

# Hyvinvointia liikkuen ja leväten

Tiistaina 11. toukokuuta 2010

Jyväskylän ammattikorkeakoulu, IT-Dynamo, Piippukatu, Jyväskylä

VI Stressipäivä tarjoaa jälleen hyödyllistä tietoa hyvinvoinnin ja jaksamisen tukemiseen! Tarjolla on mielenkiintoisia käyttäjäkokemuksia ja tutkimuksia meiltä ja maailmalta, asiaa terveysliikunnasta ja palautumisesta sekä mahdollisuus vaihtaa ajatuksia muiden alan ammattilaisten kanssa. Tapahtuma soveltuu erityisesti Sinulle, terveydenhuollon, liikunnan ja hyvinvoinnin ammattilainen. Tervetuloa kuulemaan ja keskustelemaan!

## Päivän ohjelma:

- Klo 09.00 Ilmoittautuminen, aamukahvi ja Firstbeatin esittelypisteet.
- Klo 10.00 Tilaisuuden avaus. Joni Kettunen, Firstbeat Technologies.
- Klo 10.10 Terveys- ja kuntoliikunnan haasteita. Matti Heikkilä, Suomen Urheiluopisto, Vierumäki.
- Klo 10.40 Siuntion Hyvinvointikeskuksen kokemukset hyvinvointianalyysin käytöstä työkykyvalmennuksessa. Paula Kinnunen, Siuntion Hyvinvointikeskus.
- Klo 11.00 Hyvinvoinnin johtaminen. Pirkko-Liisa Vesterinen, JTO.
- Klo 11.20 Kuormittumisen ja palautumisen seuranta. Arja Uusitalo, HUSLAB / HULA.
- Klo 11.50 Firstbeat Tietoisku: Kuntovalmentaja työkaluna ja motivaattorina.
  
- Klo 12.00 Ruokailu (omakustanteinen)
  
- Klo 13.00 Metabolinen oireyhtymä ja sykevälivaihtelu. Harri Lindholm, Työterveyslaitos.
- Klo 13.30 Case Euromaster: työntekijöiden hyvinvointikartoitus. Euromaster ja Satu Tuominen, Firstbeat Technologies.
- Klo 13.50 Firstbeat tietoisku: Uusi ryhmäyhteenveto ja Diabetes raportti.
  
- Klo 14.00 Kahvitauko.
  
- Klo 14.30 Experiences with Firstbeat HEALTH and SPORTS in the UK. Simon Shepard, Optima-Life, London.
- Klo 15.00 Firstbeat tietoisku: Tärkeimmät uudet ominaisuudet Hyvinvointianalyysin päivityksessä.
- Klo 15.15 Keskustelu ja tilaisuuden päätös.