



ODL Liikuntaklinikan HYMY-hanke tarjosi yrittäjille ohjausta terveellisten elintapojen, henkisen hyvinvoinnin ja yrittäjyyden tueksi.

## HYMY 1.6.2020 - 31.12.2020

*Hyvinvoinnilla tuottavuutta Pohjois-Pohjanmaan yksin- ja mikroyrittäjille -hanke*

Tavoitteena oli edistää Pohjois-Pohjanmaan mikro- ja yksinyrittäjien työhyvinvointia ja jaksamista sekä yritysten tuottavuutta ja kilpailukykyä koronaepidemian aiheuttamassa poikkeustilanteessa.



Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014-2020



**94 %** yrittäjistä koki saaneensa **HYMY**-hankkeen toiminnasta lisää hyvinvointia arkeen ja **98 %** osallistuneista suosittelisi hanketta kollegalleen

*"Erittäin avoin, välitön ja läpinäkyvä toiminta sekä viestintä. Hyvin valikoitu joukko ammattilaisia."*

*"Kiitos. Kaikille pakolliseksi tämä!"*

*"Sain konkreettista tukea yrityksen tilanteeseen."*

*"Kerrankin hanke, joka antaa enemmän kuin ottaa."*

*"Olen saanut paljon. Herättelyä asioihin jotka tietää, mutta unohtanut tms. Toki uuttakin. HYMY on tavallaan avannut silmät näkemään, miten toimin ja miten pitäisi toimia."*

**Voimavarat ja stressinhallinta** -ryhmästä

**100%** koki saaneensa konkreettista apua stressinhallintaan

**Uni ja palautuminen** -ryhmästä **100%** koki saaneensa konkreettisia vinkkejä nukkumisen parantamiseksi ja **86%** koki menevänsä aiemmin nukkumaan

**Ravitsemusryhmäläisten**

ruokailutottumukset muuttuivat jopa **40 %** terveellisemmäksi

**88%** koki **Yrittäjyyden tuki** -ryhmätoiminnan selkeyttäneen yrityksen nykytilannetta

**Liikuntaryhmäläisten** mitattu kestävyyskunto parani hankkeen aikana keskimäärin **19%** ja lihaskunto keskimäärin **43%**

## Toteutus

- **Webinaarit**
- **Ryhmänohjaus**
  - Liikunta
  - Ravitsemus
  - Uni ja palautuminen
  - Stressinhallinta ja voimavarat
  - Yrittäjyyden tuki
- **Tarvelähtöinen yksilöohjaus**
- **Sähköinen terveystarkastus**
- **Lääkärin tekemä hyvinvointilähtöinen terveystarkastus**
- **85 yrittäjää osallistui**