VIREÄT
IHMISET
VAHVAT
TYÖYHTEISÖT

TYÖHYVINVOINTIKALENTERI

odl.fi / tyohyvinvointialastensuojeluun

Pieniä tekoja iloa ja huumoria arkeen

TAMMIKUU

- ☐ Edistäkää palautumista yhdessä.
- ☐ Kehu työkaveria.
- ☐ Asettakaa uuden vuoden hyvinvointilupaus.
- ☐ Osallistu kasvishaasteeseen.

HELMIKUU

- ☐ Pidä pieni rentoushetki.
- ☐ Ilahduta työkaveria salaa.
- ☐ Tee taukojumppa.
- ☐ Valokuvaa talven luontoa.

MAALISKUU

- ☐ Tee tietoisen läsnäolon harjoitus.
- ☐ Liikuskele mahdollisimman usein.
- ☐ Tunnistakaa tunteiden vaikutuksia työssänne.
- ☐ Tarkkaile herkuttelutottumuksiasi.

HUHTIKUU

- ☐ Tee lyhyt ravitsemustesti.
- ☐ Kokeilkaa pallohierontaa.
- ☐ Huomioi luonnosta mieluinen asia.
- ☐ Suunnitelkaa vappujuhlat.

TOUKOKUU

- ☐ Tarkastelkaa ruoan sydänystävällisyyttä.
- ☐ Suunnitelkaa Unelmien liikuntapäivä.
- ☐ Jaa vinkkisi palauttavaan lomaan.
- ☐ Kuvittele täydellinen työpäivä.

KESÄKUU

- ☐ Vietä Älytön päivä.
- ☐ Kokeile luonnon taideterapiaa.
- ☐ Pelatkaa yhdessä kesäbingoa.
- ☐ Valitse terveellinen välipala.

HEINÄKUU

- ☐ Kirjoita kesäruno.
- ☐ Kokeile hengitysharjoitusta.
- ☐ Pohdi liikkumisen terveyshyötyjä.
- ☐ Järjestäkää kesäolympialaiset.

ELOKUU

- ☐ Käy marjastamassa.
- ☐ Nauti syksystä harrastusten parissa.
- ☐ Keskustelkaa osallisuudesta.
- ☐ Arvioi liikkumistottumuksiasi.

SYYSKUU

- ☐ Tuunaa ravintorikas valmisruoka.
- ☐ Lisää työpäiviisi arkiliikuntaa.
- ☐ Keskustelkaa työn kuormitustekijöistä.
- ☐ Tarkastelkaa työyhteisönne voimavaroja.

LOKAKUU

- ☐ Kokeile valmistaa kasvisruokaa.
- ☐ Edistä laadukasta unta.
- ☐ Järjestäkää Halloween- tai kekrijuhla.
- ☐ Jaa paras tekosyy olla liikkumatta.

MARRASKUU

- ☐ Tee pieniä ekologisia valintoja.
- ☐ Pidä palauttava tauko.
- ☐ Ennaltaehkäise kaamosmasennus.
- ☐ Tehkää yhdessä hauska taukojumppa.

JOULUKUU

- ☐ Kokeile tietoista syömistä.
- ☐ Pidä mikrotaukoja säännöllisesti.
- ☐ Pelatkaa yhdessä joulubingoa.
- ☐ Iloitkaa yhdessä vuoden onnistumisista.

Hyvinvoiva työyhteisö tekee hyvää huomista

Lisää ideoita ja materiaaleja täältä!

Euroopan unionin osarahoittama
Elinvoimakeskus
ODL
DIAK