

Liikumistervise innovatsiooni klaster SportEST
kutsub osalema seminaril

Ettevõtte kalleim vara - terved töötajad

Aeg & koht: 11.04.2017 kl 12-18 Audentese Spordigümnaasium, Tondi 84

Teemad millest räägime: Liikumistervise innovatsiooni klatri fookuses on inimene – tema tervena elatud eluaastate pikendamine.

Kuna õnnelikum ja tervem töötaja on suuremaks väärtuseks ettevõttele, on seminari eesmärk avalikkust teavitada erinevatest sellelaadsetest võimalustest. Konkreetsemalt räägime pikaajalise istumise mõjust tervisele, terviklikust ennetusstrateegiast ettevõttes ja toome praktilisi näiteid kuidas töötajate rahulolu ja tööheaolu parandada. Samuti räägime tekkinud vaevuste leevendamisest. Lisaks on võimalik messialal tutvuda klatri partnerite toodete ning teenustega, teha tasuta terviseteste.

Sihtgrupp: Personalitöötajad, kontoritöötajad, tervishoiuspetsialistid, (keskastme)juhid, pereõed, perearstid jne.

Registreerimine: [Registreerimisvormil](#) kuni 07.04.2017.

Osalustasu: 15 € kanda Liikumistervise innovatsiooni klatri a/a EE152200221054713892, soovi korral väljastab klaster arve. Osalustasu sisaldab kerget kohvipausi.

Lisainfo: Helin Pevkur, Liikumistervise innovatsiooni klatri projektijuht, helin@sportest.eu

PÄEVAKAVA

12.00-13.00 Avatud messiala. Klatri partnerite toodete/teenuste tutvustus, erinevate tervisetestide tegemise võimalus.

13.00 Avasõnad. Elukestev liikumine. Jüri Tamm, EOK asepresident

13.10 Tervitusvirgutus. Praktilised näpunäited ja harjutused istuva eluviisiga inimesele. Kadri-Liina Meister ja Siim Veri, Audentes Fitness

13.25 Miks on liigne istumine tervisele kahjulik? Liis Kukkonen, Fysio Center

- *Millised füsioloogilised ohutegurid mõjutavad istuvat tööd tegevat inimest?*
- *Millist mõju avaldab pikaajaline istumine meie kehale?*
- *Tööasendite muutmise ja igapäevase aktiivsuse kasulikkus tervisele.*

14.00 Terviklik tööfüsioteraapia ettevõttes. Liina Pääbo, MTÜ Tööfüsioteraapia

- *Süsteemne lähenemine ennetusele: olukorra kaardistamine, sekkumiste planeerimine, sekkumiste elluviimine, mõju hindamine*
- *Miks on terviklik ennetusstrateegia ettevõttele kasulik?*
- *Klastri ennetusteenuse disain*

14.30 Kuidas panustame töötajate heaolusse, praktilisi näiteid. Kadri Arraste, Volvo Trucks Estonia

14.50 Virgutus. Praktilised harjutused istuva eluviisiga inimesele. Kadri-Liina Meister ja Siim Veri, Audentes Fitness

15.00 Kohvipaus

15.20 Praktiline ettekanne: Kuidas muuta kontori töökeskkond ergonoomiliseks? Praktilised lahendused tervise säilitamiseks. Triinu Sirge, Ergoway OÜ

15.40 Vaevuste ilmumine - abistavate vahendite kasutamine. Anneli Sikkut, Fysioline Eesti OÜ

16.00 Kinesioiteipimine - kiire abivahend lihaspingetele. Jaana Torp, Terviseepisik OÜ

16.20 Kontoritoolist spordisaali. Priit Ailt, Füsioteraapia Kliinik OÜ

16.40 Treeni ja toitu targalt. Genes-Deivid Pikani ja Kristjan-Johannes Konsap, My Fitness

17.05 Mindfulness@work – innovaatiline lähenemine töötaja tähelepanu ja keskendumisvõime parandamisel, stressitaseme alandamisel ning üldise heaolu suurendamisel. Kärt Lust-Paal, Noviti kliiniline psühholoog

- *Mis on teadvelolek ehk mindfulness?*
- *Mida teadus selle kohta ütleb?*
- *Mindfulness tehnikate rakendamine töökeskkonnas.*

17.35-18.00 Avatud messiala. Klastri partnerite toodete/teenuste tutvustus, erinevate tervisetestide tegemise võimalus.

*Spordimeditsiini Sihtasutuse projekt EU49304 „Liikumistervise innovatsiooni klaster“
on kaasrahastatud Euroopa Liidu Regionaalarengu Fondist 1.11.2015-31.10.2018.*

www.sportest.eu



estonia.ee