



Kunnossa kaiken ikää -ohjelma

TIEDOTE
7.6.2016

UUSI KAMPANJA TYÖYHTEISÖJEN TYÖKYVYN TUKEMISEKSI

Uusi valtakunnallinen Matka hyvään kuntoon -kampanja kannustaa kaikkia työyhteisöjä ja työikäisiä liikkumaan, arkiaktiivisuuteen ja terveellisiin ruokailutottumuksiin ja siten ylläpitämään omaa työkykyään. Kampanjan kärkenä Suomea kiertää rekkakiertue, joka vieraillee syksyllä 2016 ja keväällä 2017 kaikissa maakunnissa. Kampanjan toteuttaa Kunnossa kaiken ikää (KKI) -ohjelma yhteistyökumppaneineen.

Työkyky on työn tekemisen kivijalka. Se on yhtä tärkeää niin työntekijälle, johtajalle kuin yksinyrittäjälle. Työnantajien tulisi tukea työntekijöidensä työkyvyn ylläpitämistä siinä missä liiketoiminnan muitakin osa-alueita. Riittävän hyvä fyysinen kunto ja terveelliset ravitsemustottumukset luovat vahvan perustan työkyvylle.

Kampanjassa mukana oleva Suomen Yrittäjät näkee, että työntekijöiden hyvinvointi on yrityksille erittäin tärkeää.

– Kun työntekijä voi hyvin, hän nauttii työstään. Se on yrityksen etu. Tutkimusten mukaan pienissä ja keskisuurissa yrityksissä työntekijät voivat vaikuttaa omiin asioihinsa hyvin. Tämä mahdollistaa myös hyvän kunnon ylläpitämisen, Suomen Yrittäjien toimitusjohtaja **Mikael Pentikäinen** sanoo.

Pentikäinen kannustaa yrittäjiä huolehtimaan myös omasta jaksamisestaan.

Suomen Yrittäjät vie kampanjan viestiä eteenpäin paikallistasolle. Matka hyvään kuntoon -kampanjassa ovat mukana myös neljä suurta eläkevakuutusyhtiötä Elo, Etera, Keva ja Mela, työ- ja elinkeinoministeriön koordinoima Työelämä 2020 -hanke, Liikunnan aluejärjestöt sekä Smartum. Kaikille kampanjan kumppaneille on tärkeää, että suomalaiset pysyisivät terveisinä ja työkykyisinä mahdollisimman pitkään.

Työyhteisöjen matka hyvään kuntoon alkaa!

Matka hyvään kuntoon -kiertueen pääosassa on rekkaan rakennettu kuntotestiasema, jossa kaikki työikäiset pääsevät testaamaan kuntonsa helposti ja hikoilematta arkivaatteissa 20 minuutissa. Kehon kuntoindeksi -testeillä mitataan puristusvoimaa, kestävyyskuntoa ja kehonkoostumusta.

Matka hyvään kuntoon -kampanjaan kuuluvat rekkakiertueen ohella verkkosivut, erilaiset materiaalit sekä työyhteisöjen johdolle, esimiehille ja yrittäjille suunnatut Tulosta kohti -tilaisuudet. Kampanja on suunnattu kaikille työyhteisöille ja työikäisille liikkumisen, arjen aktiivisuuden ja terveellisten ruokailutottumusten edistämiseksi.

Lisätietoja

KKI-ohjelma, ohjelmajohtaja Jyrki Komulainen, puh. 0500 542 193, jyrki.komulainen@likes.fi

www.matkahyvaankuntoon.fi

www.kkiohjelma.fi

Kunnossa kaiken ikää -ohjelma

KKI-ohjelma on toiminut vuodesta 1995 lähtien opetus- ja kulttuuriministeriön sekä sosiaali- ja terveysministeriön rahoituksella. Ohjelmassa ovat mukana myös liikenne- ja viestintäministeriö, ympäristöministeriö, työ- ja elinkeinoministeriö sekä Metsähallitus.

KKI-ohjelman tavoitteena on kannustaa työikäisiä säännöllisen arkiliikunnan ja terveellisten elämäntapojen pariin. KKI-ohjelma tukee paikallisia terveysliikuntahankkeita muun muassa myöntämällä taloudellista tukea.



Matka hyvään kuntoon -kiertue 2016

ma 22.8. Kemi, tori, Torikatu, klo 10–18*
ti 23.8. Rovaniemi, Kauppatori, klo 9–18
ke 24.8. Oulu, Raksilan uimahalli, klo 9–17
to 25.8. Oulu, Raksilan uimahalli, klo 9–18
pe 26.8. Kajaani, Kauppatori, klo 9–17

ma 29.8. Helsinki, Kauppakeskus Kaari, klo 9–18*
ti 30.8. Vantaa, Myyrmäen urheilutalo, klo 9–18
ke 31.8. Helsinki, Töölön Kisahalli, klo 9–19
to 1.9. Vantaa, Tikkurilan tori, klo 9–18
pe 2.9. Espoo, Espoon Asematori, klo 9–18

ma 5.9. Outokumpu, Outokummun teollisuuskylä, klo 10–18
ti 6.9. Joensuu, Tiedepuisto, klo 9–17
ke 7.9. Joensuu, Uimahallin edessä oleva pysäköintialue, klo 9–17
to 8.9. Joensuu, Sininen virta, klo 9–18
pe 9.9. Joensuu, Sininen virta, klo 9–17*

ma 12.9. Savonlinna, Kauppatori, klo 10–18
ti 13.9. Mikkeli, Graanin kauppakeskuksen piha, klo 9–18
ke 14.9. Mikkeli, Mikkelin ammattikorkeakoulun piha, klo 9–17
to 15.9. Mikkeli, tori, klo 9–18
pe 16.9. Pieksämäki, VR:n konepajan piha, klo 9–17*

ma 19.9. Hollola, tori, klo 10–18*
ti 20.9. Lahti, tori, klo 9–18
ke 21.9. Lahti, satamatori, klo 9–19
to 22.9. Lahti, satamatori, klo 9–18
pe 23.9. Heinola, tori, klo 9–17

ma 26.9. Nivala, liikuntakeskus Uikko, klo 10–18*
ti 27.9. Kokkola, Kauppatori, klo 9–18
ke 28.9. Ylivieska, liikuntakeskus, klo 9–17
to 29.9. Pietarsaari, terveyskeskuksen pysäköintialue, klo 9–18
pe 30.9. Kannus, Liikuntakeskus KitinVapari, klo 9–17

ma 3.10. Raisio, Kirjastotalo, klo 10–18
ti 4.10. Turku, Logomo, klo 9–17
ke 5.10. Turku, Varvintori, klo 10–17
to 6.10. Turku, Kupittaaan urheiluhalli, klo 9–18
pe 7.10. Uusikaupunki, Kauppatori, klo 10–17*

ma 10.10. Pori, uimahalli, klo 9–18
ti 11.10. Pori, uimahalli, klo 9–18
ke 12.10. Pori, uimahalli, klo 9–18
to 13.10. Harjavalta, Liikunta- ja uimahalli, klo 9–17
pe 14.10. Rauma, jäähalli, klo 9–17*

*) Merkityt päivät ovat SuomiMies seikkailee -rekkakiertuepäiviä, jolloin testirekka on suunnattu ensisijaisesti miehille. Lue lisää SuomiMies seikkailee -kampanjasta www.suomimies.fi.

Matka hyvään kuntoon -bussi kiertää Pohjois-Pohjanmaalla, Lapissa ja Kainuussa syksyllä 2016.

Kiertue jatkuu keväällä 2017, jolloin rekkakiertue vierailee Kymenlaaksossa, Etelä-Karjalassa, Hämeessä, Pirkanmaalla, Keski-Suomessa, Etelä-Pohjanmaalla, Pohjois-Savossa ja Etelä-Suomessa.