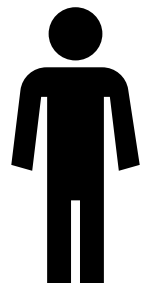


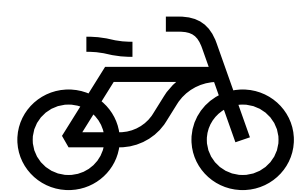
Arki- ja hyötyliikkuminen



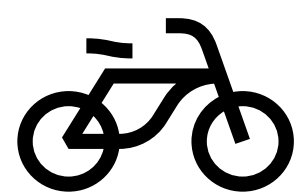
Lisään askeleita
ja liikettä arjessani.



Tauotan työtäni ja
istun vähemmän
kokouksissa.

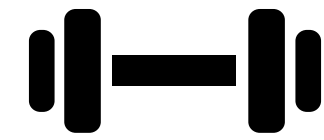


Otan kaupunki-
pyörän käyttöön
henkilöstötunani.

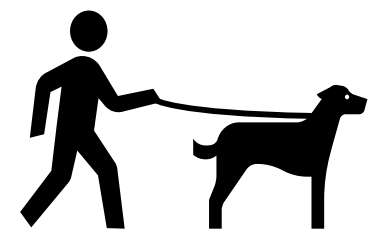


Hankin uuden
pyörän työnantajan
tukemana.

Hyvinvointipalvelut



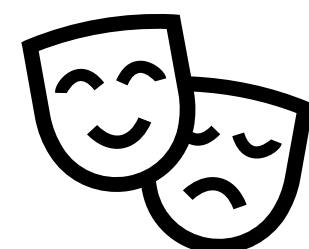
Haluan
henkilökohtaisen
liikuntakoutsin.



Olen kiinnostunut
työkykyvalmennuk-
sesta.

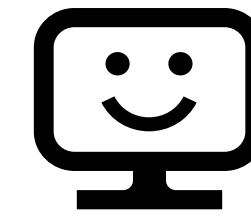


Olen kiinnostunut
Työterveyden
terveys- ja elintapa-
neuvonnasta.



Hyödynnän
henkilöstöalennuksia
hyvinvointini tueksi.

Vapaa-ajan liikunta



Osallistun
kotoa käsin
etäjumppaan.



Osallistun
henkilöstöliikuntaan
(jooga, jumppa,
rentoutus, tanssi
jne.)

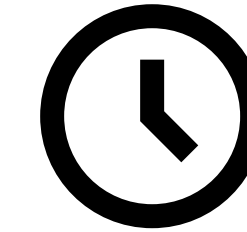


Osallistun liikunnan
massatapahtumiin
työkavereiden
kanssa.

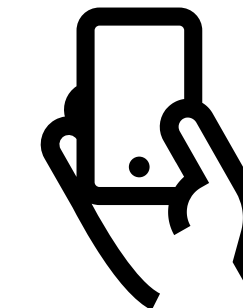


Menen uimaan
ja/tai kuntosalille
alennetulla hinnalla.

Lisätietoa



Tapahtumien
vuosikello



Haluatko saada
henkilöstöliikunnan
uutiskirjeen?

Etkö löytänyt toivomaasi,
vai kiinnostuitko lisää:

Palautteet ja toiveet
henkilöstön liikkumista koskien:
projektikoordinaattori:
marjo.a.rantala@hel.fi

Kaikki liikkumisesta yhden linkin takaa:

www.helsinkiliikkuu.fi

Helsinki