



[Yhdistys](#) [Tapahtumat](#) [PM Club](#) [ICT Ladies](#) [PitKyber](#) [Yhteystiedot](#) [Jäsenyys](#)

[In English](#)

ICT Ladies hyvinvointisauna Kaupinojalla

Pirkanmaan ICT Ladies kokoontui hyvinvointisaunaan Kaupinojan saunalle 11.6. Tarjolla oli salaattia, leipää, kahvia ja virvokkeita sekä sauna ja kastautuminen Näsijärven vielä viileään (19-asteiseen) veteen.



Helen Chambers esitteli aluksi Moodmetric-sormukseen liittyvää hyvinvointifilosofiaa. Moodmetric mittaa sormuksen kautta emotionaalista ja kognitiivista kuormitusta ihon sähköjohtavuutta seuraamalla. Sormuksen käyttäjän tarkoituksena on oppia tarkkailemaan omaa kuormittuneisuuttaan sormuksen keräämän datan kautta ja oppia elämään vähemmän kuormittuneesti. Pelkästään sormuksen pitäminen ja datan kerääminen ei siis vielä lisää hyvinvointia. Datan hyödyntämisen tärkeys ja ammattilaisten tuki havaittuja haasteita ratkaistaessa ovat ensisijaisen tärkeitä. Siksi Moodmetric-sormus on usein osa työterveyshuollon mittaus- ja kuntoutustoimia. Uudelleen kalibroitava sormus on mobiiliohjelmistoineen parin sadan euron arvoinen. Pelkkä mittaus on sormuksen hintaa edullisempi.



Vaikka kovimmista helteistä oltiinkin jo päästy, säät suosivat saunoja Kaupinojalla, jonka maisemat ovat kaupungin parhaasta päästä.



Takkatuvan fasilitteetit av-välineineen ja pöytineen mahdollistavat sujuvan kokouksen pidon, ruokailun ja saunan jälkeisen jäähdyttelyn.

Kaupinojan avarat ja toimivat ruokailu- ja catering -tilat ja -välineistö ansaitsee lämpimän suosituksen.

Tapahtuman jälkeen kotiin lähti tyytyväisiä leidejä.

Teksti ja kuvat: Anu-Maria Laitinen

Artikkelilaji: [ICT Ladies](#)



YHTEYSTIEDOT

Pirkanmaan tietojenkäsittely-yhdistys ry
c/o Ilpo Tolvanen
Siilinkarinkatu 30, 33410 Tampere
toiminnanjohtaja@pitky.fi

Sivustoon sovellettavat käyttöehdot
Tietosuojalauseke
Kaikki yhteystiedot

© Copyright 2009 - 2019
Pirkanmaan tietojenkäsittely-yhdistys ry



TWEETS

Pitky_ry

Pitkyn hallitus kokousti ruskan keskellä Sampolassa miettien syksyn monia askareita, valmistellen syyskokousta ja p... <https://t.co/i1Jx16IDHg>



LINKEDIN

Osallistu keskusteluun
LinkedIn-kanavallamme.



Pitky_ry

RT @SmartTampere: Ehdota Teknisen luovuuden palkinnon saajaa 10.11. mennessä! Palkinto jaetaan tammikuussa Tampere Smart City Weekin...

<https://t.co/77WmrPbOam>

YOUTUBE

Pitkyllä on myös oma Youtube kanava, jossa julkaisemme sisältöä.