



Matka hyvään kuntoon, Merja Palkama



Helsingin kaupunki



RASEBORG
RAASEPORI



Etelä-Suomessa 2016-2017

Luo toimintakykyä työelämäään



MHK HYVINKÄÄLLÄ ke 7.6.17



Seurafoorumiin 2.2.

- 1) Mikä on MHK
- 2) Seurat esille tapahtumaan
- 3) Seurojen sidosryhmät maksuttomiin kuntotesteihin
(työntekijät, johtokunnat, juniorien vanhemmat, yhteistyötahot...)
- 4) Ehdotus: Seuroille uusi palvelumuoto aikuisten liikuntaan
→ Kuntotesti, liikuntaneuvontaa & yksilöllinen liikuntaohjelma
ESLUltä perehdytys ja koulutus. Seuralta testaajia ke 7.6. tapahtumaan klo 9-18!

Päivän aikana

- 2500 mittausta
- 400-600 kehonkuntoindeksiä
- Yli 1000 kohtaamista
- Tietoa alueen tarjonnasta
- Iloa ja innostusta

=> LISÄÄ LIKETTÄ ja
HYVINVOINTIA!

Kunnossa kaiken ikää (KKI) -ohjelma

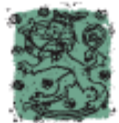
Valtakunnallinen ministeriöiden rahoittama toimintaohjelma, joka kannustaa aikuisväestöä liikunnalliseen elämäntapaan ja terveellisiin ravintotottumuksiin.

Tarjolla on maksutonta materiaalia, koulutuksia, taloudellista tukea, verkostoja, tapahtumia...



3.2.2017

www.matkahyväänkuntoon.fi



Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö



SOSIAALI- JA
TERVEYSMINISTERIÖ



LIIKENNE- JA
VIESTINTÄMINISTERIÖ
KOMMUNIKATIONSMINISTERIET



Ympäristöministeriö
Miljöministeriet
Ministry of the Environment





KKI-PÄIVÄT 2017

22.-23.3. Finlandiatalo
Varaa ajankohta kalenteristasi

www.kkiohjelma.fi

www.eslu.fi



Helsingin kaupunki

Matka hyvään kuntoon 2016–2017



www.kkiohjelma.fi

**Matka
hyvään
kuntoon**

Lisää virtaa, hyvinvointia ja tuottavuutta

Henkilöstön hyvinvoinnin suunnitelmallinen johtaminen on tehokkain tapa tuottavuuden lisäämiseksi.

Fyysisellä kunnolla, hyvinvoinnilla ja työkyvyllä on vahva yhteys

**Matka hyvään kuntoon on valmis paketti
hyvinvoinnin tavoitteellisen johtamisen tueksi!**

www.matkahyväänkuntoon.fi

Matka
hyvään
kuntoon

KAMPANJA REKKAKIERTUE LISÄÄ VIRTAA KOTIKONSTEIN MATKAKUMPPANIT JOHDOLLE JA YRITTÄJILLE

LISÄÄ VIRTAA JA HYVINVOINTIA



MATKAREIITIT

Rekkakiertue pysähtyy 60:lla paikkakunnalla eri puolella Suomea



LÄHTÖSELVITYS

Kehon kuntoindeksi -testeillä oman kropan lähtöselvitys



OMATOIMISELLE MATKAAJALLE

Mitä voin itse tehdä oman hyvinvointini eteen?



VALMISMATKA

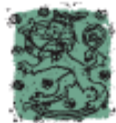
Työyhteisön työhyvinvoinnin starttipaketti rekkakiertueelta

vuoden 2011 SuomiMies-kiertue

<https://www.youtube.com/watch?v=wS7-AWsvjVc>



3.2.2017



Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö



SOSIAALI- JA
TERVEYSMINISTERIÖ



LIIKENNE- JA
VIESTINTÄMINISTERIÖ
KOMMUNIKATIONSMINISTERIET



Ympäristöministeriö
Miljöministeriet
Ministry of the Environment



Esitemalli
syksy 2016

**MAIKKA HYVÄÄN
KUNTOON
-KIERTUE 2016**



TULE TESTAAMAAN KUNTOSI HELPOSTI JA HIKOILEMATTI ARKIVAATTEISSA

- Kehon kuntoindeksi -testit rekan viihtyisissä sisätiloissa
- Testien kesto vain 20 minuuttia
- Vinkkejä oman kunnon kohentamiseen ja fiksuun syömiseen
- Varaa paikka testeihin itsellesi ja työporukallesi matkahyvaankuntoon.fi

Matka hyvään kuntoon

KE 31.8. HELSINKI

TÖÖLÖN KISAHALLI, PAAVO NURMEN KUJA 1
KLO 9–13 JA 17–19 KAIKILLE AVOIN AIKA
KLO 13–17 VAKUUTUSYHTIÖ ETERAN ASIAKKAILLE VARATTU AIKA

Maksuton tapahtuma on suunnattu työyhteisöille ja kaikille työikäisille.
Tule sellaisena kuin olet!

matkahyvaankuntoon.fi

K K I

Kuntotestejä rekassa 5.-9.6.2017 Uudellamaalla

Maanantai 5.6. klo 10:00-18:00 PORVOO

Aleksanterin Aukio, Läntinen Aleksanterinkatu 1



Tiistai 6.6. klo 10:00-18:00 JÄRVENPÄÄ

Rantapuisto; Sirkuskenttä, os. Rantakatu 6



Keskiviikko 7.6. klo 10:00-18:00 HYVINKÄÄ

Willan tori, os. Torikatu 7



Torstai 8.6. klo 10:00-18:00 RAASEPORI

Rantapuistikko, 10600 Tammisaari



Perjantai 9.6. klo 10:00-18:00 HELSINKI

Stadi Cup, Sonera Stadium, os. Urheilukatu 5



Lisäksi tulossa Tulosta kohti –tilaisuus Hyvinkäälle 10.3.

Kuntotestirekka

Rekkaan on rakennettu mobiili kuntotestiasema, joka on helppo siirtää paikasta toiseen.



Tervetuloa!

- Tervetuloa!
- Ystävällinen asiakaspalvelu
- Tarjoamme elämyksen, *matkan kohti hyvää kuntoa.*





Yhteinen testipalaute

- Testauspäälliköt / paikallinen asiantuntija



Henkilökohtaista palautetta



- Aluejärjestön, kaupungin tai KKI:n edustaja
- Kiitos ja ohjaus eteenpäin tapahtuma-alueelle, jos tarjolla on muita esittelypisteitä

Yhteistyöverkosto

Alueelliset kumppanit, mm.

- Elinkeino-yhtiöt
- Yrittäjäjärjestöt
- Aluejärjestöt
- Sairaanhoidopiirit
- ELY-keskusten Työelämä 2020 -alueverkostot
- Työelämähankkeet

Paikalliset toimijat

- Kunnan liikuntatoimi
- Kunnan terveystoimi
- Kunnan elinkeinotoimi
- Yrittäjäyhdistykset
- Urheiluseurat
- Kansanterveysyhdistykset
- Muut...

Valtakunnalliset yhteistyökumppanit:



Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö



SOSIAALI- JA
TERVEYSMINISTERIÖ



Liikunnan
aluejärjestöt

Seurat mukaan ke 7.6.2017

Näytteilleasettajaksi tapahtumaan => yhteys Anu Koistiseen

esittelyvalmius klo 10-18 (rakennus ja purku tämän ajan ulkopuolella)
toiminnallista * koko perheelle * kesätarjontaa * haasteita *
oma telta/pöytä ?

Sidosryhmät testeihin => Ennakkoilmoittautuminen www.matkahyvaankuntoon.fi

Seuran ydinosajat testaamaan

testaajaperehdytys (erikseen sovittava)
upea kokemus + työtodistus
testausvalmius 7.6. klo 9-18

Lisätietoja

www.matkahyvaankuntoon.fi
www.eslu.fi (toukokuu)

Miia Malvela
ohjelmakoordinaattori KKI-ohjelma
puh. 050 4432376
miia.malvela@likes.fi

Merja Palkama
terveysliikunnan kehittäjä, ESLU
puh. 040 595 4195
merja.palkama@eslu.fi

Hyvinkäällä
Anu Koistinen

**Matka
hyvään
kuntoon**

