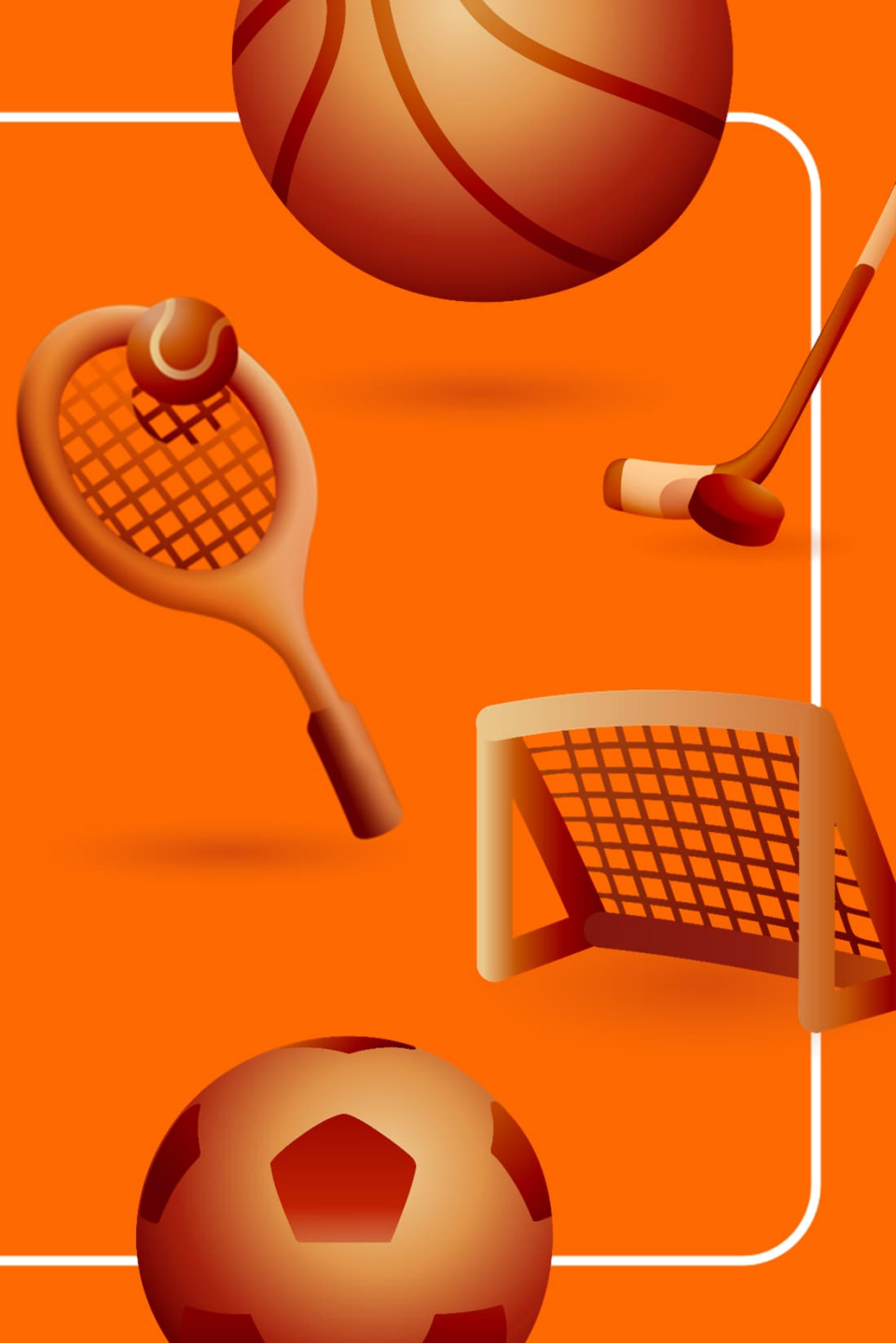


K

LIIKE
ON LÄÄKE





K:N TAVOITE: TERVEEMPI SUOMI – LAPSET JA NUORET LIIKKEELLE!

Suomi pysyy elinvoimaisena, kun tulevaisuuden sukupolvet ovat terveitä.

Vain noin kolmannes nuorista liikkuu suositusten mukaan. Lapsista ja nuorista noin 40 prosentilla fyysinen toimintakyky on jo tasolla, joka voi haitata arjessa selviämistä.

Samalla halu harrastaa urheilua on laskenut: joka kolmas 9-15-vuotiaista nuorista lopettaa aloittamansa urheiluharrastuksen kokonaan. Samalla perheet ovat entistä eriarvoisemmassa asemassa, mikä vaikuttaa lasten ja nuorten mahdollisuuksiin harrastaa.

K-ryhmä kumppaneineen tarttuu tähän haasteeseen. Se on sitoutunut Palloliiton, Koripalloliiton ja Tennisliiton, jääkiekkoseurojen sekä JVG:n kanssa kannustamaan lapset ja nuoret liikkeelle Liike on lääke -hankkeella. Tavoitteena on, että mahdollisimman monella nuorella olisi liikunnallinen harrastus aina aikuisikään asti.



Liike on lääke laittaa myös K:laiset liikkeelle

Tavoitteena on lisätä liikuntaa ja hyvinvointia henkilöstömme arkeen.

Liikunta tukee parhaimmillaan yhteisöllisyyttä ja auttaa henkilöstöä verkostoitumaan yli tiimirajojen.



60 LÄHETILÄSTÄ YMPÄRI SUOMEA TOIMINNAN ARVOT

Liikunnasta iloa!

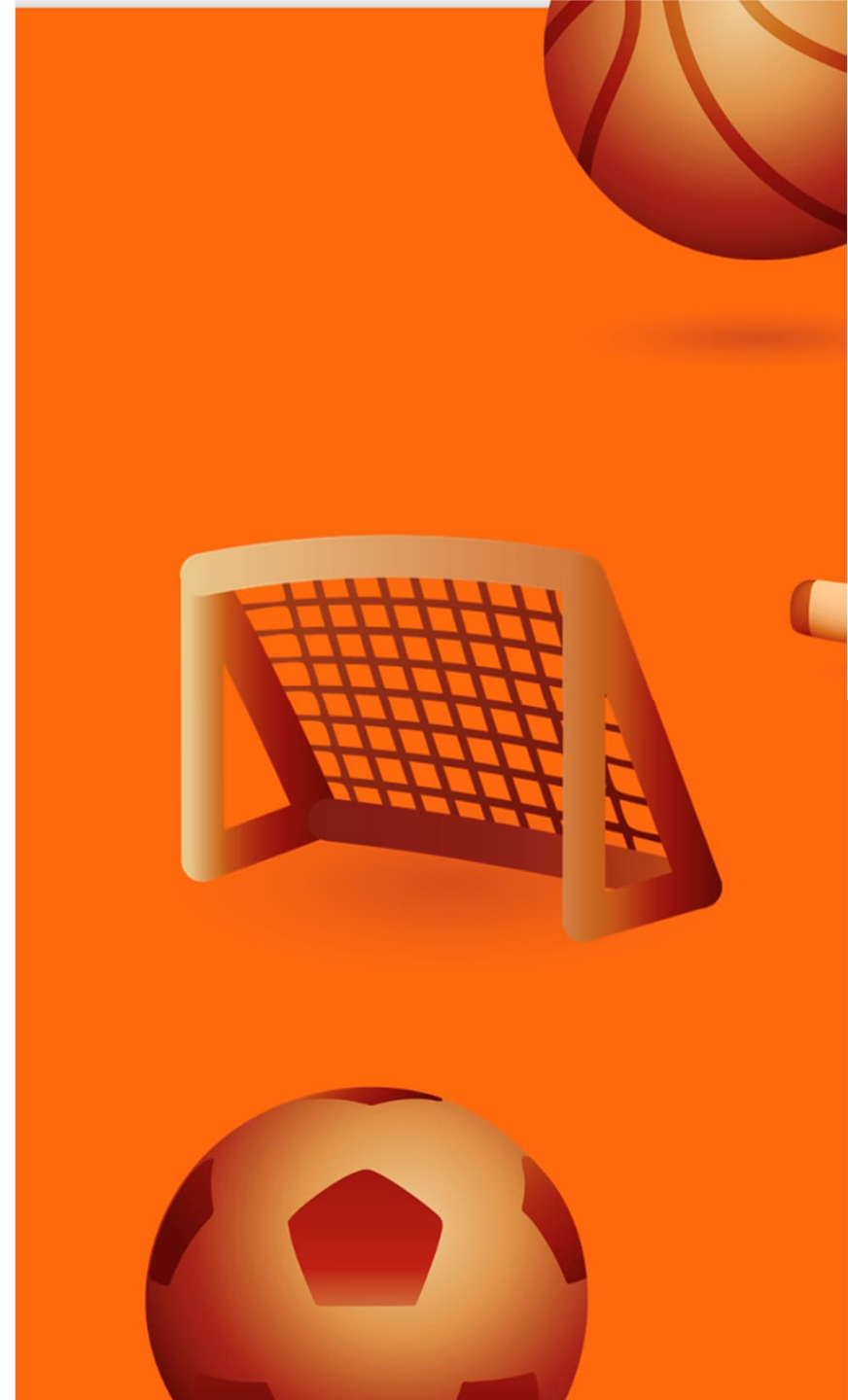
- Liikunta tuo pirteyttä ja lisäboostia arkeen
- Liikuntaa tehdään pilke silmäkulmassa
- Liikkuminen on hauskaa ja siitä saadut kokemukset yhdistävät

Kannustetaan kaikkia mukaan omalla tavallaan

- Kannustetaan liikuntaan oman esimerkin kautta
- Rohkaistaan liikkumaan jokaiselle sopivalla tavalla ja muistetaan, että jo pieni liikunnan lisääminen on hyvä alku
- Kuunnellaan työkavereiden toiveita ja mahdollistetaan monenlaisille liikkujille tekemistä
- Tapahtumia ja tempauksia matalalla kynnyksellä

Tehdään yhdessä, vahvistetaan yhteisöllisyyttä

- Yhdessä liikkumisella vahvistetaan työilmapiiriä
- Jaetaan hyviä vinkkejä – miten muut ovat lisänneet liikuntaa ja miten motivoituneet hyvinvoinnin kehittämiseen
- Pidetään LOL-lähettiläiden kesken hyvää yhteistyötä ja viestintää yllä





MITÄ OLEMME TEHNEET?

Yhteisiä

- LOL-lähettiläät eri toimipisteille
- Luento: Pippa Laukka – kuinka totta: Liike on lääke?
- Henkilökuntaetuja tennikseen ja golfiin
- K:n Treenikaveriryhmä
- Yritysmaratonit, Kilometrikisa, Firmakorisi, tee tunti töitä liikkuen –haaste, juoksupäivä Kampuksella
- Viestinnällisiä tekoja: liikuntaetuja esiin, liikuntavinkkidioja tiimeille ja palavereihin, artikkeleita hankkeesta sisäiseen jakoon, vinkkejä liikuntaan

Nostoja lähettiläiden järjestämistä **tempauksista**

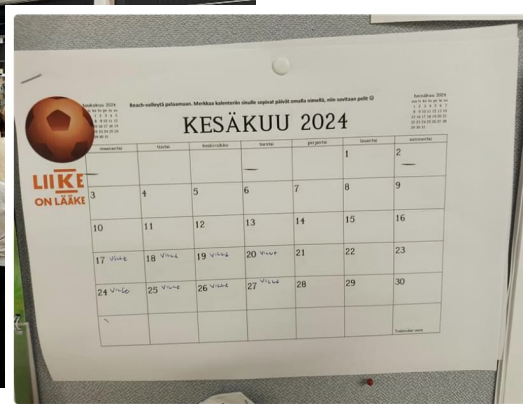
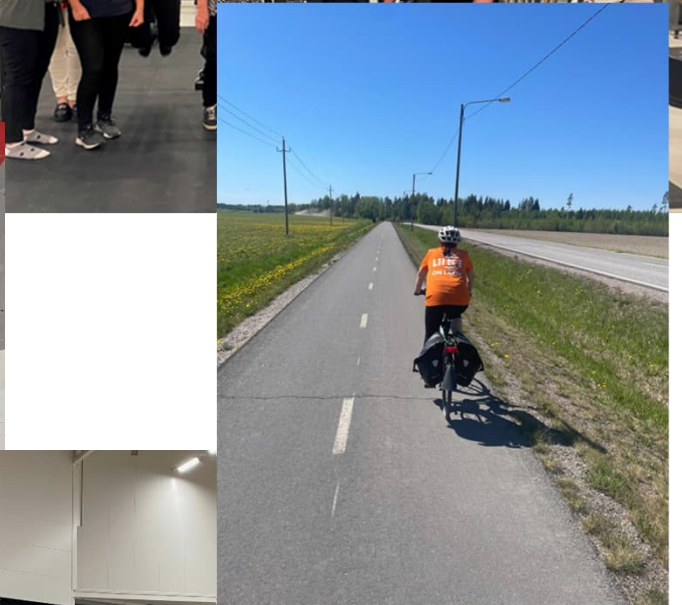
- Aamun lenkkikerho Kampuksella
- Ilmaisia lajikokeiluja logistiikkatyöntekijöille
- Tutustuminen kuntosaliin
- Pyöräkierros Tuusulanjärvellä
- Hyvinkään logistiikassa kehityskeskustelut kävelen
- Rauman KCM yhteiset porrastreenit
- Jämsän KCM yhteinen liikuntakalenteri
- Markkinoinnin LOL-tanssi kesäpäivillä
- Taukojumppia eri toimipisteillä





Pyöräilyn Kilometrikisa alkaa vappuna

19.4.2024
 Kilometrikisa on yritysten, seurojen ym. joukkueiden välinen pyöräilykisa 1.5.-30.9.2024. K-ryhmän pyöräilijät -joukkue on perinteisesti ilmoitettu mukaan. Luvassa 153 kisapäivää leikkimielistä kilpailua, yhteisöllisyyttä ja kunnon kohennusta - lähde mukaan, koska Liike on lääke!



MIKÄ ON HEIAHEIA?

DIGITAALINEN PALVELU HYVINVOINNIN JA YHTEISÖLLISYYDEN PARANTAMISEEN TYÖYHTEISÖISSÄ

- HeiaHeia on liikuntasovellus, jonka avulla voit seurata omaa arkiliikuntaasi, osallistua liikuntahaasteisiin ja oppia lisää liikunnasta.
- Sovellusta voi käyttää puhelimella, tabletilla tai selaimella. Sovellus hyödyntää puhelimen liikuntasovelluksia ja/tai urheilukelloa.



- HeiaHeiaa voi käyttää itsenäisesti oman arkiliikunnan seuraamiseen, mutta sen lisäksi järjestämme erilaisia haasteita, joihin osallistumalla voi voittaa Liike on lääke -palkintoja. Haasteista ilmoitetaan erikseen.
- Liikkumisen lisäksi palvelu tukee lukuisia teemoja: henkinen hyvinvointi, tiimityö, ravinto, palautuminen, yhteisötaidot, ympäristövastuu, työturvallisuus, liiketoiminta-alueet jne.



