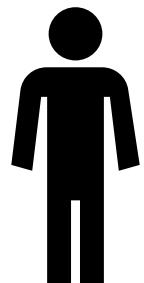


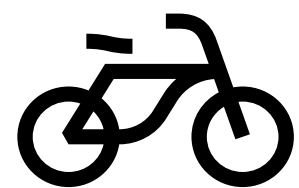
## Arki- ja hyötyliikkuminen



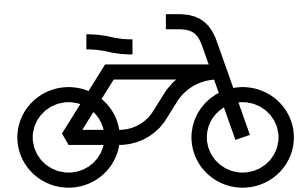
Lisään askeleita  
ja liikettä arjessani.



Tauotan työtäni ja  
istun vähemmän  
kokouksissa.

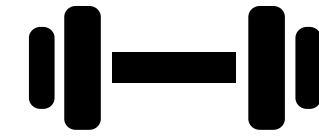


Otan kaupunki-  
pyörän käyttöön  
henkilöstöetuna.

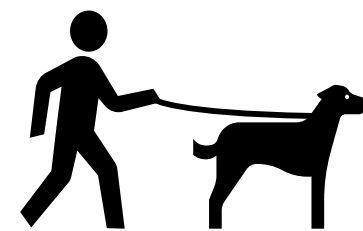


Hankin uuden  
pyörän työnantajan  
tukemana.

## Hyvinvointipalvelut



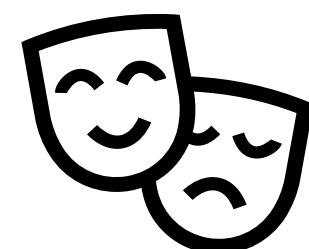
Haluan  
henkilökohtaisen  
liikuntakoutsin.



Olen kiinnostunut  
työkykyvalmennuk-  
sesta.

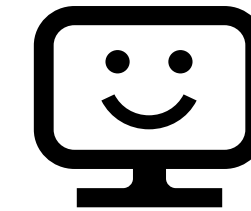


Olen kiinnostunut  
Työterveyden  
terveys- ja elintapa-  
neuvonnasta.



Hyödynnän  
henkilöstöalennuksia  
hyvinvointini tueksi.

## Vapaa-ajan liikunta



Osallistun  
kotoa käsin  
etäjumppaan.



Osallistun  
henkilöstöliikuntaan  
(jooga, jumppa,  
rentoutus, tanssi  
jne.)

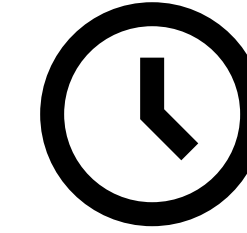


Osallistun liikunnan  
massatapahtumiin  
työkavereiden  
kanssa.

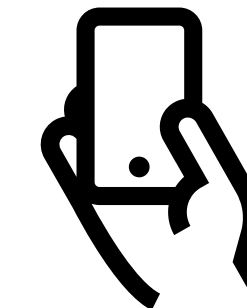


Menen uimaan  
ja/tai kuntosalille  
alennetulla hinnalla.

## Lisätietoa



Tapahtumien  
vuosikello



Haluatko saada  
henkilöstöliikunnan  
uutiskirjeen?

Etkö löytänyt toivomaasi,  
vai kiinnostuitko lisää:

Palautteet ja toiveet  
henkilöstön liikkumista koskien:  
projektikoordinaattori:  
marjo.a.rantala@hel.fi

Kaikki liikkumisesta yhden linkin takaa:

[www.helsinkiliikkuu.fi](http://www.helsinkiliikkuu.fi)

Helsinki