

Suomen
Kuntoliikuntaliiton
tiedote
p. 020 796 4430,
info@kunto.fi
www.kunto.fi

Kunnon

info

Kunto- ja terveystoiminta 1/2009

Taantuma ja yrityksen liikuntaostot s. 3

Kunto ja Virkistys Oy:n palvelupäällikkö Niina Korpela tiimeineen yritysliikunnan hermolla

Uusi toimintatuki urheilu- ja liikuntaseuroille s.4

Kuntoliikuntaliiton kansainvälinen työ s. 5

Suomen ainoa ison yrityksen tarpeisiin räätälöity palvelu s. 6

Ensi syksynä
juostaan Yritysmara-
ton Töölönlahden
ympäri s. 2

Kunnon tapahtumat tarjolla

Miten työpaikaltasi sujuu maraton?

Kuntofestaaliin 11.9.2009 yhteyteen on luotu yhteisöllinen ja haasteellinen juoksu-tapahtuma YRITYSMARATON. Yritysmaraton juostaan viestimudossa 5 – 10 hengen joukkueilla Töölönlahden ympäristössä ja se on tasan 42,195 km pitkä. Joukkue voi itse päättää joukkueen kokoonpanon ja juostavan matkan sekä symbolisesti merkittävän asian; viestikapulan. Vaikka ollaan leikkimielellä liikkeellä, on tavoitteena kuitenkin taittaa maraton mahdollisimman vauhdikkaasti, jopa Suomen maratonennätystä tavoitellen. Töölönlahden ympäri kiertävä reitti on 2,18 km pitkä ja se kierretään noin 17 kertaa.

Kerää yrityksestäsi joukkue ja aloittakaa harjoittelu jo hyvissä ajoin, tavoitteena mahdollisimman hyvä aika. Parhaimmille joukkueille on luvassa hyvät palkinnot. Yritysmaratonviesti järjestetään yhteistyössä Forever Kuntoklubien ja 4runnersin kanssa.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen 1.4.2009 alkaen, p. 0207 964 430, www.kuntofestaali.fi

Tärkeää päivitystä fysioterapeuteille, valmentajille, personal trainereille ja ohjaajille

VALMENTAJA-KLINIKKA SPECIAL

Suomen Valmentajien ja Kuntoliikuntaliiton yhteistyönä tuotettu kolmen tiiviin koulutuspäivän mittainen klinikka järjestetään Mäkelänrinteen uintikeskuksessa Helsingissä 22-24.5.2009. Teemana on tuoda esiin toiminnallisuuden periaatteet fysioterapiassa, kuntovalmennuksessa ja fyysikkavalmennuksessa. Lisäksi perehdytään ammattilaisten väliseen tiimityöhön.

Kouluttajina alan huiput USA:sta.
Lisätietoja ja ilmoittautumiset www.suomenvalmentajat.fi

Yritysmaraton
Töölönlahden
ympäri

Osallistu!



17-18.4.2009

Liiton K-Kuntokeskusjärjestelmään kuuluville kuntokeskusyrittäjille

RISTEILY-SEMINAARI

Seminaarin yhteydessä järjestetään K-Kuntokeskusten kevätkokous. Risteilyseminaari on yhteisseminaari kuntien liikuntatoimenjohtajien kanssa. Seminaarivieraat tutustuvat Tallinnassa paikalliseen kuntokeskukseen. Ohjelman sisällöissä korostuu kuntosaliryttäjien ja kunnan yhteistyö, alan koulutus, kansallinen antidopingtyö ja kansainvälinen yhteistyö.

Lisätietoja Tarja Koski-Sipilä, puh. 0207 964 453



Liiton uusi saitti avautunut palvelemaan www.kunnon-seminaarit.fi

Valmiina, paikoillenne, KÄVELE!

Ilmoita työporukat Kuntoliikuntaliiton Askeleet-kampanjaan 28.4. – 28.5.2009, ilmoittautua voi vaikka heti

Työpaikkaliikunnassa tarvitaan aktivointia, motivointia ja hyviä käytäntöjä. Haasteena on saada liikkeelle nekin työntekijät, joiden arkeen liikunta ei vielä kuulu. Olemme tuoneet työyhteisöjen käyttöön Askeleet- kampanjan, joka herättää huomaamaan kuntoliikunnan positiiviset vaikutukset omaan jaksamiseen, hyvinvointiin ja työniloon.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen www.askeleet.fi

Suomen Kunto ja Virkistys Oy:n palvelupäällikkö Niina Korpela:

Taantumun vaikutus ei vielä näy liikunta-ostoissa



-Työnantajat eivät vielä vähennä liikuntaan varattuja rahoja vaan päinvastoin siirtävät liikuntaan lisää panoksia pitääkseen väen kunnossa vaikeanakin aikana, sanoo Kunto ja Virkistys Oy:n Niina Korpela.

Kunto ja Virkistys Oy:ssä ollaan liikuntapalvelujen ajan hermolla. Yritys käsittelee viikottain satoja asiakasyritysten liikunnan ostolasakuja, tekee sopimuksia, raportoi ja vastaa suuryritysten liikuntaostoista valtakunnallisesti.

Kunto ja Virkistys Oy:ssä seurataan näinä päivinä tarkkaan asiakasyritysten menestymistä ja pyritään reagoimaan mahdollisimman nopeasti tilanteisiin.

-Talouden taantumun vuoksi yritykset eivät vielä onneksi ole alkaneet karsia ankaralla kädellä liikuntakuluja, toteaa Niina Korpela.

-Melkeinpä voisin sanoa, että tilanne on päinvastoin. Yrityksissä satsataan nyt ihmisten jaksamiseen ja sen vuoksi liikuntaetuihin ei vielä suurestikaan ole puututtu.

Liikuntapalvelutuottajilla on kyllä paineita hintojen korotuksiin, mutta taantumun vuoksi niitä näytään pidättelevän.

—Varsinkin työyhteisöliikkujien suosimat tanssikeskukset ovat ilmoittaneet, että hinnankorotuksia ei vielä tule. Myös yritykset, joissa harrastetaan joogaa ja pilatasta eli henkistä hyvinvointia vahvistavia lajeja, haluavat olla mukana tukemassa ihmisten hyvinvointia näinä ikävinä aikoina, Korpela päättelee.

Hyvä aika kouluttautua tässäkin

Yritykset pyrkivät täyttämään hiljaisia tuotantoaikoja mm. koulutuksia lisäämällä.

- Me olemme lähteneet tarjoamaan asiakasyrityksillemme Kuntoliikuntaliiton liikuntayhdyskunnan ja liikuntavastaavan koulutuksia. Mielestämme nyt tarvitaan ohjausta siihen, millä keinoin saadaan henkilöstöstä mahdollisimman moni mukaan työnantajan ja verottajan tukemaan terveyttä tuovaan liikuntaan. -Koulutuksemme antavat oikeaoppista tietoa työpaikan liikuntatoiminnasta. Koulutettu yrityksen oma liikuntaosaaja pystyy tuottamaan oikeaoppista liikuntaa työyhteisöön ja siitähän hyötyvät kaikki. Yritys saa rahoilleen hyvän katteen, lupaa Niina Korpela.

Nyt halutaan laatua ja vaihtoehtoja

Kunto ja Virkistyksessä kuunnellaan tarkkaan asiakasyrityksen liikuntatarpeita ja tuetaan yritystä kaikissa liikunta-asioissa, onhan taustalla koko Suomen Kuntoliikuntaliiton osaaminen.

- Olemme myös huomanneet, että tänä päivänä monet työnantajat haluavat tarjota liikuntaan aiempaa useampia liikuntavaihtoehtoja. Tanssi-, jooga- ja pilatesvaihtoehtojen lisäksi suositaan tuettujen lajien joukossa ovat kasvattaneet golf ja laskettelu.

Lue lisää Suomen Kunto ja Virkistys Oy:n toiminnasta toisaalla tässä lehdessä.

Suomen Kunto ja Virkistys Oy:n asiakaskysely

Kulttuurietu halutaan liikunnan rinnalle

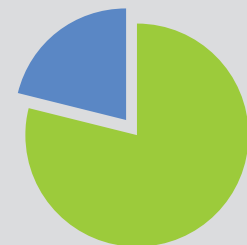
Kysely selvitti, miten työnantajan tukemaa liikuntaa käytetään ja miten se vastaa henkilökunnan liikuntatarpeita. Valtakunnallisesti tehtyyn kyselyyn vastasi lähes 2500 ihmistä 10 yrityksestä. Kunnan ylläpitäminen (33 %) ja terveys (27 %) ovat suurimpia syitä liikkua työnantajan taloudellisesti tukemana. Lisäksi elämänlaadun parantamista liikunnan avulla piti lähes 18 prosenttia hyvänä syynä työnantajan tuella liikkumiselle.

Lajien kokeilu innostaa

Tutkimuksen mukaan yli 30 prosenttia lähtisi liikkeelle, jos olisi mahdollista tutustua ja kokeilla uusia liikuntalajeja. Yrityksen omat liikuntapäivät kiinnostavat lähes 20 prosenttia henkilöstöstä ja kampanjat 15 prosenttia.

Kulttuurille kyllä – mutta yhdessä liikuntatuen kanssa

Lähes 80 prosenttia kyselyyn vastanneista oli sitä mieltä, että tukea pitäisi saada sekä liikuntaan että kulttuuriin. Naisista suurin osa toivoi kulttuurin ottamista mukaan tuen piiriin sen joissakin muodoissa. Miehistäkin hieman yli 70 prosenttia uskoi hyödyntävänsä kulttuurietua. Kyselyyn vastanneista vain parikymmentä prosenttia oli sitä mieltä, että liikunta on ainoa oikea tukemisen muoto.



Liikunnan ja kulttuurin tukeminen

- Vain liikuntaa 21 %
- Liikuntaa ja kulttuuria 79 %
- Vain kulttuuria 0 %
- Ei kumpaankaan 0 %

Lisätietoja: Niina Korpela, palvelupäällikkö, Suomen Kunto ja Virkistys Oy, p. 0207 964 451, niina.korpela@kunto.fi

Uusi tuki urheiluseuroihin aikuisten terveyttä edistävälle liikunnalle

Seuratoiminnan kehittämistukea ovat hakeneet seurat, jotka haluavat kehittää lajinsa aikuisliikuntaa paikallistasolla. Tavoitteena on saada lisää ihmisiä liikunta- ja urheiluseuroihin niin liikkujina kuin vapaaehtoisina toimijoina.

Seuratukea on ollut mahdollista hakea ohjaajien osaamisen lisäämiseen, aikuisliikunnan starttiin, uuden säännöllisen toiminnan lisäämiseen tai kuntayhteistyöhön. Myös eri hankemuotojen yhdistäminen on mahdollista. Tavoitteena on sekä laadullinen että määrällinen aikuisliikunnan kehittyminen seuroissa. Hankehakemukset arvioidaan useamman tahon toimesta ja päätökset tuesta julkistetaan toukokuussa.

Kuntoliikuntaliitto kehittää liikunta- ja urheiluseurojen aikuisliikuntaa yhdessä lajiliittojen ja liikunnan aluejärjestöjen kanssa. Toiminnallista kehittämistukea jaetaan aikuisten terveyttä edistävään liikuntaan kaikkiaan 150 000 €. Tukea saavat seurat muodostavat jatkossa oivan verkoston eri lajien osaamisesta aikuisliikunnan kehittämistyössä.

Näin seuratukea haettiin

Karate- ja muut kamppailulajiseurat ovat olleet aktiivisia seuratuksen hakijoita. Ohessa esimerkki siitä miten karateseura aikoo kehittää aikuisten terveyttä edistävää liikuntaa. Toiminnallisen tuen lisäksi seurojen on ollut mahdollista hakea starttitukea päätoimisen palkkaamiseen. Helsingin Suunnistajien esimerkki kertoo miten päätoiminen voi tukea aikuisliikuntatoimintaa.

Lisätietoja: erika.laalo-haiko@kunto.fi, puh. 09-0207 964 437, 040-593 2487. www.kunto.fi > urheiluseurat_ ja _kunta, www.seuratuki.fi



Eerika Laalo-Häikiö kehittää liiton liikunta- ja urheiluseurojen aikuisliikuntaa. Hänen vastuualueenaan ovat myös seuratuksiasiat.

Ainutlaatuinen tilaisuus työntekijän palkkaamiseen

Helsingin Suunnistajat ry. (HS) on vuonna 1943 perustettu Suomen suurin suunnistuksen erikoisseura, jäseniä reilu 700, joista aikuisia n. 500. HS on pyörittänyt Iltarasteja, Suomen suurinta viikoittaista kuntosuunnistustapahtumaa jo 30 vuotta. www.helsingin-suunnistajat.fi

HS:n järjestämät Iltarastit liikuttavat vuosittain useita tuhansia liikkujia. Iltarastien ja yrityksille tarkoitetun suunnistussarjan, firmaliigan, organisointi ja järjestelyt vaativat valtavasti ennakoivaa valmistelua. Täysin vapaaehtoisvoimin urakan pyörittäminen vie aikaa muutamalta henkilöltä kohtuuttomasti. Olemme tulleet tilanteeseen, jossa on aika miettiä asialle toisenlainen ratkaisu.

Päätavoite on saada kuntosuunnistustapahtumien organisointi yhden päätoimisen henkilön vastuulle ja samalla koordinoita vapaaehtoisten työpanosta ajankäytöltään mielekkääksi, vähemmän kuormittavaksi. Meillä on hyvät eväät saada lisää aikuisia liikkujia.

Tarjoamme kilpailuhenkisille aikuisille yhteisön, josta löytyy samantasoisia harrastajia, kilpakumppaneita ja viestijoukkueita. Kuntoilijalle suunnistusseura tarjoaa harjoituksia eri maastoissa, omantasoisia harrastusseuraa, josta voi koota vaikka Jukola-joukkueen ja lähteä kokeilemaan miltä tuntuu juosta maailman suurimmassa viestissä samoja ratoja huippujen kanssa. HS:ssä nuorten harjoituksissa pyörii paljon myös lasten vanhempia. Lasten vanhemmille oman liikuntasuorituksen voi yhdistää lapsen reissuun.

Pauliina Lankinen
Helsingin Suunnistajien puheenjohtaja

Tarve monipuolistaa toimintaa

Lahden Karate ry on perustettu vuonna 1979. Kolmen vuosikymmenen aikana seura on kehittynyt vireäksi ja aktiiviseksi toimijaksi, joka näkyy ja kuuluu lahtelaisessa ja suomalaisessa Jatkuu sivulla 8

Kansainvälisestä osallistumisesta kansainväliseen tekemiseen

Motto: työpaikkaliikunnan, seuratoiminnan ja kuntayhteistyön kansallista kehitystyötä kansainvälisessä viitekehyksessä.

Jorma Savola
toiminnanjohtaja

Kuntoliikuntaliiton hallitus päätti strategiakokouksessaan toukokuussa 2003, että liiton tulee systemaattisesti osallistua alansa kansainväliseen toimintaan ja asiantuntijajärjestönä toimia myös alan kansainvälisenä vaikuttajana. Liitto on aiemminkin toiminut kansainvälisesti, mutta tämän päätöksen seurauksena liitto on omassa toiminnassaan kyennyt hyödyntämään kansainvälistä osaamista ja vaikuttamaan alansa kansainvälisissä liitoissa vahvasti. Tämä on ollut mahdollista liiton luottamusjohdon osallistumisen ja tuen ansiosta aiemman toimihenkilövetoisen toimintatavan sijaan.

Viimeisten kolmen vuoden aikana Kuntoliikuntaliitto on järjestänyt useita kansainvälisiä tapahtumia - workshoppeja, konferensseja ja kokouksia – Suomessa. Lisäksi liitto osallistuu systemaattisesti alan kansainvälisten järjestöjen työskentelyyn.

Kansainvälisen strategian aktivointi – asiantuntijuutta ja vaikuttavuutta

Liitto on työpaikkaliikunnan asiantuntijajärjestö. Tähän asiantuntijuuteen perustuen erinäisten neuvotteluprosessien jälkeen WHO, maailman terveysjärjestö ja TAFISA, Maailman Kuntojärjestö pyysivät Kuntoliikuntaliittoa järjestämään työpaikkaliikunnan asiantuntijajäseminaarin Suomeen. WHO tarvitsi Move for Health (Liikun Terveemmäksi) –päivänsä teemaan "Active Workplace" sisältöjä. Tässä asemassa Kuntoliikuntaliitto järjesti vuonna 2006 **1st International TAFISA workshopin "Active Workplace"**, jossa WHO oli kumppanina.

Active Workplace –workshopin tuloksena syntyi niin paljon aineksia, että Kuntoliikuntaliiton valmistelemana ja pitkän järjestöpoliittisen

keskustelun tuloksena Euroopan Työpaikkaliikuntaliitto (EFCS) totesi tarvitsevansa vuosittaisen alan asiantuntijafoorumin Eurooppaan. Näin Kuntoliikuntaliitto sai vastuulleen alan ensimmäisen konferenssin valmistelun ja toteutuksen. Vuonna 2008 yhdessä Euroopan Työpaikkaliikuntaliiton kanssa Kuntoliikuntaliitto järjesti 1st EFCS Active Workplace-konferenssin, johon osallistui 12 maata sekä suomalaisia alan asiantuntijoita. Seuraavat konferenssit tullaan järjestämään Riikassa vuonna 2009 ja 2010 Pariisissa ja suomalainen työpaikkaliikuntaosaaminen on valmistelutyössä keskeisessä roolissa.

Toisen Kuntoliikuntaliiton järjestämän workshopin teemana oli liiton strategian keskinen haaste: seurojen toteuttama terveyttä edistävä liikunta. Tämä vuonna 2008 Helsingissä toteutettu **2nd International TAFISA-ESFAN workshop "Sports Club for Health"** kykeni tuottaamaan tutkituun tietoon perustuvan seuratoiminnan kehittämiskonseptin. Tämän workshopin seurauksena HEPA Europe käynnisti yhdessä TAFISA:n kanssa kansainvälisen seurakehittämisprosessin. Myös siinä Kuntoliikuntaliitto on keskeisesti mukana.

Yhteiskunnallisesti polttava aihe – kuntien rooli liikunnalliseen elämäntapaan aktivoinnissa

Kolmannen **3rd International TAFISA workshop "Active City – Active Citizens"** Kuntoliikuntaliitto järjesti Helsingissä maaliskuun alussa 2009 ja jälleen yhteistyössä TAFISAN ja WHO:n kanssa. Tämä suomalaiskansallinen haaste "Kuntien rooli kuntalaisten liikunnan aktivoijana" on myös kansainvälisesti kiinnostava. Suomesta Active City – Aktiivinen kunta –konseptin kehittä-

tämiseen osallistui 8 kuntaa. Kansainvälinen osanottajataho oli eksoottinen: Liverpool, Teheran, Launceston, Varsova, Siauliai, Paderborn ja Zagreb.

Kansallista ja kansainvälistä kehittämistyötä – pienillä resursseilla

Miten on voinut olla mahdollista, että varsin pienin resurssein Suomesta on muodostunut keskeinen kunto- ja terveystoiminnan "kehityskeskus"?

Tässä toimintakonsepti:

- kaikki näissä kansainvälisissä tapahtumissa tehty työ palvelee suoraan liiton työpaikkaliikunnan (Active Workplace), seuratoiminnan (Sports Club for Health) ja kuntayhteistyön (Active City-Active Citizen) kehittämistä,
- Kuntoliikuntaliitto on saanut työhön mukaan suomalaisia liikunnan ja terveyden tiedeyhteisön arvostettuja asiantuntijoita (mm. Ilkka Vuori, Pekka Oja, Pasi Koski, Sami Kokko, Markku Alen) tuomaan tieteellisen viitekehyksen mukaan kehitystyöhön, mikä kansainvälisessä toiminnassa on eilinehto. Myös Prof. Pertti Mustajoen vetämällä Kuntoliikuntaliiton terveystoimintaneuvostolla on tärkeä taustarooli;
- nykytekniikalla tehokas asiantuntijoiden joukko ja ammattitaitoinen "back office" pystyvät tekemään sen, mihin aiemmin tarvittiin suuri valmistelukoneisto toimistoinen ja erikseen palkatut vastuhenkilöt;
- vielä edelliseen viitaten; suomalainen osaaminen niin liikunnan ja terveyden tiedesektorilla kuin käytännön ammattilaisten puolelta on sitä luokkaa, että sillä pystytään tällaiset asiantuntijahankkeet suveen hoitamaan;
- Kuntoliikuntaliiton hallitus päätti strategiasaan, että liitto haluaa olla kansallinen toimija ja vaikuttaja tavalla, joka tukee myös suoraan liiton omaa kansallista roolia ja tekemistä.



Suomen ainoa ison yrityksen tarpeisiin räätälöity palvelu



Henkilöstön hyvinvointia avaimet

Ostopalvelu-toimintamalli on maanlaajuinen palvelukokonaisuus, jonka avulla yritys voi järjestää henkilöstön liikuntapalvelut vaivattomasti, ilman väärinkäytöksiä. Ostopalvelu-toimintamalli perustuu liikuntapalvelusopimuksiin, jotka Ostopalvelu neuvottelee ja solmii asiakkaan toiveiden mukaisesti. Liikuntapalvelutuottajat laskuttavat liikuntakäytön Ostopalvelulta. Ostopalvelu koostaa yksittäiset liikuntakäyttölaskut yritykselle neljä kertaa vuodessa.

Ostopalvelu raportoi toteutuneen liikuntakäytön asiakkaalle neljästi vuodessa. Yksityiskohtaisen raportin avulla yritys voi suunnitella liikunnan aktivointitoimenpiteitä sekä tarjota työntekijöille liikuntapalveluita, jotka todella aktivoivat työntekijää liikkumaan ja pitämään huolta hyvinvoinnistaan.

Tuhansien työntekijöiden työyhteisössä työpaikkaliikunnan järjestäminen on valtava urakka. Suomen Kunto ja Virkistys Oy:n Ostopalvelu on isojen yritysten yhteistyökumppani henkilöstön liikuntapalvelujen järjestämisessä. Palvelu on ainoa laatuaan koko Suomessa ja vuodesta 2001 lähtien sen käyttäjiksi on siirtynyt jo yli kymmenen valtakunnallisesti toimivaa suuryritystä. Vuonna 2007 Ostopalvelun kautta hankittiin liikuntapalveluja yhteensä 1,7 miljoonalla eurolla.

Ostopalvelun toimintamalliin sisältyy:

- Henkilöstön tarpeita ja kiinnostusta vastaavien palveluntuottajien etsiminen ja valitseminen yhdessä asiakkaan kanssa.
- Sopimusten tekeminen yksittäisten palveluntuottajien kanssa.
- Henkilöstön informoiminen käytössä olevista palveluista sekä näiden palvelu- ja hintatiedoista.
- Sopimuspaikkojen lähettämien laskujen tarkastaminen ja maksaminen sekä laskujen koostaminen asiakkaalle neljä kertaa vuodessa.
- Toteutuneen liikuntakäytön raportointi

Tiedätkö miten sinun tarjoamaasi etua käytetään?

Työnantajan tukeman liikuntaharrastuksen tulisi työntekijän oman hyvinvoinnin lisäksi kohentaa myös työssäjaksamista. Ostopalvelun toimintatapaa on lähes mahdotonta väärinkäyttää. Liikuntaedun saa henkilökohtaisella liikuntakortilla niistä paikoista, joihin yrityksellä on Ostopalvelun kautta solmittu liikuntasopimus. Liikuntaetua ei voi luovuttaa yrityksen ulkopuoliselle henkilölle. Yritys voi palvelusopimuskumppaneita valikoimalla ohjata työntekijät työssäjaksamista ja työkykyä kohentavien lajien pariin.

Yli tuhannen hyväksi havaitun palveluntarjoajan verkosto

Suomen Kunto ja Virkistys Oy:n verkostoon kuuluu yli tuhat liikuntapalvelutuottajaa kautta maan. Lajien kirjo vastaa tämän päivän liikkujan tarpeita. Palveluverkosto koostuu kuntokeskuspalveluista, uinnista, palloilulajeista, keilailusta, joukkuepelimahdollisuuksista, laskettelusta ja erilaisista golf-, tanssi-, jooga- ja pilatesvaihtoehtoista. Mikäli palveluntarjoajien joukosta ei löydy henkilökuntanne toiveita vastaavaa vaihtoehtoa, Suomen Kunto ja Virkistys kartoittaa vaihtoehtot valitsee sopimuskumppaniksenne sopivan liikuntapalveluiden tuottajan.

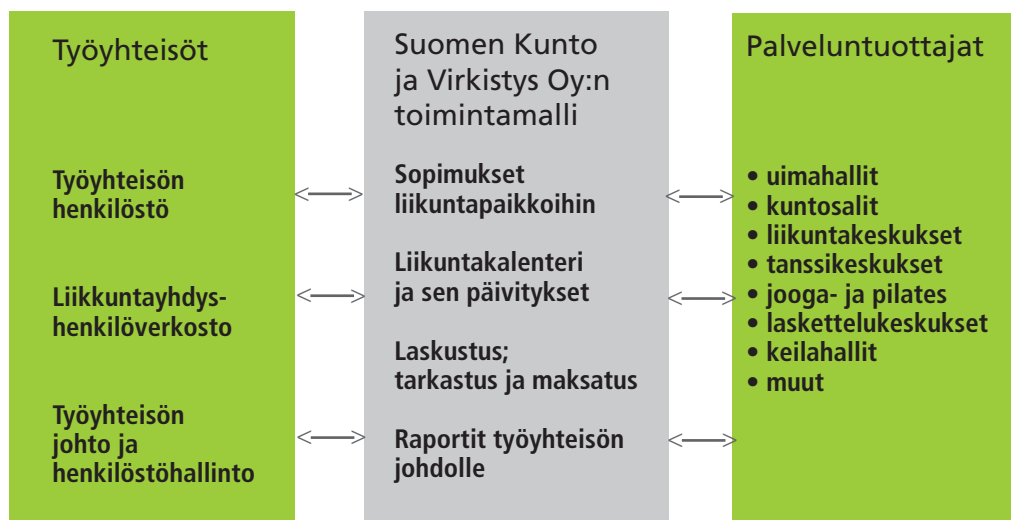
Lisätietoja:

www.kuntojavirkistys.fi (avautuu 15.4.2009), palvelupäällikkö Niina Korpela, 020 796 4451, niina.korpela@kunto.fi ja palvelukoordinaattori Joanna Nuutinen, 020 796 4452, joanna.nuutinen@kunto.fi

Suomen Kunto ja Virkistys Oy:n tarjoamat muut palvelut:

Ohjauspalvelut Tarja Koski-Sipilä puh. 020 7964453, tarja.koski-sipila@kunto.fi (mm. liikunnanohjausta yritysten tiloissa)
Liikunta- ja aktivointipalvelut (palvelut henkilöstön liikuntaan aktivointiin: mm. kuntotestaus, personal training, kuntosalikurssit). Ota yhteyttä: Hannu Jokela puh. 020 7964454 hannu.jokela@kunto.fi

Ostopalvelujen konsepti



Lemminkäinen luottaa Ostopalveluun



”Halusimme luoda järjestelmän, joka on käyttäjäystävällinen ja aidosti aktiivoina, mutta työnantajan valvottavissa”, kertoo työsuuhdepääällikkö Jani Pentti.

Rakennuskonserni Lemminkäisellä on lähes kymmenentuhatta työntekijää sijoittuneena liikipitäen jokaisen Suomen kunnan alueelle. Työntekijöistä noin 6500 on oikeutettuja työnantajan kustantamiin verovapaisiin liikunta- ja kulttuuripalveluihin. Lemminkäinen on vuodesta 2002 asti toteuttanut liikuntapalvelujen hankinnan Ostopalvelun kautta.

Työsuuhdepääällikkö Jani Pentti pitää Ostopalvelua ainoana järkevänä toimintamallina Lemminkäisen liikuntapalvelujen hankkimiseen. ”Halusimme luoda järjestelmän, joka on käyttäjäystävällinen ja aidosti aktiivoina, mutta työnantajan valvottavissa. Ostopalvelu tarjoaa meille mahdollisuuden ohjata työntekijöiden liikuntaharrastuksia työkykyä kohentaviin lajeihin. Samalla voimme olla 100 % varmoja siitä, että etu menee oman henkilöstömme käyttöön ja se käytetään siihen, mihin se on tarkoitettukin. Pelisäännöt ovat selkeät myös henkilöstölle. Jokainen liikuntaetuu oikeutettu saa liikuntaoppaan sekä liikuntakortin. Liikuntaoppaasta löytyvät tiedot kaikista paikoista, joiden kanssa

Lemminkäisellä on palvelusopimus. Työntekijän tarvitsee ainoastaan mennä valitsemaansa paikkaan liikuntakortti mukanaan”, Jani Pentti kuvailee.

”Lemminkäisen henkilöstö käyttää liikuntapalveluja yli 25 000 kertaa vuodessa. Saamme yhteenvedon käyttökohteista sekä käytön aktiivisuudesta neljästi vuodessa. Yhteenvedon perusteella voimme valita henkilöstölle mieluisia liikuntapalveluja, kohdistaa liikunnan aktiivoinnin sinne, missä sitä tarvitaan sekä tarkkailla aktiivointitoimenpiteiden onnistumista. Suunnitelmallisuus tuottaa tulosta: jo yli puolet etuun oikeutetuista on aktivoitunut liikkumaan ja pitämään huolta työkyvystään!”

Kuva: Lahden Karate



Jatkuu sivullta 4

karate- ja liikuntakentässä. Tällä hetkellä seuran painopistealueina ovat aikuisten harrasteliikunta, nuorisotyö sekä huippu-urheilu. Aktiivisten harrastajien määrä kokonaisuudessaan on tällä hetkellä n. 170, josta yli 18 -vuotiaiden aikuisten osuus on vain n. 60.

Lahden Karate tarjoaa harrastus- ja kilpailumahdollisuuden kaikenikäisille viidestä ikävuodesta lähtien. Viisi- ja kuusivuotiaat harjoittelevat Karate Kids-ryhmässä kerran viikossa, ja junioreille (7-12 -vuotiaat) on harjoituksia kahdesti viikossa. Aikuisten ylempien vöiden ryhmällä on mahdollisuus ohjattuun harjoitteluun neljästi viikossa.

Lahden Karatea voi luonnehtia modernisti perinteikkääksi seuraksi, jossa budohenki ja perinteiden kunnioittaminen halutaan säilyttää, vaikka uudistumaan pyritäänkin jatkuvasti. Dojo Kun (salietiketti, käyttäytymissäännöt) lausutaan rutiinisti kaikkien harjoitusten alussa, ja sen merkitystä aletaan avata jo KIDS-ryhmässä. Arvojen merkitystä painotetaan myös käytännön tasolla. Harrastajat lienevät varsin yksimielisiä siitä, että harjoituksissa vallitsee hyvä henki ja myönteinen ilmapiiri ja terveitä elämäntapoja korostetaan. Harrastajilta kerätään säännöllisesti palautetta toiminnasta ja se käsitellään hallituksessa.

Tarve monipuolista toimintaa.

Sen vuoksi päätimme tällä kertaa kohdentaa seuratoiminnan tukianomuksen juuri aikuisten terveyttä edistävään liikuntaan. Nyt kesäkuussa meille avautuvat uudet harjoitustilat antavat erinomaisen mahdollisuuden toiminnan laajentamiseen. Karate sopii lajina kaikenikäisille, sillä jokainen voi harrastaa lajia omista lähtökohdistaan käsin. Karate kehittää harrastajaansa monipuolisesti niin fyysisesti kuin henkisesti, ja tarjoaa uusia haasteita läpi elämän.

Anoimme tukea kuntokarateryhmän ja ns. perhekarateryhmän aloittamiseen.

Hankkeiden tavoitteina on puhtaasti lisätä aikuisharrastajien määrää, sekä tarjota perheille mahdollisuus liikua ja harrastaa yhdessä. Näemme yhdistyksemme roolin merkittävänä myös aikuisten liikuttajana. Meillä on koulutetut ohjaajat ja valmiuksia erityisliikunnan ohjaamiseen. Olemme jo solmineet sopimuksen (PHLU ja Lahden kaupungin Lahti Liikkeelle -hanke), jonka perusteella liikuntaneuvontaa hakevat 55-65 -vuotiaat henkilöt voidaan ohjata seuraamme asiantuntevaan ohjaukseen aloittamaan liikuntaa.

Pirkko Heinonen
Lahden Karaten puheenjohtaja



MUKAVAA YHDESSÄOLOA JA RISTEILY-ELÄMYKSIÄ BALTIC PRINCESSILLA!



Baltic Princessilla nautit nykyaikaisista tiloista ja kauniista sisustuksesta, avarista myymälöistä laajoine valikoimineen sekä ravintolamaailmasta ja viihdetarjonnasta vailla vertaa.



BALTIC PRINCESS
RISTEILY TALLINNAAN **11²⁵ €**
Hintaesimerkki min. 10 hlön ryhmille

Alk./hlö. Hintaan sisältyy risteily B-luokan 4 hlön hyttissä.
Voimassa su-ke -lähdöillä 29.4.2009 asti (ei su 12.4.2009).

Lisätiedot ja varaukset Tallinkin yritys- ja ryhmämyynnistä, puh. 010 804 123
(kiinteästä verkosta 8,21 snt/puh + 5,9 snt/min ja matkapuhelimesta 8,21 snt/puh + 16,9 snt/min, avoimna ma-pe 8-17) sekä www.tallink.fi/ryhmat.

TALLINK