

Toiminnanjohtajan palsta

Työpaikkaurheilu Espoo

Näin alkuvuodesta teemme usein päätöksiä oman hyvinvointimme kohentamiseksi. Lenkkipolulla näkee entistä enemmän hölkkääjiä ja kuntosalit täyttyvät. Hyvä niin. Espoon kaupunki edesauttaa omalta osaltaan kiitettävästi liikuntaharrastuksia niin nuorten kuin meidän vanhempienkin osalta. Se on kaukonäköistä, hyvää toimintaa. Kaupunki on ollut koko toimintamme ajan myös TEA:n toiminnan tukipilari. Lämmin kiitos siitä! Toivottavasti myös yhä useampi työnantaja kannustaisi aktiivisesti omaa henkilökuntaansa liikkumaan ja jaksamaan samalla paremmin vastata työelämän kovaan haasteeseen

Tutkimusten mukaan 40 – 50 vuoteen saakka lihassmassa pysyy melko muuttumattomana mutta sen jälkeen alkaa jyrkkä alamäki 1,5 – 2 prosenttia vuodessa. 70 vuotias on jo menettänyt 40 % lihassmassasta. Lihasvoiman menetystä voidaan kuitenkin harjoituksilla hidastaa. Tiedämme kaikki että liikunta on lääke. Monien vaivojen on todettu paranevan yksistään liikunnalla. Mieliälä kohentuu ja aktiivisuustaso lisääntyy.

On ollut ilo tavata TEA:n lajeihin osallistuneita ”reippaita tyyppejä” pelikentillä, suunnistusreiteillä, hiihtoladulla, keilaradalla jne. Joka tapaamisesta on tullut hyvä mieli. Reippaus, innostus ja yhteishenki on mukaansatempaavaa ja palkitsevaa. Kiitos kaikki reippaat osallistujat!

Olemme ylpeitä siitä, että TEA on saanut olla 55 vuotta tekemässä tätä arvokasta työtä antamalla mahdollisuuden liikkua, osallistua eri urheilulajeihin ja tarjoamaan forumin missä eri yritysten porukat kohtaavat yhteisten harrastusten parissa. Varmaan yhteistyö jatkuu myös pelikenttien ulkopuolella. Uskon myös että työpaikoilla liikunnallinen harrastus hitsaa yrityksen työntekijät entistä parempaan yhteiseen tekemiseen.

Pidetään kunnostamme huolta. Jaksamme paremmin hoitaa oman tonttimme työpaikoilla, kotona, missä ikinä meitä tarvitaan

Hyvää talven jatkoa kaikille!

TEA- Terveen Elämän Asialla

Iloisin terveisin

Marjatta Sneck