

Unelmien liikuntapäivä 10.5.2021

Unelmien liikuntapäivä tulee taas! Tänä vuonna keskitymme henkilöstömme arjen aktivointiin. Moni on kaivannut yhteistä hauskanpitoa työkavereiden kanssa, vinkkejä työnkuormituksen vähentämiseen ja vaihtelua etäpöytätyöistymiseen. Helsinki valittiin tammikuussa Suomen Aktiivisimmaksi Työpaikaksi, ja Unelmien liikuntapäivänä näytämme miksi.

Unelmien liikuntapäivänä voi liikkua yksin, työyhteisönä tai yhdessä asiakkaiden kanssa. Ideoinnissa vain taivas on rajana.

- Kuljemme työmatkan kävellen tai pyörällä. ”Työmatka” on myös mahdollista etätyössä.
- Kohotamme sykettä rappusissa hissien käytön sijaan
- Tauotamme työtä, venyttelemme tai teemme mindfulness harjoitteita Breakpron tahdissa
- Puhumme työpuhelut seisten aina kun voimme
- Toteutamme kävelykokouksen
- Aktivoimme kokouksia, esim. puheenvuorot seisten
- Aloitamme aamun yhteisellä jumppahetkellä
- Otan kaupunkipyörän käyttöni henkilöstöetuna
- Omaehtoinen tapa liikkua

Kerro meille, miten liikut Unelmien liikuntapäivänä. Vastaaminen vie 2 minuuttia. Vastanneiden kesken arvotaan 10 kpl Helsinki-tuotteita. [Vastaamaan >](#)

Jaa oma tapasi liikkua 10.5. tunnisteella [#helsinkiliikkuu](#) [#unelmienliikuntapäivä](#)

Tutustu [henkilöstöetuihin](#)

