



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

*Voi hyvin yrittäjä -Hyvinvointiohjelma
Kaakkois-Suomessa*

2010-2013



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2007-2013

Hei sinä, eteläkarjalainen tai kymenlaaksolainen pienyrittäjä!

Haluathan pitää parempaa huolta työhyvinvoinnistasi sekä omasta ja yrityksesi osaamisesta? Jos vastasit kyllä, **lähde mukaan Voi hyvin yrittäjä – Hyvinvointiohjelma Kaakkois-Suomessa** -hankkeeseen. Hankkeen tavoitteena on löytää ratkaisuja yksin-, mikro- ja pk-yrittäjien (alle 50 työntekijää) hyvinvoinnin ylläpitämiseen ja parantamiseen sekä toimintaedellytysten turvaamiseen.

Hankkeeseen otetaan mukaan 30 pienyrittäjää sekä Etelä-Karjalan että Kymenlaakson alueelta. Vielä muutamalla yrittäjällä on mahdollisuus osallistua hankkeen toimintaan. Hanke toteutetaan 1/2011–2/2013 välisenä aikana. Hankkeen toteuttavat yhteistyössä Etelä-Karjalan ja Kymenlaakson ammattikorkeakoulut sekä Työterveyslaitos.

Hanke alkaa **kartoitusvaiheella**, jossa:

- tehdään yrityskäynnillä laaja-alainen alkukartoitus yrittäjän työstä, työoloista ja terveydestä.
- saat kartoituksesta kirjallisen palautteen.
- sovitaan kehittämistoimenpiteistä.

Kartoitusta seuraa **toimintavaihe**, jonka aikana:

- saat halutessasi henkilökohtaisen hyvinvointivalmentajan käyttöösi vuodeksi.
- saat tietoa ja tukea osaamisen sekä työhyvinvoinnin kehittämiseen.
- voit halutessasi käydä Saimaan ammattikorkeakoululla työ-, toiminta- ja suorituskyvyn testauksissa (hengitys- ja verenkiertoelimistön, kehonkoostumuksen ja tuki- ja liikuntaelimistön tutkiminen ja testaus). Testit uusitaan loppukeväällä 2012.
- voit osallistua hankkeessa järjestettyihin seminaareihin.
- pääset mukaan Hyvinvointikouluun (toteutus Kymenlaakson ammattikorkeakoulussa Kouvolassa). Hyvinvointikoulu koostuu viidestä eri tapaamisesta.
- käynnistetään yrittäjäjärjestöjen paikallisyhdistysten hyvinvointivastaavien koulutus Etelä-Karjalassa ja Kymenlaaksossa.

Osallistumismaksu 300 € kattaa kaikki hankkeen toimenpiteet.

Kiinnostuithan

Ota yhteyttä: Eila Venäläinen, projektipäällikkö, Saimaan ammattikorkeakoulu
eila.venalainen(at)saimia.fi tai puh. 040 766 0891

Satu Hoikka, projektipäällikkö, Kymenlaakson ammattikorkeakoulu
satu.hoikka(at)kyamk.fi tai puh. 044 702 8482

Paula Kärmeniemi, projektipäällikkö, Työterveyslaitos
paula.karmeniemi(at)tll.fi tai puh. 030 474 3242 / 040 740 0735



Vipuvoimaa
EU:lta
2007-2013