



Paavo Nurmi –keskus (PNK) on Turun yliopiston yhteydessä toimiva, voittoa tavoittelematon liikuntalääketieteen keskus. Asiantuntijayksikkömme tutkii, kouluttaa ja jakaa tietoa liikuntaan, terveyteen ja hyvinvointiin liittyen. Kaiken toimintamme perustana on laadukas tieteellinen tutkimus, ja tärkein tavoitteemme on yksilön ja yhteisöjen terveyden edistäminen sekä elintapasairauksien ehkäisy liikunnan ja terveiden elintapojen avulla. PNK on ajanut terveyden ja hyvinvoinnin asiaa jo vuodesta 1957.

KASVATAMME HALUN VOIDA PAREMMIN

Vaikka luotettava tieto on PNK:n toiminnan perusta, ymmärrämme myös sen, että käyttäytymisen muutos ei tapahdu yksinomaan parhaimmankaan tiedon avulla. Haluamme kaikessa toiminnassa kasvattaa asiakkaiden (yksilöiden ja yhteisöjen) ymmärrystä heidän vahvuuksistaan, haasteistaan sekä tarpeistaan ja tukemaan oikeansuuntaisia valintoja ja parantaa heidän taitojaan pitää itsestään parempaa huolta. Tämän teemme moniammatillisen tiimimme ja asiakaslähtöisten palvelujemme avulla. Me teemme työmme suurella tunteella, ja haluamme sytyttää asiakkaisiimme samanlaisen halun onnistua ja voiman voida paremmin.

TERVEYSVIESTINNÄN OSAAMISTA

Meille PNK:ssa on sydämen asia, miten terveydestä ja hyvinvoinnista puhutaan yksinkertaisesti. Kommunikoimme terveyden ja hyvinvoinnin aiheista uudella asenteella ja innostavasti sekä sellaisilla tavoilla, että se kannustaa eikä syyllistä, voimaannuttaa eikä lannista. Otamme työssämme huomioon ympäröivän maailman ja sen tuomat haasteet, mutta ymmärrämme yksilön käyttäytymiseen sekä terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavat moninaiset, yksilölliset tekijät.

KOKENEET AMMATILAISET

Emme tarjoa pikavoittoja, vaan pysyviä hyviä muutoksia. Mittaamme, tuemme ja seuraamme, jotta asiakkaamme pääsevät tavoitteisiinsa. Palvelut toteutamme aina erilaiset kohderyhmät huomioiden. Apunamme on tarkka teknologia, jonka antamaa tietoa ja tiedon käytäntöön soveltamista tukevat PNK:n ammattilaiset aina yksilöllisesti, myös ryhmämuotoisissa palveluissa, jotta asiakkaamme saavat mahdollisimman suuren hyödyn. Asiantuntija-apuna ovat - tarpeen mukaan - fysioterapeutti, liikuntafysiologi, liikunnanohjaaja, lääkäri, ravitsemusasiantuntija ja psykologi.

AINUTLAATUISUUDESTA TULOSTA

PNK:ssa pidetään huolta hyvinvoinnin kaikista kolmesta tukipilarista: terveydestä ja sen tukemisesta, kunnosta ja jaksamisesta sekä riittävästä levosta ja palautumisesta. PNK:n toimintafilosofia ja –malli on työhyvinvoinnin palvelujen tuottajana ainutlaatuinen, sillä vastaavanlaista osaamista ja palvelujen monipuolisuutta on vaikea löytää muualta. Otamme fyysisen terveyden lisäksi huomioon myös henkisen hyvinvoinnin, jotta yksilöt ja työyhteisö voisivat mahdollisimman hyvin ja pystyvät – sekä haluavat - tuottaa työnantajalleen mahdollisimman hyvää tulosta. Tavoitteena on yrityksen kilpailuetu, jossa työntekijöiden hyvinvoinnista hyötyy myös työnantaja.