

HYVINVOINTIAKATEMIA

KEVÄÄN AJANKOHTAISET

- Vuoden 2025 **liikunta- ja kulttuuriedut** henkilöstölle kootusti [Hyvinvointiakatemian sivustolta](#)
- 19.3. **Hyvinvointiakatemialuento** klo 14.45-16 Laurentius-sali: **Työstä palautuminen - ammatillinen ja inhimillinen näkökulma**, Heini Harve-Rytsälä.
- **Haku Askel kerrallaan -pienryhmävalmennuksiin** käynnistyy maaliskuussa. Pysy kuulolla!
- Loppukeväästä osallistutaan jälleen **kilometrikisaan**. Kaupungin joukkueessa on tilaa kaikille, poljetpa lyhyttä tai pitkää matkaa, sähköavusteisesti tai ilman.
- Oletko tutustunut **Kevan Kestävä ura -sovellukseen**? Lisätietoa ja ohjeet sovelluksen käyttöönottoon Hyvinvointiakatemian sivustolta.
- **Haluamme kehittää Hyvinvointiakatemian toimintaa!** Kysely aukeaa maaliskuussa. Kyselyyn vastaajien kesken arvotaan 3 kpl 50e arvoisia urheiluliikkeen lahjakortteja. Ideoita työhyvinvoinnin edistämiseksi voi toimittaa myös osoitteeseen: hyvinvointiakatemia@lohja.fi

Hyvinvointikonsertti ke 26.3.2025 klo 13 Laurentius-salissa

Lohjan kaupungin orkesteri järjestää hyvinvointikonsertin kaupungin työntekijöille. Konsertin kesto on 30 min.

Tavoitteena on keskittymisen ja korostetun läsnäolon luominen sekä antaa ihmisille tilaa rentoutua ja kokea hyvinvointia musiikin kautta.

Tervetuloa rentoutumaan hetkeksi!



Lohjan liikuntakeskuksen koordinoimaa maksutonta toimintaa henkilöstölle

- Liikuntakeskuksen koordinoima Kisakallion opiskelijoiden järjestämä **liikunnan starttikurssi** kaupungin henkilöstölle
- Kisakallion opiskelijoiden tarjoama **liikuntaneuvonta** kahdelle nopeimmalle.
- Ilmoittautumiset 5.3. mennessä hyvinvointiakatemia@lohja.fi

Liikunta- ja hyvinvointikeskus Aplico:

Mahdollisuus kehonkoostumusmittaukseen -non stop: pe 28.2. klo 16-17 ja pe 28.3. klo 16-17 hinta 20e/hlö, maksu onnistuu myös Epassilla.

[Hyvinvointiakatemian sivustolta](#) (henkilöstön tyhyedut) löytyvät myös muut Aplicon tarjoukset kaupungin henkilöstölle.

Kannattaa kurkata sivustolta Aplicon tarjoukset myös tyhypäivien viettoon (tyhyideapankki).

Lohjan yhteislyseon lukion kuntosali henkilöstön käyttöön!

Lohjan yhteislyseon lukion tiloissa on pieni kuntosali, joka tulee olemaan maksutta myös henkilöstön käytössä. Maksuttomat ohjaus- ja tutustumiskerrat löytyvät alta.

Kulkeminen tilaan on vielä selvittelyjen alla, mutta asia tulee ratkeamaan kevään aikana.

Jos olet kiinnostunut saamaan kulkulätkän kuntosalille, ole yhteydessä hyvinvointiakatemia@lohja.fi

Liikuntakeskuksen järjestämät maksuttomat ohjaus-/tutustumiskerrat kuntosalilla:

ti 18.3. klo 17-18

ke 26.3. klo 16.30-17.30

to 3.4. klo 15-16

ke 9.4. klo 16-17

Lisätietoa tapahtumista ja ajankohtaisista asioista

[Hyvinvointiakatemian sivusto](#)

Instagram [@hyvinvointiakatemia](#)

