

Rekallinen työkykyä

Hyvä työyhteisön edustaja,

haluaisitko tukea henkilöstönne hyvinvointia ja fyysistä kuntoa – maksutta? Riittävän hyvä fyysinen kunto lisää työvireyttä ja auttaa työkyvyn säilyttämisessä. Lisäksi hyvinvoiva henkilöstö on tärkein tuottavuuden tekijä.

Matka hyvään kuntoon -rekka parkkeeraa tiistaina 16.5. Keuruun torille klo 10–18 kannustaen liikunnan ja fiksujen ruokailutottumusten pariin. Rekan sisätiloihin rakennetulla kuntotestiasemalla pääsee testauttamaan oman kuntonsa arkivaatteissa, helposti ja hikoilematta **Kehon kuntoindeksi -testeillä**. Tulokset kertovat lihasvoimasta, kestävyyskunnosta ja kehonkoostumuksesta.

Työyhteisönne voi tarjota henkilöstölle mahdollisuuden osallistua testitapahtumaan työaikana tai kannustaa testirekkaan vapaa-ajalla. Matka hyvään kuntoon -rekkaan on paikkoja rajoitetusti, joten kannattaa olla nopea. Varaukset ovat tehtävissä suoraan [rekakiertueaikataulun kautta](#).

Työyhteisöillesi on maksutta tarjolla

- tukea kunnan ja hyvinvoinnin ylläpitämiseen rennolla ja kannustavalla tyylillä,
- Kehon kuntoindeksi -testit ja tulosten tulkinta, miten omaan kuntoon voi vaikuttaa sekä
- materiaalia liikunnasta ja ravinnosta
- työyhteisöraportti, jossa on yhteenveto tuloksista

[Työyhteisöraporttiin](#) on koottu tulokset koetun työkyvyn, palautumisen ja Kehon kuntoindeksin osalta. Työyhteisökohtainen raportti kertoo fyysisen kunnan yhteydestä työkykyyn sekä työpäivän jälkeiseen palautumiseen.

Työyhteisönne on lämpimästi tervetullut Matka hyvään kuntoon -tapahtumaan!

Liikunnallisin terveisin,
Kunnossa kaiken ikää -ohjelma sekä Keski-Suomen Liikunta ry



smartum

matkahyvaankuntoon.fi



Kutsu työyhteisöille

Matka hyvään kuntoon -kampanja

Uusi valtakunnallinen Matka hyvään kuntoon -kampanja kannustaa kaikkia työkäisiä liikkumaan, arkiaktiivisuuteen ja terveellisiin ruokailutottumuksiin. Kampanja tarjoaa työyhteisöille tukea fyysisen aktiivisuuden huomioimiseen osana työhyvinvointia.

Matka hyvään kuntoon -rekka ja -bussi kiertävät kampanjan kärkenä kaikissa maakunnissa keväällä 2017. Syksyllä 2016 rekassa oman kuntonsa testautti noin 14000 osallistujaa. Syksyn tulokset ovat luettavissa [täältä](#).

Kampanjan järjestää Kunnossa kaiken ikää -ohjelma yhdessä laajan toimijaverkoston ja valtakunnallisten yhteistyökumppaneidensa kanssa.

Lisätietoja www.matkahyvaankuntoon.fi

- Keuruun tapahtuma: Jyrki Saarela, Keski-Suomen Liikunta ry, puh. 010 666 2404, jyrki.saarela@kesli.fi
- Matka hyvään kuntoon -kampanja: ohjelmakoordinaattori Miia Malvela, KKI-ohjelma, puh. 050 443 2376, miia.malvela@likes.fi

Työyhteisönne voi hyödyntää rekan palveluita myös muilla Keski-Suomen alueilla:

- maanantai 15.5. klo 10–18 Äänekoski, tori
- keskiviikko 17.5. klo 10–18 Jyväskylä, jäähallin parkkialue
- torstai 18.5. klo 10–18 Jyväskylä, jäähallin parkkialue
- perjantai 19.5. klo 10–18 Jyväskylä, Paviljonki, Kuljetus 2017 –messut (miehille suunnattu SuomiMies seikkailee -rekka)
- lauantai 20.5. klo 10–16 Jyväskylä, Paviljonki, Kuljetus 2017 –messut (miehille suunnattu SuomiMies seikkailee -rekka)

Tapahtuman esittelyyn työpaikallanne voitte käyttää [tulostettavaa mainosta](#) koko kiertueesta sekä [paikkakuntakohtaista mainosta](#). Nämä ovat myös sähköpostin liitteenä.



smartum

matkahyvaankuntoon.fi

