KOONNUT **MERJA KARJALAINEN**

Lahden tapaamisessa ohjelmassa oli myös keppijumppaa. Oikealla vetäjä Jari Kiljunen, hänestä vasemmalle Kemppi Oy:n Päivi Hacklin, Darekon Oy:n Sari Kinisjärvi ja Rauli Nikander sekä Juha Kaleva TK-Työkalutiimi Oy:stä ja Tuulia Saario Kone Oyj:stä.

KUVA KIRSI MÄKELÄ

# Työkaari-verkostot rakentavat yhteistyötä yritysten kesken

**TYÖKAARI KANTAA -HANKE** on perustanut kolme Työkaari-verkostoa eri puolille maata. Ne jakavat ja jalostavat hyviä käytäntöjä ja antavat sparrausapua.

– Verkoston yritykset isännöivät tapaamisia vuorotellen. Tapaamisiin osallistuu työnantajan ja henkilöstön edustaja eli kaksi edustajaa jokaisesta mukana olevasta yrityksestä, kertoo projektipäällikkö **Kirsi Mäkelä**.

Etelä-Suomen Työkaari-verkoston ensimmäinen tapaaminen pidettiin Lahdessa toukokuussa. Tilaisuutta isännöi Kemppi Oy.

– Tilaisuus oli oikein onnistunut. Tutustuimme toisiimme ja pääsimme käymään avointa keskustelua, sanoo Kemppi Oy:n henkilöstöohjaaja **Jukka Mandelin**.

Verkosto edellyttää aktiivista osallistumista. Myös työnantajan asioista pitää olla perillä.

– Vastineeksi yritys ja sen työntekijät saavat muilta hyviä vinkkejä työhyvinvoinnin kehittämiseen. Osallistuvien yritysten sisäinen tiedonkulku voi myös parantua, Mandelin sanoo.

Tapaamisissa tutustutaan mahdollisuuksien mukaan myös isännöivän yrityksen tuotantoon.

Verkostoihin voi edelleen ilmoittautua mukaan.

– Kiinnostuneiden yritysten kannattaa ottaa minuun yhteyttä. Ne voivat liittyä jo toimiviin alueellisiin verkostoihin, tai sitten perustetaan uusia tarpeen mukaan, Mäkelä sanoo.

Työkaari kantaa on teknologiateollisuuden työnantajien ja työntekijäliittojen yhteishanke, jossa panostetaan työhyvinvointiin.

**LISÄÄ AIHEESTA:** www.tyokaari.fi

VESA KEINONEN

## 26.–27. SYYSKUUTA

## *Finnsec Helsingissä Messukeskuksessa*

**TTT-lehden osastolla 6 b 70** voit tutustua myös Työterveyslaitoksen ja Nolla tapaturmaa -foorumin toimintaan.

## 17.–20. LOKAKUUTA

## *A+A-messut Düsseldorfissa*

Mukana myös suomalaisia suojainten ja ergonomiatuotteiden valmistajia.

KUVAT THINKSTOCKPHOTOS

# 5 VINKKIÄ SYKSYYN

**Kesäloman jälkeen on hyvä pysähtyä miettimään, miten suunnata syksyyn. Pienillä päätöksillä voi olla suuria vaikutuksia. Tässä viisi vinkkiä voimaannuttavaan syksyyn:**

### 1 NUKU RIITTÄVÄSTI

*Uni tekee kehollesi uskomattoman hyvää. Lepo laskee verenpainetta, suojaa verisuonia ja hellii aivoja. Uni auttaa kehoasi elpymään päivän rasituksista. Muistat ja keskityt paremmin. Olet paremmalla tuulella, ja näläntunne vähenee. Noin 8,5 tuntia on riittävä määrä unta.*

### 2 NAUTI HYVÄSTÄ RUUASTA

*Lautasmalli toimii edelleen. Puolet annoksesta on kasviksia (salaattia, juureksia), neljännes pääruokaa (lihaa, kalaa, munaa tai kasvisruokaa, joka sisältää palkokasveja, siemeniä tai pähkinöitä) ja neljännes lisäkettä (perunaa, täysjyväpastaa, riisiä). Muista myös Sydänmerkki-tuotteet.*

### 3 ÄLÄ ISTU LIIKAA

*Jo 7 tunnin istuminen päivässä on terveysriski. Päätä, miten katkaiset pitkän istumisajan. Teholiikunta illalla ei riitä. Seiso, kävele, venyttele, jumppaa – nukkuminenkin on parempi vaihtoehto.*

### 4 MENE METSÄÄN

*Jo viisi minuuttia metsässä kohentaa mielialaa ja 20 minuutin oleskelu laskee verenpainetta. Liikkuminen, metsän äänet ja tuoksut tekevät hyvää.*

### 5 TANKKAA KULTTUURIA JA TAIDETTA

*Moni tykkää rentoutua liikunnan parissa, mutta myös kulttuurielämykset saavat aikaan hyviä fysiologisia muutoksia kehossa. Ilo parantaa aina vointia. Tunnista ilon lähteesi ja anna niille aikaa.*

**LISÄÄ AIHEESTA:** www.yksielama.fi

TIINA JÄPPINEN, VATES-SÄÄTIÖ