



Tervetuloa syksy ja aktiivinen arki!

Ainakin LiikUn tiimillä alkaa olla kesän seikkailut loppuillaan. Tämä tarkoittaa, että on aika suunnata katseet syksyn uusiin tuuliin. Joko teidän työyhteisölle on suunniteltu unelmien työpäivä? Sisältäisikö unelmien työpäivänne liikuntaa ja hyvää ruokaa vai kenties tiimitehtäviä ja kilparadan Amazing Race tyylillä? Nyt on hyvä aika aloittaa suunnittelutyö! Ja muista, meiltä saatte apua työhyvinvointiasioiden sparrailuun.



Kunnon Eväät - liikuntatapahtuma 21.9. Kupittaan Urheiluhallissa

Kunnon Eväät on työikäisille ja etenkin työyhteisöille tarkoitettu liikuntatapahtuma, jonne voit tulla yksin, kaverin kanssa tai keräämällä isompi porukka työpaikaltasi.

Tänä vuonna lajikattaus on aiempaa laajempi ja pääset valikoimaan oman suosikkipakettiläsi jopa 24 lajin valikoimasta! Mikä parasta, kynnys lajin jatkamiseen on hyvin alhaalla Kunnon Eväiden jälkeen ja voit jatkaa harrastusta siitä, mihin tapahtumassa jäit.

Kolme tuntia - kolme lajia. Räätlöi oma pakettisi ja tule liikkumaan!

Ilmoittaudu mukaan

Tervetuloa työpaikkaliikunnan verkostoon 21.9.2023

LiikU rakentaa alueelleen Työpaikkaliikunnan verkostoa. Verkoston tavoitteena on lisätä työpaikkojen tuottavuutta hyvinvoinnin lisäämisellä. Keinoina ovat esimerkiksi hyvien käytäntöjen jakaminen ja suunnitelmallisen työpaikkaliikunnan edistäminen. Eri toimijoihin tutustumalla voimme yhdessä ratkaista esiin tulevia haasteita.

Seuraava verkostotapahtuma pidetään **21.9.2023 klo 12.30-14.30**. Kokoonnumme Turussa LiikUn toimistolla ja Porissa Sokoshotelli Vaakunassa.

- Esittäytymiskierros kahvin ja pienen suolaisen ääressä
- Valtakunnallinen henkilöstöliikunnan verkoston osuus, jonka teemana työergonomia (45 min)
- Kuulumisia ja verkostoitumista oman alueen kesken

Ilmoittaudu mukaan

Suomen Aktiivisin Työpaikka -sertifikaatin saanut Visma Passeli edistää liikunnalla henkilöstön hyvinvointia

"Passelilaisia on kannustettu ja tuettu niin arjen kuin vapaa-ajan liikkumiseen sekä pyritty lisäämään hyvinvointia kokonaisvaltaisesti eri osa-alueilla. Työporukamme on sitoutunut hyvin erilaisiin Fit for Passeli -hyvinvointiohjelman haasteisiin, viikkotehtäviin ja aktiviteetteihin.", kertoo People & Culture Assistant Lotta Koivumäki.



Viikkotehtävien myötä Passelilaiset ovat haastaneet itseään erilaisissa kategorioissa, jotka ovat liittyneet esimerkiksi liikuntaan, palautumiseen ja ravintoon. Kuukausittain tiimi pääsee kokeilemaan eri lajeja ja aktiviteetteja henkilöstön toiveiden mukaan. Henkilöstön osallistaminen on erityisen tärkeää, jotta motivaatio ja kiinnostus asiaa kohtaan säilyvät. Toimistolta löytyy kuntosali ja sen lisäksi erilaisia vapaasti käytettäviä välineitä liikkumiseen ja palautumiseen. Keväällä kaikki halukkaat saivat osallistua Firstbeat-mittaukseen, joka antoi avaimia oman hyvinvoinnin edistämiseksi.

SuperSyksy 2023 hyvinvointistriimit

Marraskuussa striimataan neljä eri aiheista työhyvinvoinnin haasteisiin ja ilmiöihin pureutuvaa lähetystä. Interaktiivisissa lähetyksissä yleisö kysyy ja asiantuntijat vastaavat!

Ajankohtaisina teemoina vuorotyö, hyvinvointi opetus- ja kasvatustyössä, "Pitäisi, mutta.." -syndrooma sekä ergonomia. Striimikohtainen hinta määräytyy työyhteisön koon mukaan, hintoihin lisätään alv. 24 %.

alle 100 henkilön työyhteisö 50 €

100-500 henkilön työyhteisö 100 €

yli 500 henkilön työyhteisö 150 €.

Lisätietoa ja ilmoittautuminen

Liikuntastrategioiden valmistelu etenee Satakunnassa ja Varsinais-Suomessa

Kevään 2023 aikana on valmisteltu Satakunnan ja Varsinais-Suomen liikuntastrategioita. Niihin on koottu tärkeimpiä tavoitteita ja keinoja liikkumisen lisäämiseksi Lounais-Suomessa. Tämä on tärkeää, koska liikkumattomuus on yksi tämän hetken haasteita.

Maakunnallinen strategia voi toimia pohjana esimerkiksi työyhteisön liikuntasuunnittelussa tai yhteisen kehittämisen lähtökohtana eri toimijoiden kesken. Strategiatyössä on ollut mukana kuntien, seurojen, hyvinvointialueen, maakuntaliiton sekä eri kohderyhmien edustajia. Ensimmäiset strategialuonnokset ovat nyt olemassa. **Niihin pääset tutustumaan ja antamaan kommenttejasi alla olevista linkeistä:**

[Linkki Satakunnan liikuntastrategialuonnoksiin ja kommentointiin](#)

[Linkki Varsinais-Suomen liikuntastrategialuonnoksiin ja kommentointiin](#)

KYSY ASIAANTUNTIJOILTA HYVINVOINNISTA

Näin puolen tunnin mittaisissa lähetyksissä pääset kysymään sinua askarruttavia asioita liittyen hyvinvointiin. Vaihduvat teemat ja asiantuntijat striimit toteutetaan marraskuussa 2023.

1.11. Vuorotyössä jaksamisen kulmakivet
Vuorotyö haastaa arkirytmän ja jaksamisen - Jos vuorotyö koskettaa sinun arkaasi, tässä on jaksaa sinulle! Terveystieteiden asiantuntija **Sampsa Kivistä**, Terveystieteiden asiantuntija ja Työ- ja organisaatio-psykologian professori **Sampsa Puttonen**

2.11. Päivä lasten kanssa - kuinka tukea hyvinvointia opetus- ja kasvatustyössä?
Vauhdikkaat työpäivät vaihtuvine työkuukineen. Millaista tukea sinä kaipaat hyvinvointiasi työssäsi kasvattajana? Terveystieteiden asiantuntija **Kalle Tenhunen**, Lasten ikkunan asiantuntija **Marjukka Sipilä**

3.11. "Pitäisi, mutta.." -syndrooman koodipunkti
Miten ottaa se ensimmäinen ja samalla tärkein askel oman hyvinvoinnin eteen? Ensä, kun ei huvita? Terveystieteiden asiantuntija **Reeta Oulmanen**, Liikuntaneuvoja **Sahvi Brandt**

4.11. Jomottaako? Eran jumelasta parilla minuutilla päivässä!
Kirstätkö päätä kesken työpäivän? Hartiali korvissa tai selkää kipeänä? Käännä ergonomia edullesi! Terveystieteiden asiantuntija **Mina Järnkä**, OMT fysioterapeutti ja Personal Trainer **Janne Säkkinen**

Syysliikkuja-kampanja starttaa pian!

Kaikille avoin Syysliikkuja -kampanja järjestetään 1.9.-30.11. Kampanja haastaa liikkumaan mm. seuraavien lajien parissa: frisbeegolf, sauvakävely, juoksu, maastopyöräily, suunnistus, retkeily sekä soveltava liikunta. Mukana on myös monia



muita lajeja, joten nyt ei kannata jäädä kotisohvalle!

Sovellus kerää ja tallentaa henkilön omat suoritukset, sekä lähettää merkatut kilometrit suoraan kampanjan nettisivulle reaaliaikaiseen kuntarankingiin. **Aseta itsellesi henkilökohtainen tavoite tai haasta työkaverisi mukaan!**

Lue lisää

Haussa Varsinais-Suomen vuoden 2023 Työmatkaliikkumisen edelläkulkija!

Valonia ja Motiva etsivät nyt Varsinais-Suomen vuoden 2023 Työmatkaliikkumisen Edelläkulkijaa! Tunnustuksen voi saada yritys tai organisaatio, joka on aktiivisesti edistänyt työntekijöiden kestäväää ja hyvinvointia edistävää liikkumista työ- ja työasiamatkoilla.

Tunnustus jaetaan samanaikaisesti eri puolilla Suomea [Euroopan Liikkujan viikolla 16.–22.9.2023](#). Tunnustus voidaan myöntää varsinaissuomalaiselle työpaikalle, joka on tavalla tai toisella edistänyt kestäväää työmatkaliikkumista. Kampanjan järjestää Valonia sekä Motiva ja voittajan valitsee Varsinais-Suomen liikennejärjestelmätyön kestävään liikkumisen alatyöryhmä.

[Haussa vuoden 2023 Työmatkaliikkumisen edelläkulkija! – Valonia](#)

LiikUnnallisin terveisin

Tino-Taneli Tanttu

040-9000846

Juha Koskelo

050-5360334

Oona Niittymäki

040-9000847

Sähköpostit ovat muotoa
etunimi.sukunimi@liiku.fi





Osoitelähde: LiikUn jäsenrekisteri
Jos et halua meiltä enempää postia, [poistu](#) postituslistalta.