

Löytöretki yrittäjien hyvinvointiin- hanke Kyyhkylän Kartanossa 44 yrittäjän voimin!

Löytöretki yrittäjien hyvinvoinnin ja kasvun polulle Etelä-Savossa- hanke järjesti eteläsavolaisille yrittäjille järjestyksessään kolmannen Training Campin Kyyhkylä WellBeing Resortissa Mikkelissä 28. – 29.1. Yrittäjiä leirille osallistui hyvin, yhteensä 44.

Leirin avauksen ja Kyyhkylän Juulia Tapanisen puheenvuoron jälkeen lääkäri Susanna Vanhanen luennoi aiheesta ”Pidä huolta itsestäsi”. Kyyhkylän kartanon lounaan jälkeen siirryttiin iltapäiväksi luovien menetelmien työpajaan, josta vastasivat LuovaNosteen Tarja Kyllönen ja Paula Myöhänen. Ohjelma sisälsi osallistujille mm. valokuvausta ja musiikkimaalausta. Iltapäivän ja illan aikana ohjelmassa oli vielä reipasta ulkoliikuntaa, joogaa sekä aiemmilta Training Campeilta jo perinteeksi muodostunut saunailta rantasaunalla.

Sunnuntaiaamuna halukkaille osallistujille oli tarjolla kehon koostumusmittaukset, josta toiminta jatkui omaa hyvinvointia peilaavaan analyysiin. Ennen lounasta ja leirin päätöstä osallistujat saivat valita liikuntamuodokseen Etelä-Savon Liikunnan Liisa Haikosen ohjaaman lavisjumpan, Kyyhkylän Timo Järvisen ohjaaman vesijumpan tai projektipäällikköiden vetämät lumikenkäilyn tai kuntosaliharjoituksen. Kiitos yhteistyöstä kaikille mukana olleille tahoille ja Kyyhkylä WellBeing Resortille erittäin ystävällisestä palvelusta!

Hankkeen treeniringeissä on tutustuttu edelleen liikuntamuotoihin, jotka ovat kussakin kunnassa parhaiten toteutettavissa. Treenit ovat talviaikaan sisältäneet mm. beach volleyta Pieksämäen sisäpelipaikalla, hiihtotekniikkaharjoituksia eri kunnissa, sulkapalloa, padelia, musiikkiliikuntaa, retkiluistelua, lumikenkäilyä, kehon huoltoa, kuntosaliharjoittelua ja paljon muuta.



Kuva Kyyhkylän Training Campin lumikenkäilyryhmästä sunnuntaina 29.1.

Hankkeen seuraava isompi tapahtuma, järjestyksessään neljäs ja hankkeen viimeinen Training Camp, palaa Tanhuvaaran urheiluopistolle 20.-21.5. Tapahtumanimenä Tanhuvaarassa toimii Hyvinvointifoorumi. Tapahtuman ohjelmasta ja tapahtumaan ilmoittautumisesta tullaan tiedottamaan Etelä-Savon Yrittäjien Facebooksivuilla sekä Tanhuvaaran urheiluopiston sivuilla.

Hanke kestää elokuun loppuun 2023 saakka. Hankkeen projektipäälliköt Etelä-Savon Yrittäjien Perttu Noponen ja Tanhuvaaran urheiluopiston Sami Piisilä kannustavat yrittäjiä ideoimaan yhdessä ja paikallisesti liikunnallisia aktiviteetteja. Hyvää esimerkkiä tästä näytetään jo Kangasniemellä, jossa paikallinen yrittäjäjärjestö ja sen jäsenet ovat järjestäneet mm. avantouintia, iltalenkkejä, ja viimeisimpänä varanneet yrittäjille oman kuntosalivuoron.

Hanke ja projektipäälliköt toivottavat keväisiä ja liikunnallisia terveisiä kaikille eteläsavolaisille yrittäjille!