

HeiaHeia

– mukana kulkeva hyvinvointipalvelu aktiivimerenkulkijoille!

Yhteisöllisyys

Merimieseläkekassa tarjoaa merenkulkijan hyvinvoinnin tueksi uuden työkalun – **HeiaHeian**. Se on arjen työhyvinvointikumppanisi, joka tukee jaksamista, työkykyä ja arjen hyvinvointia niin merellä kuin maissakin.

Helppous

Monipuolisuus

Ota haaste vastaan ja tule mukaan – startti 1.6.

Palvelun käyttöönottoa vauhdittaa vuoden mittainen hyvinvointihaaste, jossa kilpaillaan varustamokohtaisesti, ja suuremmissa varustamoissa laivakohtaisesti. Matkan varrella on luvassa väli-etappien arvontapalkintoja, ja **haaste huipentuu 31.5.2027 varustamokohtaiseen palkitsemiseen**. Haastamme jokaisen aktiivimerenkulkijan mukaan. Yhdessä tekeminen lisää motivaatiota, mutta edetä voi täysin omassa tahdissa ja omilla tavoitteilla.

Trimmarit – hyvinvoinnin lähettiläät merellä

Haemme myös vapaaehtoisia merenkulkijoita mukaan

”trimmareiksi”. Trimmarit toimivat kannustajina ja tukena omissa varustamoissaan ja laivoillaan sekä linkkinä Merimieseläkekassan ja työyhteisön välillä. Rooli ei vaadi erityistä liikuntataustaa – tärkeintä on innostus ja halu rohkaista muita mukaan.

Näin pääset mukaan

Voit kirjautua palveluun jo nyt! Lataa HeiaHeia-sovellus ja luo tili koodilla MEK70. Valitse rekisteröityessäsi oma varustamosi tai laivasi.

Motivointi



Merimieseläkekassa
Sjömanspensionskassan