

Lehdistötiedote 18.1.2024



Aivot vireeseen ja tuottavuus kasvuun!

#aivotvireeseen #aivoterveys
www.ihanaelo.fi/aivot-vireeseen-kampanja

#energizyourbrain #brainhealth
www.lovelylifecoaching.com



IhanaElo®

Kutsu:

Lähde mukaan toteuttamaan Aivot vireeseen -vuotta 2024!

Hyvinvoivat aivot takaavat työn tehokkuuden ja tuottavuuden. Meillä on ratkaisu! Voimme yksilöinä ja työyhteisöinä tehdä konkreettisia arjen tekoja tukeaksemme aivojemme vireyttä. Vain yhdessä voimme rakentaa kestävästi aivoterveyttä tukevia työpaikkoja ja muutamme huolen mahdollisuuksiksi. Tavoitteenamme on saada vähintään 100 työyhteisöä tekemään tekoja virkeämpien aivojen eteen. Jo 12 työyhteisöä on liikkeellä!

Aivosairauksien kustannus suomalaisille on jopa 11 miljardia euroa vuodessa. Joka toinen 45 vuotta täyttänyt nainen ja joka kolmas mies sairastuu jäljellä olevan elämänsä aikana vakavaan aivosairauteen. Välillisesti sairaus koskettaa vielä useampia – perheenjäseniä, ystäviä ja työtovereita. – Aivosäätiö.

Ennakoivin toimenpitein voimme muuttaa tilanteen. Suuri osa sairauksista olisi vältettävissä. Aivoterveiden vaaliminen on sijoitus tähän hetkeen ja tulevaisuuteen. Sillä on laajoja, kauaskantoisia sekä suotuisia vaikutuksia koko yhteiskuntaan.



IhanaElo

Miksi kannattaa lähteä mukaan Aivot vireeseen -vuoteen?

Aivot vireeseen -vuosi tarjoaa ainutlaatuisen mahdollisuuden kehittää työpaikasta sekä yksilön että organisaation aivoterveyttä ja jaksamista tukeva:

- Hyvinvoivat aivot jaksavat keskittyä, ovat tuottavammat, luovemmat ja tekevät parempia päätöksiä.
- Aivoterveysten panostaminen vähentää sairauspoissaoloja ja tukee työntekijöiden jaksamista.
- Aivoterveyttä tukevaan työpaikkaan sitoudutaan, se houkuttelee lahjakkaita työntekijöitä ja luo kilpailuetua.

Kaikille avoin Aivot vireeseen -vuoden kick-off Zoomilla 1.2.2024 klo 8:30-9:15. Kick-off-emäntänä IhanaElon Alisa Yli-Villamo, asiantuntijana mukana **Aivoliiton Mika Pyykkö**. Tutustu ohjelmaan ja ilmoittaudu heti mukaan linkin takaa avautuvalla [lomakkeella](#).

Miten voit osallistua Aivot vireeseen -vuoteen 2024?

- **Tilaa itsellesi LinkedInissä kuukausittain ilmestyvä uutiskirjeemme:** Vaikuttavaa hyvinvointia. Uutiskirje sisältää tietoa ja kokemuksia hyvinvoinnin ja aivoterveysten edistämiseksi. Saat vuoden 2024 aikana joka kuukausi konkreettisia ideoita itsesi ja tiimisi aivojen vireyttämisiksi. Linkki [IhanaElon LinkedIn-uutiskirjeen](#) tilaukseen.
- **Ota sosiaalisen median kanavamme @ihanaelo seurantaan,** niin kuulet ensimmäisten joukossa ajankohtaisista aivoja vireyttävistä vinkeistä ja onnistumisista. Löydät meidät [LinkedInistä](#), [Instagramista](#), [Facebookista](#) ja [YouTubesta](#).
- **Kerro toimenpiteistä ja tapahtumista, joita toteutate** vuoden 2024 aikana työyhteisönne aivovireyden edistämiseksi. Onnistumisten jakaminen on aivojumppaa aivoillemme. Harjoitamme aivojamme uhkan sijaan huomaamaan hyvän ympärillämme. Onnistumisista kertominen vahvistaa hallinnan, aikaansaamisen ja yhteisöllisyyden tunnetta.

Lisää sosiaalisen median julkaisuusi **#aivotvireeseen #aivoterveys** tai vastaavasti englanniksi **#energizeyourbrain #brainhealth** ja ota hästägät seurantaan.

Olemme valmiita myötäinnostumaan kanssanne!

Tehdään tästä huikea vuosi, jonka vaikutukset ovat sekä inhimillisiä että taloudellisia.

Lisätietoa Aivot vireeseen -vuoden tapahtumista ja kuukausittain täydennettävistä aivoja vireyttävistä vinkeistä löydät myös nettisivulta: www.ihanaelo.fi/aivot-vireeseen-kampanja/ ja <https://www.lovelylifecoaching.com/energize-your-brain-campaign/>



Aivot vireeseen -vuoden 2024 teemat



Lähde toteuttamaan kanssamme Aivot vireeseen -kampanjaa!

#aivotvireeseen #aivoterveys

Lisätietoa: <https://ihanaelo.fi/aivot-vireeseen-kampanja/>

Haluatteko varmistua, että saatte aivonne vireeseen?

→ Kysy lisää aivojen vireyttämisestä tai varaa maksuton sparrailutyöpaja teidän aivojen hyvinvointia ja vireyttä edistävän vuoden rakentamiseksi alisa@ihanaelo.fi tai 045 126 1100.

→ Tilaa kick-off vuoteen 2024! Toteutamme Aivot vireeseen -valmennuksellisten luentojen tai työpajojen sarjan kanssanne ja tuuppaamme lujan lempeästi yksilöt ja tiimit liikkeelle.

Aivot Vireeseen -valmennus valittiin vuoden 2023 hyvinvointiteoksi!

Yhteiskuntamme tarvitsee kestävästi aivoterveyttä tukevia työpaikkoja. Aivot vireeseen -valmennuksen avulla voi rakentaa kestäväää, aivoterveyttä edistävää hyvinvointia, jonka vaikutukset ovat sekä inhimillisiä että taloudellisia. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu XAMK [tiedote](#).

Lähde mukaamme rakentamaan parempaa työympäristöä ja tukemaan aivoterveyttä!

Lisätietoja:

IhanaElo Oy, Alisa Yli-Villamo

www.ihanaelo.fi, alisa@ihanaelo.fi, +358 45 126 1100

