

## Ajankohtaista Löytöretki yrittäjien hyvinvoinnin ja kasvun polulle Etelä-Savossa- hankkeessa

Perttu Noponen

Tanhuvaaran Urheiluopiston ja Etelä-Savon Yrittäjien yhteinen hanke Löytöretki yrittäjien hyvinvoinnin ja kasvun polulle Etelä-Savossa on edennyt pisteeseen, jossa kolkuttelemme jo toisen Training Campin aloitusta. Training Camp järjestetään itsensä johtamisen teemalla Tanhuvaaran Urheiluopistolla 24. – 25.9. Luvassa on jälleen kasapäin mukaansa tempaavaa ohjelmaa. Saman aikaisesti Tanhuvaarassa järjestetään myös Savonlinnan Hyvinvointimessut, joten viikonloppuun on tarjolla paljon asiaa. Tällä hetkellä ilmoittautuminen leirille on käynnissä ja leirin ohjelma löytyy hankesivuiltamme [www.yrittajat.fi/hyvinvoinninpolku](http://www.yrittajat.fi/hyvinvoinninpolku).

Treeniringit ovat pyörineet mallikkaasti Mikkeliissä sekä Savonlinna/Punkaharjuakselilla. Pieksämäen treenirinki on tarkoitus aloittaa syyskuussa. Tällä hetkellä haemme Pieksämäelle ohjaajaa treenirinkitapaamisten pyörittämiseen. Kangasniemellä ja Rantasalmella treenirinkejä jatketaan toistaiseksi hieman kevennetyllä ohjelmalla, kunnes ryhmäkoko hieman kasvaa. Muissa Etelä-Savon kunnissa toimintaa jatketaan toistaiseksi ilman treenirinkejä, mutta hankkeen kaikki muut palvelut toimivat niissäkin täydellä teholla.



Kuva. Treeniringin tapaaminen Mikkelin Melapirtillä 18.8. järjestettiin sopivan pilvisessä ja lämpimässä säässä. Melontakerta sisälsi lajikokeilua, melontatekniikan harjoittelua ja ennen kaikkea yhdessä tekemistä. Kiitos Mikkelin Melojat ja Heikki Turunen.

Osallistujat ovat tehneet aktiivisesti Firstbeat Hyvinvointianalyysimittauksia, joita jatketaan hankkeen kuluessa. Perusmittauksen jälkeen osallistujat voivat testata stressin ja palautumisen tasapainoa, unen palauttavuutta, kyseisen ajankohdan kuormittavia ja palauttavia hetkiä sekä liikunnan määrää ja kuntotaso Firstbeat-mittauksilla haluaminaan ajankohtina. Kesäkuussa aloitimme myös webinaarisarjan kahdella webinaarilla. Aiheina olivat Keho ja mieli kuntoon liikunnalla ja arkiaktiivisuudella sekä Ravitsemus. Webinaarisarjaa jatketaan syksyllä. Kuntotestejä jatketaan syksyn mittaan eri kunnissa tilanteen mukaisesti.

Hanke järjestää ohjelmaa 5.9. Yrittäjien päivässä Kangasniemellä Reissupannun niemessä. Ohjelmassa on liikunnallinen viikkoon virittäytyminen, jossa yrittäjillä on samalla mahdollisuus kohdata toisiaan. Virittäytymisen jälkeen yrittäjillä on mahdollisuus nauttia Etelä-Savon Yrittäjien ja Kangasniemen Yrittäjien tarjoama aamiainen kahvila Reissupannussa.

Mukaan hankkeeseen voi ilmoittautua aina 1.10. asti. Tällöin päätämme ilmoittautumisen, jotta ehdimme viedä hankkeen aikana toimenpiteet kaikille osallistujille läpi suunnitellusti. Tällä hetkellä mukana on jo noin 85 Etelä-Savolaista yrittäjää. Syys-lokakuussa tiedotamme jälleen hankkeessa tarjoamistamme uusista mahdollisuuksista yrittäjille. Mikäli kiinnostuitte hankkeesta, ottakaa yhteyttä Perttuun tai Samiin. Nousujohteisesti ja fiksusti Training Camp Talvea sekä kevään Hyvinvointifoorumia kohti!