

Kompetenssit kattoon

Naisten terveyspäivä yrityksille

4.9.2013

**Hanasaaren
kulttuurikeskus**

**Jaksamista, hyvinvointia, tietoa, kokonais-
valtaisia oivalluksia naisen työelämään**

Puutteelliseen työhyvinvointiin liittyvät kustannukset ovat yli 40 miljardia euroa vuodessa, kertoo Työterveyslaitos *Työ ja terveys Suomessa 2012* -katsauksessaan.

Sairauspoissaolot maksavat seitsemän miljardia euroa, työtapatuimat kaksi miljardia, vajaakuntoisena työskentelyn kustannukset seitsemän miljardia ja terveyden- ja sairaanhoitokulut seitsemän miljardia euroa.

Hyvinvoiva nainen on yritykselle suuri voimavara. Nainen ja mies ovat erilaisia, mitä kaikkea naisen keho ja mieli tarvitsee pysyäksään kunnossa? Miten saadaan paras kompetenssi esiin?

Tiukkaa tahtia töissä, uusia vaatimuksia, muutoksia, paineita, kivaakin kiirettä. Hormonit heittelevät, selkä jämähtää, kroppa oireilee, paino-ongelmia, väsyttää, pitää tsemppata, haluan jaksaa ja olla terässä! Entä pitkän sairausloman tai hoitovapaan jälkeen, miten työhön paluu onnistuu? Saatto kiinni työn imusta hyvällä tavalla?

Tule hakemaan koko työpaikkasi naisporukan voimin uutta virettä ja jaksamista työhön. Saat lääkärin ja muiden asiantuntijoiden opastuksella hyödyllistä faktaa siitä, mitä kehossasi tapahtuu eri ikäkausina ja miten pidät itsesi kunnossa kokonaisvaltaisesti ja järkevästi.

Naisen kehossa tapahtuu jatkuvasti, on hyvä ymmärtää mitä ja milloin. Kun keho elää muutosta ja huutaa huomiota, on tehtävissä monia asioita, jotta hyvä olo säilyy myös työssä.

Aiheet ja puhujat

Klo 9.05 – 9.45 **Työ hyvinvoinnin lähteenä ja työn imu**

Miten pidät itsesi kunnossa fyysisesti ja henkisesti? Miten helpottaa työhön paluuta pidemmän sairastamisen jälkeen?

Työterveyshuollon erikoislääkäri, erityistason psykoterapeutti MARIANNE ALHO.

Työssä *Helsingin kaupungin työterveyskeskuksessa palveluyksikön johtajana ja vastaavana työterveyslääkärinä.*

Klo 9.45 – 10.30 **Työhönpaluun käytännöt ja ratkaisut – työuran jatkaminen tauon jälkeen**

Työn, perheen ja muun elämän yhteensovittaminen koko työuran kannalta on ajankohtainen asia. Erilaisia työhön paluuta tapahtuu eri vaiheissa mm. perhevapaan tai vuorotteluvapaan jälkeen. Myös läheishoivavapaan jälkeen työhön paluu saattaa mietittyä.

Työelämäntutkija KAISA KAUPPINEN, Helsingin yliopiston dosentti.

Toiminut pitkään *Työterveyslaitoksella tutkimusprofessorina, ollut Työ/elämä -tasapaino -tutkimusohjelman vetäjä.*

Klo 10.30 – 11.15 **Uirtaa vapaa-aikaan ja työpäivään oikeilla ruokavalinnoilla**

Lohturuokaa vai lenkkeilyä rankan työpäivän jälkeen?

HANNA MARKUKSELA, työhyvinvointiin ja ravitsemukseen erikoistunut psykologi ja FLT Ravintovalmentaja

Klo 11.15 – 12.15 **Naisellinen lounas**

Klo 12.15 – 12.45 **Voimaantumisella tukea arkeen – esimerkkinä NO VAT-vertaistoiminta**

Opi elämään nykyhetkessä, iloitse saavutuksistasi ja voimaannu!

Naistenkartanon toiminnanjohtaja VTL HELENA PALOJÄRVI.

Luotsannut Naistenkartanoa noin 15 vuotta kehittäen mm. NO VAT-vertaistoiminnan konseptin naisille.

Klo 12.45 – 13.30 **Naisen kehon fysioterapia, mitä huomioitavaa eri ikäisillä naisilla toimistotyössä**

Lantiopohjanlihaksen ja niiden huollon merkitys.

Fysioterapeutti/seksuaalineuvoja HEIDI LONKA

Klo 13.30 – 14.15 **Naisen terveystarkastukset**

Hormonitoiminnan muutokset ja niiden vaikutus elämään ja arkeen, mitä missäkin iässä on huomioitava? Virtsankarkailu ja sen nykyhoito.

TOMI MIKKOLA, dosentti, synnytysten ja naistentautien erikoislääkäri, Lääkäriasema Aava.

HYKS Naistenklinikalla naistentautien ja synnytysten erikoislääkärinä. Väitellyt 1996 aiheesta vaihdevuosien hormonihoido. Muu tieteellinen toiminta: urogynekologia.

Klo 14.15 – 14.45 **Virkestystauko**

Klo 14.45 – 15.30 **Osaaminen näkyväksi ja kuuluvaaksi**

Miten ilmaiset itseäsi työelämässä? Antavatko puheesi ja eleesi sinusta riittävän jämän kuvan? Saatto sanottua mitä tarkoitat?

Viestintä- vuorovaikutusvalmentaja INA VIRKKI-UKELEGHE, Retorina Oy.

Koulutukseltaan puheviestinnän valmentaja, Jyväskylän yliopiston kasvatti. Valmentanut reilun 20 vuotta henkilöitä työelämän haastaviin viestintätilanteisiin. Vahvuuksia ovat erityisesti pienryhmä- ja yksilövalmennukset, joissa yksilön oma persoonallinen vakuuttavuus ja vaikuttavuus puhkeaa kukkaan työtehtävien vaatimalla tavalla.

Klo 15.30 – 16.00 **Hiukset kertovat miten voit – oireileeko päänahka?**

Toimitusjohtaja, Hiustutkija LuK ANNIKKI HAGROS-KOSKI, HiusAkademia

Helsingin Yliopisto, matemaattis-luonnontieteellinen tiedekunta, luonnontieteiden kandidaatti (LuK). Perustanut Parturikampaamo-kauneushoitola Salon Alexandran. 1985 aloitti mikroskooppitutkimukset hiusongelmien selvittämiseksi. HiusAkademia perustettiin 1996 erinomaisten tutkimustulosten perusteella auttamaan hius- ja iho-ongelmista kärsiviä ihmisiä mahdollisimman luonnonomukaisilla menetelmillä ja hoitotuotteilla sekä terveellisellä ruokavaliolla ja terveellisillä elintavoilla.





Itella Green

Paikalla myös yrityksiä tuotteineen

Vietämme päivän merellisissä tunnelmissa Hanasaaren kulttuurikeskuksessa Espoossa, keskiviikkona 4.9., syksyyn vauhtia ja voimaa keräten.

Päivän aikana tarjoillaan aamiainen, lounas ja iltapäivävirikistys. Mukaan saat tietoa, intoa, lukemista, voimaantumista, piristystä ja muutama mukavan naisellisen lahjan.

SEMINAARIN HINTA ON 480 EUROA (+ ALV 24 %).

Pyydä ryhmälennus, jos yrityksestäsi osallistuu vähintään 3 henkilöä! Myös kunnallisella sektorilla alennetut hinnat, kysy erikseen.

Räätälöimme yrityksille myös omia terveyspäivä-tapahtumia, kysy lisää, jos kiinnostuit!

ILMOITTAUDU AJOISSA,
VIIMEISTÄÄN KUITENKIN 27.8.2013
sähköpostitse info@doctrina.fi tai
040 754 1673 (Riitta Rautakoura)

PIDETÄÄN ITSESTÄMME HUOLTA, TERVETULO!

Lämpimin terveisin
*Uuma – naisten terveysopas ja
Doctrina Viestintä*
Riitta Rautakoura

uuma
Doctrina
www.doctrina.fi

YHTEISTYÖSSÄ



Lisätietoja yliaktiivisesta rakosta ja inkontinenssista osoitteesta www.virtsarakko.fi



Naistenkartano ry järjestää NOVAT-vertaistukitoimintaa, joka on tarkoitettu kaikille naisille oman kasvun ja elämänhallinnan tueksi sekä ennaltaehkäisemään erilaisia ongelmia ja riippuvuuk-
sia. NOVAT-menetelmän ja -käsikirjan avulla ryhmissä työskennellään suhdetta itsen sekä opetellaan nykyhetkessä elämistä ja tulevai-
suuden suunnittelua. Ryhmät kokoontuvat viikoittain noin puo-
lentoista vuoden ajan saaden ohjausta NOVAT-henkilöstöltä.
Lisätietoja www.naistenkartano.com tai puh. 045 138 5110.

Hius **A**katemia

Mannerheimintie 6 A 6.krs. 00100 Helsinki.
Tutkimustyötä hiuspohjan parhaaksi vuodesta 1985, jolloin perus-
taja aloitti mikroskooppiset hiustutkimukset liittyen hiustenläh-
töön ja kaljuuntumiseen. Hiusakatemia avasi ovensa vuonna
1996. Viimeisimmät tutkimukset: 2013 on aloitettu vuoden kes-
tävä kaljuuntumisen estopillerin tutkimus. 1993-2013 on tehty
mittavaa työtä eri ihosairauksien hoitamiseen luonnonmukaisilla
hoitomenetelmillä ja terveellisellä ruokavaliolla.



Nordic Health Sprays tuo maahan BetterYou vitamiini- ja magne-
sium -suihkeita, joiden etuna on hyvä imeytyminen ja teho. Kaikki
ravinteet eivät imeydy samanarvoisesti. Me uskallamme taata,
että käyttäjä saa luvattun vasteen tuotteesta, mikäli sitä käyttää
ohjeiden mukaan. Tuotteistamme löytyy imeytymistutkimukset
Cardiffin yliopistosta sekä kliiniset kokeet alkamassa, käynnissä tai
valmistumassa. Suihkeitamme käytetään sisäisesti ja magnesium-
suihkeet levitetään ulkoisesti. Suihkeemme ovat saaneet lukuisia
palkintoja maailmalla.
Tule maistelemaan ja kokeilemaan suihkeitamme tapahtumassa!
Lisätietoja: www.nordichealthsprays.fi
Yhteystiedot: 0400-592323, info@nordichealthsprays.fi