



Tervislik töökoht!

Tervist edendavate töökohtade seminar

LIIKUMISAKTIIVSUSE TOETAMINE TÖÖKOHAL

25.11.2022 kell 10.00 – 15.00

Laulasmaa SPA (LaSpa) Puhkekodu tee 4, Laulasmaa, Harjumaa

Juhised kohalejõudmiseks: <https://www.laspa.ee/et/juhised/>

Seminari eesmärkideks on:

- .. edendada koostööd TET võrgustiku liikmete seas
- .. tutvustada süsteemsust ja praktikat töötajate liikumisaktiivsuse tõstmiseks tööpäeva sees

Ajakava

- 09.30 Kogunemine ja tervituskohv
- 10.00 Sissejuhatus päeva**
Katrin Kärner-Rebane, Tervise Arengu Instituut
Taavi Kruut, Eesti Firmaspordi Liit
- 10.45 Tõhus tööpäev - kas liikudes või ilma?**
Maarja Park ja Katrin Mägi jagavad Liikumislabori kogemusi töökultuuri ja töökeskkonna liikuvamaks muutmisest
- 12.15 Lõunapaus 45 min**
- 13.00 Praktilised harjutused, töö korraldamine õues (liikumispausid, kõnnikoosolekud)**
Maarja Park ja Katrin Mägi
- 13.45 Tööandjate praktiliste kogemuste jagamine**
Meeli Eelmaa, Kalev Spa
Merten Loss, SEB Pank AS
Küsimused, arutelud
- Seminari lõpetamine hiljemalt kell 15**

Korraldaja jätab endale õiguse päevakavas muudatuste tegemiseks. Seminar on osalejatele tasuta. Palun registreeri end seminarile, kui tead, et oled valmis kindlasti osalema, nii ei jää keegi väärtuslikust kogemusest ilma. Kohtade arv on piiratud ja seepärast ootame ühest asutusest kuni kaks osalejat.

Registreerimine kohtade täitumiseni lingil [REGISTREERIN SEMINARILE](https://admin.tai.ee/poll/index.php/253419?lang=et) või <https://admin.tai.ee/poll/index.php/253419?lang=et>

NB! Praktilised tegevused on planeeritud ka õues, palun riietuge mugavalt ja ilmastikule sobivalt.

Info: Merike Org, merike.org@tai.ee