

# Lisää liikettä ja palautumista vuoden jokaiseen työpäivään!

TAMMIKUU	HELMIKUU	MAALISKUU	HUHTIKUU	TOUKOKUU	KESÄKUU	HEINÄKUU	ELOKUU	SYYSKUU	LOKAKUU	MARRASKUU	JOULUKUU
<b>TAPAHTUMAVINKKEJÄ</b>											
	<u>Kuntokuu</u>		<u>Sydänviikko</u>	<u>Unelmien liikuntapäivä</u> <u>Luontotyöpäivä-viikko</u> <u>Pyöräilyviikko</u> <u>Pyörällä töihin päivä</u>			<u>Nuku yö ulkona</u>	<u>Liikuntapäivät</u> <u>Liikkujan viikko</u> <u>Liikkumalla työkykyä -viikko</u> <u>Kuntokuu</u>	<u>Selkäviikko</u> <u>Luustoviikko</u> <u>Työsuojeluviikko</u>	<u>Porraspäivät</u> <u>Pyöräilytalvi</u> <u>Mielenterveysviikko</u>	
<u>Rakastu talviuintiin -viikko</u>		<u>Aivoviikko</u>				<u>Kilometrikisa</u> <u>Kävelykilometrikisa</u>					
<b>TAPAHTUMIA KESKI-SUOMESSA</b>											
<u>Himos Winter Trail</u>	<u>Jyväskylä Ski Marathon</u>			<u>Kesäyön marssi</u> <u>Saunamaakuntaviikko</u>	<u>Jyväskylän -soutu</u>	<u>Sarvenperän Saunamaraton</u>	<u>Himos Trail</u> <u>Jyväskylä-Peurunka -patikka</u>	<u>Finlandia Marathon</u> <u>Keski-Suomen reitistöviikko</u>			

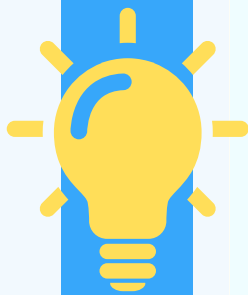
Näin meidän työyhteisössä liikutaan ja palaututaan:

## Tartu tapahtumiin!

Ideoikaa luovasti yhdessä työporukalle tempauksia ja haasteita!

Hyödyntäkää valmiita kampanjoita ja tapahtumia.

Iloista yhdessä tekemistä!



## Liikettä ja palautumista työn mukaan

- aktiiviset taudit
- paikallaan olon tauottaminen
- palauttavat hetket
- vastaliikkeet ja venyttelyt
- kävelypalaverit sisällä tai ulkona
- portaat käyttöön

## Sujuvampaa aivotyötä

- mikrotautot
- opi tunnistamaan ja säätelemään vireystilaasi
- luovuus, ongelmanratkaisu ja keskittyminen paranevat
- hyödynnä luonnon mahdollisuudet
- keho & mieli ❤️

## Aktiiviset työ- ja työasiamatkat

- kävely, pyöräily ja muu lihasvoimin tehty liikkuminen
- työsuhdepyörät
- aktiivista työmatkaliikkumista tukevat olosuhteet

[liikkuvatyoelama.fi/tyonantajalle/tyomatkaliikkuminen](https://liikkuvatyoelama.fi/tyonantajalle/tyomatkaliikkuminen)

## Kohti liikkuvaa työelämää!

*Henkilöstön liikkumiseen panostaminen kertoo vastuullisuudesta ja on kannattava investointi.*

<https://liikkuvatyoelama.fi/>



Euroopan unionin osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

[www.jamk.fi/liikkeelle](http://www.jamk.fi/liikkeelle)

jamk

Jyväskylän ammattikorkeakoulu

**LIIKKEELLE TYÖKYVYN PUOLESTA**