

Liikkeelle työkyvyn puolesta

Työpaja 14.2.24

Projektin tavoitteena on saada työpaikat käyttämään liikunnallisia keinoja työpäivän aikana työkyvyn ja työhyvinvoinnin parantamiseksi.



Euroopan unionin
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

Tervetuloa



LEDI GROUP



Betset

kumura



REKKA
GROUP

KESPRO



KESKI-SUOMEN
KAUPPAKAMARI



Euroopan unionin
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

LIIKKEELLE työpaja 14.2.2024

Liike ja palautuminen työkyvyn ja hyvinvoinnin tukena – käytännön kokemuksia työpaikoilta

12.30 Tervetuloa!

Edelläkävijöiden tarinat

- Kokonaisvaltainen hyvinvointi, henkilöstöjohtaja Sari Luukkonen, Lappeenrannan Energia
- Liikunta osana työhyvinvointia, Suomen Aktiivisin työpaikka, liikunta- ja työhyvinvointipäällikkö Johanna Tokola, Mehiläinen

13.35 Kahvi- ja jaloittelutauko

13.50 Uusien toimintamallien ja työkalujen esittely
Kokeilut käyntiin

- konkreettinen suunnitelma miten tästä eteenpäin

15.20 Ajankohtaisia asioita ja kevään ohjelma

15.30 Työpaja päättyy



Euroopan unionin
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

<https://www.jamk.fi/fi/projekti/liikkeelle-tyokyvyn-puolesta>

Mistä on
kyse?

Tavoitteet

Projektin päätavoitteena on
**saada työpaikat käyttämään liikunnallisia keinoja
työkyvyn ja työhyvinvoinnin parantamiseksi**

Miten?

- Kehitetään **liikunnallisia toimintamalleja ja työkaluja** työpaikkojen tarpeisiin. Henkilöstö pääsee kokeilemaan ja ottamaan käyttöön näitä työpaikallaan ja antamaan palautetta.
- Lisätään **työpaikkojen osaamista, tietoa ja ymmärrystä**, mitä mahdollisuuksia heillä on työnantajana vaikuttaa henkilöstön työkykyyn liikunnallisilla keinoin.
- Työpaikkojen toimintakulttuuri muuttuu sellaiseksi, että **liikkuminen kuuluu osaksi työpäivää**.



LIKKUVAN TYÖELÄMÄN SUOSITUKSET



**LIKKUVA
AIKUI NEN**

liikkuvatyoelama.fi



Euroopan unionin
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

Tervetuloa

Kokonaisvaltainen hyvinvointi,
henkilöstöjohtaja **Sari Luukkonen**,
Lappeenrannan Energia

Liikunta osana työhyvinvointia,
Suomen Aktiivisin työpaikka,
liikunta- ja työhyvinvointipäällikkö
Johanna Tokola, Mehiläinen



Euroopan unionin
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

<https://www.jamk.fi/fi/projekti/liikkeelle-tyokyvyn-puolesta>

Kahvitauko



Euroopan unionin
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

Tavoitteista pyörät pyörimään

Toimistohenkilöstön osalta syksyn 2024 liikuntakyselyssä voimme todeta, että meillä on liikkumaan kannustava ilmapiiri (kyllä-vastauksia yli 50%)

Liikunnan sisällyttäminen työterveyshuollon sopimukseen sekä ennaltaehkäisyn painottaminen.

Pyrimme saamaan lisää liikuntaan ja hyvinvointiin liittyviä yritysetuja ja koostamaan ne henkilöstön ja kuljettajien näkyville.

Liikkuminen työajalla kuuluu työhön ja sitä toteuttaa valtaosa projektissa mukana olevien yksiköiden henkilökunnasta. Liikkuminen on vähentänyt tuki- ja liikuntaelin vaivoja.

Viestimme säännöllisesti liikunnallisen toimintakulttuurin kehittämisestä Keski-Suomen vammaispalvelusäätiössä ja teemme sekä henkilöstölle että asiakkaille näkyväksi liikunnan merkityksen tärkeyden ja konkreettiset liikuntateot. Liikkeellä hyvinvointia näkyy strategiassamme vuosina 2024-2026.



Työkaluja ja toimintamalleja liikkumiseen ja palautumiseen



Euroopan unionin
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

Työkaluja ja toimintamalleja liikkumiseen ja palautumiseen

- **Jaetaan** jo olemassa olevia hyviä liikunnallisia käytäntöjä ja kokemuksia
- **Kehitetään** nykyisiä toimintamalleja ja luodaan uusia
- **Kokeillaan** liikunnallisia toimintamalleja ja työkaluja

Syksyn aikana esiin nousseista toiveista ja tarpeista



Vallitseva liikuntakulttuuri, toiveet ja tarpeet –kysely

- **Mikä:** Nykytilanteen kartoitus
- **Miksi:** Jotta saadaan mahdollisimman realistinen kuva lähtötilanteesta. Millaiseksi henkilöstö kokee organisaation liikunnallisen toimintakulttuurin nyt ja mitä toiveita ja tarpeita heillä on.
- **Milloin:** Heti prosessin alussa, koska kyselyn tulosten pohjalta on helpompi lähteä asettamaan tavoitteita ja valitsemaan toimenpiteitä niiden saavuttamiseksi.
- **Miten:** Sähköisellä kyselyllä, Henkilöstölle järjestetyssä työpajassa, jossa yhteisesti keskustellaan ja kootaan ajatukset yhteen, Paperiset lomakkeet täytettäväksi esim. taukotilassa.
- **Kyselypohja:** [Vallitseva liikuntakulttuuri, toiveet ja tarpeet -kysely \(jamk.fi\)](https://www.jamk.fi/vallitseva-liikuntakulttuuri-toiveet-ja-tarpeet-kysely)



tehty



X-asento

suunnitteilla



seiso yhdellä jalalla

ei vielä



kyykky

Kuvat: Terve koululainen



Euroopan unionin
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu



Liikekortit aktiivisiin taukoihin

- 30 helposti toteutettavaa liikettä työpäivän aikaisen liikkeen ja palautumisen lisäämiseksi
- 10 tyhjää korttia työyhteisön toiveliikkeisiin
- Käytettäväksi tarkoitettu!



Euroopan unionin
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

<p style="text-align: right;">LIIKKEELLE TYÖKYVYÄ PUOLESTA</p> <h2 style="text-align: center;">LIIKEKORTIT</h2> <p style="text-align: center;">Liikettä ja palautumista työpäivään</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">  Euroopan unionin osarahoittama  jamk Jyväskylän ammattikorkeakoulu </p>	<p style="text-align: right;">LIIKKEELLE TYÖKYVYÄ PUOLESTA</p> <h2 style="text-align: center;">RINTAKEHÄN AVAUS</h2> <div style="text-align: center;">  </div> <ol style="list-style-type: none"> 1. Asetu kuvan mukaiseen asentoon. 2. Tunne venytys kyljissä ja rintakehällä. 3. Nouse ylös ja toista uudestaan. <p style="text-align: center;">  Euroopan unionin osarahoittama  jamk Jyväskylän ammattikorkeakoulu </p>	<p style="text-align: right;">LIIKKEELLE TYÖKYVYÄ PUOLESTA</p> <h2 style="text-align: center;">KYLJET PITKIKSI</h2> <ol style="list-style-type: none"> 1. Seiso ja kurkota toista kättä kohti kattoa. 2. Taivuta vartaloa sivulle ja anna kyljen venyä pitkäksi 10:een laskien. 3. Toista sama toiselle puolelle. Ravistele lopuksi käsiä ja harteita. <p style="text-align: center;">  Euroopan unionin osarahoittama  jamk Jyväskylän ammattikorkeakoulu </p>	<p style="text-align: right;">LIIKKEELLE TYÖKYVYÄ PUOLESTA</p> <h2 style="text-align: center;">HOVIKUMARRUS</h2> <ol style="list-style-type: none"> 1. Seiso suorana ja vie toinen jalka eteen (kantapää lattiassa ja varpaat kattoa kohti). 2. Taivuta ylävartaloa selkään suorana edessä olevan jalan puoleen, kunnes tunnet venytyksen takareidissä. 3. Pidä 10–15 sekuntia. 4. Tee sama toisella jalalla. 5. Toista vielä 2 kertaa. <p style="text-align: center;">  Euroopan unionin osarahoittama  jamk Jyväskylän ammattikorkeakoulu </p>
<p style="text-align: right;">LIIKKEELLE TYÖKYVYÄ PUOLESTA</p> <h2 style="text-align: center;">HETKI HIERONNALLE</h2> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;"> Hiero hetki ohimoitasi, päänahkaa, korvan lehtiä, niskaa ja kallonpohjaa. </p> <p style="text-align: center;">  Euroopan unionin osarahoittama  jamk Jyväskylän ammattikorkeakoulu </p>	<p style="text-align: right;">LIIKKEELLE TYÖKYVYÄ PUOLESTA</p> <h2 style="text-align: center;">HALAUS JA AVAUS</h2> <ol style="list-style-type: none"> 1. Vie kädet suorana sivuille ja hengitä sisään. 2. Tuo sitten kädet halaukseen rintakehäsi ympärille ja hengitä ulos. 3. Toista 6 kertaa oman hengityksen tahtiin. <p style="text-align: center;">  Euroopan unionin osarahoittama  jamk Jyväskylän ammattikorkeakoulu </p>	<p style="text-align: right;">LIIKKEELLE TYÖKYVYÄ PUOLESTA</p> <h2 style="text-align: center;">VETO-VETO</h2> <ol style="list-style-type: none"> 1. Seiso käyntiasennossa (etummaisesta jalan polvi hieman koukussa, takimmaisesta suorana). 2. Kurota kädet pitkälle eteen. 3. Tee laajaa soutu liikettä. 4. Toista 20 kertaa. <p style="text-align: center;">  Euroopan unionin osarahoittama  jamk Jyväskylän ammattikorkeakoulu </p>	<p style="text-align: right;">LIIKKEELLE TYÖKYVYÄ PUOLESTA</p> <h2 style="text-align: center;">HYTKYN-KYTKYN</h2> <ol style="list-style-type: none"> 1. Seiso polvet hieman koukussa. 2. Aloita vartalolla kevyt hytkyttely paikallaan tai pienin painonsiirtein. 3. Anna kasvojenkin rentoutua. 4. Rentouta hartiat ja yläraajat. 5. Jatka noin minuutin ajan. <p style="text-align: center;">  Euroopan unionin osarahoittama  jamk Jyväskylän ammattikorkeakoulu </p>

www.jamk.fi/fi/projekti/liikkeelle-tyokyvyn-puolesta/projektissa-kehitettyja-tyokaluja-ja-toimintamalleja



Euroopan unionin
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

käytössä



X-asento

suunnitteilla



seiso yhdellä jalalla

ei vielä



kyykky

Kuvat: Terve koululainen



Euroopan unionin
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

Kävely palaveri

Miksi:

- Parantaa luovaa ajattelua, ongelmanratkaisukykyä, lisää vireystilaa ja edistää hyvinvointia, vähentää stressiä.
- Asiat jäävät liikkussa ja ulkoillessa paremmin mieleen.
- Lisää yhteisöllisyyttä.
- Hyödynnetään valoisa aika

Milloin:

- Erityisesti ideointi-, kehitys-, muutos- ja palautepalaveriin.
- Pari- tai tiimityöskentelyyn kun halutaan kokeilla jotain perinteisestä poikkeavaa.
- Tiedotusluontoiset palaverit

Miten:

- Sovituista aiheista keskustellaan 2-4 hengen ryhmissä.
- Pysähdytään välillä kirjaamaan asioita ylös, tehdään yhteenvetoja.

Etätoteutuksena

- Teamsiä, Google-meetsiä, Zoomia tai muuta sovellusta hyödyntäen
- Kukin liikkuu omilla tahoillaan

Lähitapaamisena

- Ennalta on valittu lyhyt helppokulkuinen reitti (1-3km)

Valmistautuminen:

- Tiedota etukäteen, että toteutus on kävely palaverina.
- Toimita asialista ja mahdollinen materiaali etukäteen tutustuttavaksi.
- Tutustu vetäjänä reittiin etukäteen ja osita halutessasi kävelyetapit teemojen/aiheiden mukaan. Tee osallistujille ohjeet.
- Huonon sään plan B, eli mieti etukäteen vaihtoehtoinen toteutustapa, jos siirretään sisätiloihin.

Vinkkejä:

- Ilmoita vähintäänkin palaverin aiheet etukäteen ja lähitapaamisessa käveltävä reitti.
- Kovin detaljeihin menevää ja etukäteen määrättyä agenda on syytä välttää.
- Jos käytät teknisiä laitteita esimerkiksi ajatusten tallentamiseen, testaa niiden toiminta ja käyttö etukäteen. Liiallinen tekniikan käyttö voi viedä helposti kauas kävelykokouksen alkuperäisestä ideasta.



käytössä



X-asento

suunnitteilla



seiso yhdellä jalalla

ei vielä/
ei sovellu meille



kyykky

Kuvat: Terve koululainen



Euroopan unionin
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

Aktiiviset tauot osana työpäivää

Mitä: Aktiiviset tauot ovat lyhyitä liikkumis- tai elpymishetkiä, jotka katkaisevat pitkäkestoista paikallaanoloa tai fyysisesti kuormittavaa työtä.

Miksi: Tavoitteena on tasapainottaa työstä aiheutuvaa kuormitusta, edistää palautumista ja parantaa työhyvinvointia.

Milloin: Pituus ja tiheys riippuvat työn luonteesta ja työntekijän omista tarpeista. Aktiiviset tauot voivat kestää muutaman sekunnin mikrotauoista 5-10 minuutin kestoisiin organisaation yhteisiin taukojumppatuokioihin.

Miten: Aktiivisia taukoja voi toteuttaa itsenäisesti tai ohjattuna oman organisaation tai ulkopuolisen henkilön ohjaamana. Toteutukseen voi hyödyntää erilaisia digitaalisia sovelluksia, verkkosivustoja tai videokanavia. Työnantaja voi tarjota tauottamiselle sopivia tiloja ja välineitä.

Vinkkejä ja huomioita:

- Kannusta työntekijöitä tauottamiseen ja korosta, että aktiivisille tauoille on lupa työpaikalla.
- Huomioi aktiivisissa tauoissa työn luonne.
 - Paikallaan tehtävä työ => kehon aktivointia, dynaamisia venytyksiä.
 - Fyysinen työ => kehon lepuuttamista, vastaliikkeitä, venyttelyä.
- Käytä Stop & Move -syötteitä:
kahvijono- ja kopiokoneliikevinkit, liikekortit, liikeviestikapulan vaihto*, kahvihuoneen "tuoliton torstai", solut ulos -kampanja jne.



*Viestikapulan sisään on piilotettu paperi, johon on kirjoitettu jokin liikevinkki, venytys tai hyvän mielen viesti, jonka osoittaa työkaverille. Kapula ja sisältö vaihtuu vaihkaa työkaverilta toiselle.



käytössä



X-asento

suunnitteilla



seiso yhdellä jalalla

ei vielä/
ei sovellu meille



kyykky

Kuvat: Terve koululainen



Euroopan unionin
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

Liikunnallinen vuosikello

Mikä

- Kalenteripohja henkilöstöliikunnan, liikkeen ja palautumisen suunnitteluun, toteuttamiseen ja suunnitteluun.
- Tekee näkyväksi mitä, missä, milloin.

Miksi:

- Työyhteisön liikunnan ja liikkumisen suunnitteluun.
- Näkyvyyttä liikkeelle, palautumiselle ja sen tärkeydelle.
- Työpäivän aikainen liikunta ja muu liikkuminen tulee näkyväksi.
- Vuosikellon tekeminen lisää yhteisöllisyyttä, osallistumisen tunnetta ja vahvistaa sitoutumista.

Milloin:

- Koko vuoden suunnittelun tueksi.

Miten:

- Osallistetaan henkilöstö sisällön suunnitteluun.
- Vuosikello toimenpiteineen pidetään säännöllisesti palaverien asialistalla.

Vinkkejä:

- Haastetaan tapahtumiin mukaan toisia yrityksiä.



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

Näin meidän työyhteisössä liikutaan ja palaudutaan:

Tartu tapahtumiin!

Ideoikaa luovasti yhdessä työporukalle tempauksia ja haasteita!

Hyödyntäkää valmiita kampanjoita ja tapahtumia.

Iloista yhdessä tekemistä!



Liikettä ja palautumista työn mukaan

- aktiiviset tauot
- paikallaan olon tauottaminen
- palauttavat hetket
- vastaliikkeitä ja venyttelyä
- kävelypalaverit sisällä tai ulkona
- portaat käyttöön

Sujuvampaa aivotyötä

- mikrotauot
- 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
- työsuohdepyörä
- aktiivista työmatkaliikuttamista tukevat olosuhteet

liikkuvatyoelama.fi/tyonantajalle/tyomatkaliikkuminen

Kohti liikkuvaa työelämää!

Henkilöstön liikkumiseen panostaminen kertoo vastuullisuudesta ja on kannattava investointi.

<https://liikkuvatyoelama.fi/>



käytössä



X-asento

suunnitteilla



seiso yhdellä jalalla

ei vielä/
ei soveltu meille



kyykky

Kuvat: Terve koululainen

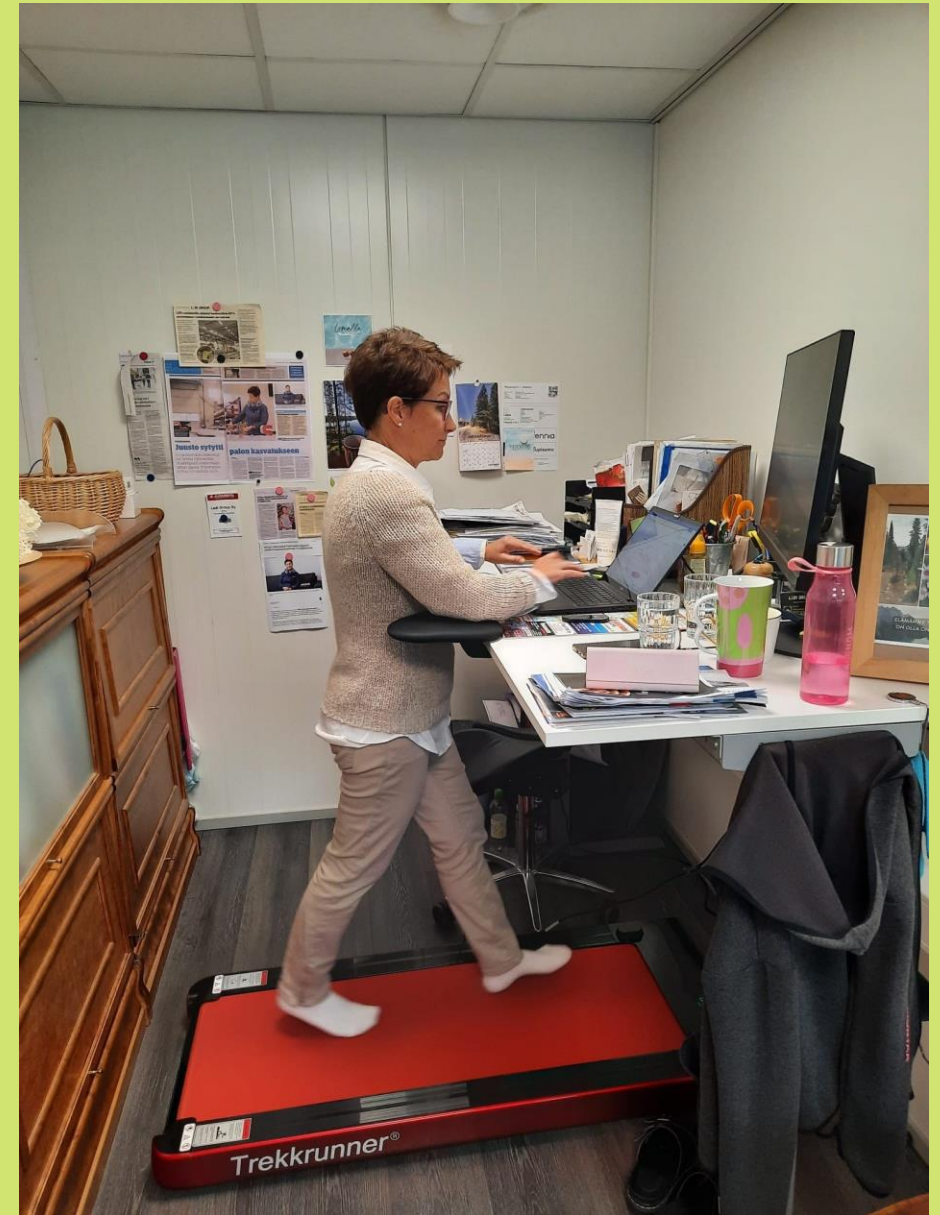


Euroopan unionin
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

Uusia toimintamalleja ja työkaluja



Euroopan unionin
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

Aplodit seisten – tauota istumista ja pidä vireys hyvänä

Mikä: Seisomaan nouseminen on helppo keino tauottaa pitkäkestoista istumista.

Miksi: Pitkäkestoinen istuminen on yhteydessä moniin terveysriskeihin, kuten sydän- ja verisuonitauteihin, diabetekseen, lihavuuteen ja selkäkipuihin.

Pelkkä päivittäinen kuntoilukaan ei riitä kumoamaan kaikkia istumisen terveysvaaroja, ellei istumista ja paikallaanoloa tauoteta säännöllisesti.

Asennon vaihtamiset ja seisomaan nousut vaikuttavat terveyshyötyjen lisäksi vireystilaan myönteisesti.

Istumisen tauottaminen on siis ainoa merkittävä keino vähentää istumisen terveyshaittoja.

Milloin: Istumista olisi hyvä tauottaa puolen tunnin välein. Luentojen, alustusten tai muiden esiintymisten päätteeksi annetaan usein kiitokseksi aplodit – nyt ne annetaan seisten.

Miten:

- Kerro seisoma-aplodikäytännöstä tilaisuuden alussa.
- Voit perustella käytäntöä terveystekona, mutta kevennykseksi voit vielä mainita, että seisoma-aplodikäytäntö on mainio tapa herätellä kuulijat unesta, jos näin sattuu vahingossa käymään 😊.
- Jos vedät tilaisuutta, nouse itse seisomaan ja kevyesti omia käsiä alhaalta ylös nostamalla muistuta kuulijoita käytännöstä.



käytössä



X-asento

suunnitteilla



seiso yhdellä jalalla

ei vielä/
ei sovellu meille



kyykky

Kuvat: Terve koululainen



Euroopan unionin
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

Liikkumisnurkkaus

Mikä: Tietty alue tai tila työpaikalla, joka on tarkoitettu ja varusteltu työntekijöille työpäivän aikaiseen liikkumiseen ja palautumiseen.

Miksi: Työpäivään sisältyvällä liikuskelulla ja palautumishetkillä voidaan edistää hyvinvointia luontevasti, matalalla kynnyksellä työntekijän työarkeen nivottuna. Pitkäkestoisen paikallaan olon ja ajatustyön katkaiseminen sekä tuki- ja liikuntaelimestön toimintakyvyn tasapainottaminen liikuskelemalla edistää hyvinvointia.

Liikettä tukevan kulttuurin lisääminen työpaikalla kasvattaa usein työntekijän liikkumista myös vapaa-ajalla sekä lisää yhteisöllisyyttä. Palauttavat hetket työpäivän aikana edistävät myös työpäivän jälkeistä palautumista.

Miten: Kartoita liikuntanurkkaukseksi soveltuva tila. Huomioi, ettei äänistä aiheudu häiriötä muille työntekijöille.

Selvitä varustelua varten henkilöstön tarpeet ja toiveet. Välineitä voidaan hankkia myös kierrätettyinä. Varusta tila. Laita käyttö- ja harjoitusohjeet sekä puhdistusvälineet (desinfiointiliuos, paperi) ja käsidesi tilaan.

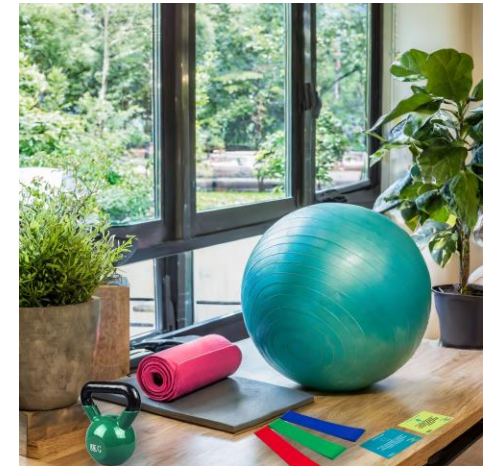
Markkinoi tilaa. Perehdytä henkilöstö tilan käyttöön ja huoltoon. Sopikaa yhdessä tilan käyttöön liittyvistä säännöistä.

Mitä: Nurkkaukseen voidaan tilan ja tarpeen mukaisesti hankkia palautumisen ja rentoutumisen tueksi erilaisia mattoja ja alustoja, eri muotoisia ja kokoisia hierontapalloja sekä rullia (foamroller, pilatesrulla).

Tuki- ja liikuntaelimestön toimintakykyä tasapainottamaan voidaan hankkia erilaisia liikuntavälineitä kuten kahvakuulat, vastuskuminauhat, jumppapakit tai jumppapallot.

Nurkkaukseen voidaan sijoittaa myös kävelymatto, kuntopyörä tai tasapainolauta, joko ko. tilassa käytettäväksi tai sieltä työpisteelle lainattavaksi. Kävelymatoista ja kuntopyöristä löytyy työpistekäyttöön erityiset toimistoversiot (toimistopyörä).

Nurkkaukseen tai sen läheisyyteen voi sijoittaa myös erilaisia joko yhdessä tai yksin pelattavia pelejä kuten elektroninen darts, subsoccer, pöytäfutis tai seisomapöydän ääreen; neljän suora, huokuva torni tai palapeli. Erilaiset pulmapelit rasittavat hausalla tavalla aivoja sekä antavat mukavaa vastapainoa työlle aivojumpan muodossa.



käytössä



X-asento

suunnitteilla



seiso yhdellä jalalla

ei vielä/
ei sovellu meille



kyykky

Kuvat: Terve koululainen



Euroopan unionin
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

Rentoutumistila / aistihuone palautumiseen ja rauhoittumiseen



Mikä: Tila, jonka tarkoituksena on antaa mahdollisuus työpäivän aikaiselle palautumiselle ja rauhoittumiselle.

Miksi: Työpäivän aikainen palautuminen tasapainottaa työkuormitusta ja edistää työkykyä. Erityisesti ylivilpitystilassa on tärkeää aktivoida kehon parasympaattista hermostoa eli lepohermostoa. Tilassa liian suuri aistitulva on mahdollista laittaa tauolle, ja keskittyä vakauttamaan olotilaa kohti optimaalista vireyttä.

Milloin: Tilaa voidaan hyödyntää, kun henkilö kokee tarvetta rauhoittaa kehoa ja mieltä. Tilaa voidaan käyttää myös työskentely- tai asiakastilana, kun halutaan mahdollisimman rauhallinen ympäristö.

Tilassa voi olla hiljaisuudessa tai kuunnella esimerkiksi rauhoittavaa musiikkia tai luontoääntallenteita, meditoita tai tehdä joogaharjoituksia.

Miten: Sisusta tila rauhoittavilla tekstiileillä, kalusteilla ja valolähteillä. Suosi murrettuja värejä (esim. vihreä, beige). Tuo tilaan luonto lähelle. Tapetoi seinä maisematapetilla ja/tai sisusta tila puunoksilla, käpy- ja kiviasetelmilla. Katseenvangitsijana voi toimia vesi- tai tulielementti (esim. ledikynttilät, sähkötakka). Tilaan voit laittaa kehon huoltoon soveltuvia välineitä tarjolle (stressipallo, hierontarulla, joogamatto). Tilassa voi olla hierontatuoli. Laita tilan oveen ”vapaa/varattu”-kyltti.

Jytaksin rentoutumishuone:



käytössä



X-asento

suunnitteilla



seiso yhdellä jalalla

ei vielä/
ei sovellu meille



kyykky

Kuvat: Terve koululainen



Euroopan unionin
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

Työpaikan Liikkeelle-lähettiläs *

Kuka: Työpaikan nimetty henkilö, työpari tai ryhmä, jonka tehtävänä on kannustaa ja innostaa työkavereita liikkumaan työpäivän aikana ja muistutella työpaikan liikunnallisista ratkaisuista ja mahdollisuuksista. Toimii innostavana esimerkkinä muille ja välittää tietoa työyhteisössä. Voi kuulua työpaikan hyvinvointiryhmään.

Miten: Vapaaehtoinen tai työnantajan valitsema aktiivinen ja muita innostava henkilö, joka on motivoitunut ja halukas edistämään liikunnallista toimintakulttuuria työpaikalla. Toimintaan osoitetaan ajallinen resurssi. Lisäksi toiminnalla on johdon ja esihenkilöiden tuki.

* Työpaikat voivat nimetä lähettilään omaa sisältöä parhaiten kuvaten (liike, palautuminen, hyvinvointi ...)

Miksi: On tärkeää, että työpaikalla on nimettynä henkilö, joka pitää liikkumisen asioita esillä, niin että ne tulevat huomioituiksi esimerkiksi osana työyhteisö- ja kehittämispäiviä, palaverikäytänteitä ja toimintakulttuuria.

Miten:

- viestii selkeästi ja innostavasti, jakaa tietoa ja vinkkejä kasvokkain kohdattaessa sekä sisäisissä viestintäkanavissa.
- jakaa olemassa olevaa valmista materiaalia työpäivän liikunnallisiin hetkiin ja palautumisen tueksi.
- voi järjestää erilaisia liikunnallisia hetkiä, muistutella ja inspiroida muita olemaan aktiivisia sekä koordinoita kampanjoita ja haasteita työpaikalla.
- voi toteuttaa kyselyn tai muun selvityksen, jolla kartoitetaan työyhteisön lähtötilanne, mihin kaivataan muutosta ja mitä ideoita tai toiveita työntekijöillä on liikunnallisen toimintakulttuurin kehittämisen suhteen.



Euroopan unionin
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

käytössä



X-asento

suunnitteilla



seiso yhdellä jalalla

ei vielä/
ei sovellu meille



kyykky

Kuvat: Terve koululainen



Euroopan unionin
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

Aktiiviset työmatkat

Mitä

Kannustetaan henkilöstöä kulkemaan työmatkoja ja työpäivän aikaisia asiointikäyntejä lihasvoimin.

Miksi

- Työntekijöiden työkyky ja hyvinvointi vahvistuvat
- Työpaikan imago sekä houkuttelevuus paranevat kun työnantaja tukee kestävästä kehitystä
- Työpaikan autopaikkojen tarve vähenee
- Aikasäästöä syntyy myös vapaa-ajalle, kun ei välttämättä tarvitse lähteä töiden jälkeen erikseen liikkumaan

Miten

Laadukas pyöräpysäköinti
Kunnon sosiaalitulat
Polkupyöräetä
Sähköpyörien latauspisteet
Työasiointipyörä
Työsuhdematkalippu
Liikkumissuunnitelma
Materiaalit ja kampanjat

Vinkkejä

Nappaa käyttöön työmatkaliikkumisen [pöytäkolmio](#) ja [osallisuuden opas](#)



46%
suomalaisista asuu pyöräilymatkan
(alle 7 km) päässä työpaikaltaan



Euroopan unionin
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

käytössä



X-asento

suunnitteilla



seiso yhdellä jalalla

ei vielä/
ei sovellu meille



kyykky

Kuvat: Terve koululainen



Euroopan unionin
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

Kokeilut käyntiin

1

Kuvatkaa mitä tarkalleen ottaen teette.

2

Mitkä ovat toteutumista mahdollistavat ja estävät/jarruttavat tekijät?



Miten estävät/jarruttavat asiat arjessa taklataan?

3

Kuka/ketkä asian edistämisestä vastaa ja miten?

4

Milloin, missä ja miten seuraatte toteutumista?



Työpaikkakohtaiset työpajat

2023

- Hyvinvointialue Omaks, työhyvinvointipäivät elokuu
- Keski-Suomen vammaispalvelusäätio, johtoryhmän kehittämispäivä, lokakuu
- Betset, projektin käynnistäminen, marraskuu
- Perhehoitoliitto, kehittämispäivä, joulukuu

2024

- Procemex, helmikuu
- Edu Cluster, helmikuu
- Ilveslahden Siivous, helmikuu
- Kaupunginteatteri, maaliskuu

- Työpajan aiheena voi olla projektin käynnistäminen, henkilöstökyselyn toteutus, työkykyä ja hyvinvointia tukevien liikunnallisten/liikettä ja palautumista tukevien tavoitteiden, toimenpiteiden ja kokeilujen suunnittelu yhdessä henkilöstön kanssa, tietyn teeman fasilitointi, tilannekatsaus missä mennään.

Suunnitellaan työpaikallenne yhdessä työpaja agendalla joka on teille ajankohtainen!

Olethan yhteydessä:
katja.jarvela@jamk.fi

Annoitte meille hyvän startin ja tunnelman

Tää oli kiva työpaja!

Selkeytti mitä ollaan tekemässä



Euroopan unionin osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

jamk | Jyväskylän ammattikorkeakoulu



Välikyykkyhaaste

- kymmenen kyykkyä
palaverin lomassa!

#välikyykky
#ksliikkuu



Euroopan unionin
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

Ajankohtaisia asioita ja kevään ohjelma



Euroopan unionin
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

Kevään ohjelma

- Teemoitetut työpajat on tarkoitettu yhteyshenkilöille, johdolle ja henkilöstölle – osallistua voi oman kiinnostuksen ja tarpeen mukaan. Työpajoihin otetaan osallistujia noin 20 hlöä/paja.
- Työpajojen ohjelma ilmoittautumislinkkeineen toimitetaan yhteyshenkilöille s-postitse jaettavaksi eteenpäin.
- Tarvittaessa järjestämme lisätyöpajoja Jamkilla tai suoraan työpaikoilla. Olettehan yhteydessä mikäli haluatte mahdollistaa työpajaan osallistumisen isommalle henkilöstömäärälle.

<https://www.jamk.fi/fi/projekti/liikkeelle-tyokyvyn-puolesta/osallistujille>

KEVÄÄN TYÖPAJAT JA TAPAHTUMAT

LIIKKEELLE
TYÖKYVYN
PUOLESTA

- | | |
|----------------------|---|
| 9.2. klo 8.30–10 | Vauhdita työmatkaliikkumista!
Verovapaa polkupyöräetu ja muita ratkaisuja. |
| 14.2.klo 12.30–15.30 | LIIKKEELLE-PROJEKTIN YHTEINEN TYÖPAJA |
| 15.2.klo 12.30–14 | Työhyvinvointi- ja työsuojelutapaaminen II |
| 19.2. klo 14–16 | Palautu ja vahvistu työpäivän aikana
- joutokäyntiä, vai onko sittenkään? |
| 12.3. klo 14–16 | Palautu ja vahvistu työpäivän aikana
- joutokäyntiä, vai onko sittenkään? |
| 14.3. klo 14–16 | Unelmia ja toimistohommia
- Työkaluja aktiivisempaan asiantuntija- ja toimistotyöhön |
| 17.4. klo 13–15 | Kun työ painaa, liikunta nostaa - Työkaluja ja toimintamalleja fyysisesti raskaaseen työhön |
| 7.5. klo 13–15 | Kun työ painaa, liikunta nostaa - Työkaluja ja toimintamalleja fyysisesti raskaaseen työhön |
| 14.5.klo 14–16 | Palautu ja vahvistu työpäivän aikana
- joutokäyntiä, vai onko sittenkään? |
| 16.5.klo 14–16 | Unelmia ja toimistohommia
- Työkaluja aktiivisempaan asiantuntija- ja toimistotyöhön |
| 22.5.klo 12.30–15.30 | LIIKKEELLE-PROJEKTIN YHTEINEN TYÖPAJA |



liikkeelleks

Tervetuloa mukaan!

Ilmoittautuminen tapahtumiin osallistujille-sivumme kautta.

Lisätietoja

Katja Järvelä, projektipäällikkö
050 473 8593, katja.jarvela@jamk.fi




Euroopan unionin
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

Vauhdita työmatkaliikkumista

[Tallenne](https://www.jamk.fi/fi/projekti/liikkeelle-tyokyvyn-puolesta/tyopajojen-materiaalit) ja pdf-materiaalit saatavilla ja hyödynnettävissä projektin sivuilla:

<https://www.jamk.fi/fi/projekti/liikkeelle-tyokyvyn-puolesta/tyopajojen-materiaalit>




VAUHDITA TYÖMATKALIIKKUMISTA!
Verovapaa polkupyöräetu ja muita ratkaisuja
9.2. klo 8.30–10.00


- Fiksun työmatkaliikkumisen keinot ja hyödyt työntekijälle ja työnantajalle
- Verovapaa polkupyöräetu – mahdollisuudet ja vaikuttavuus


ASiantuntijat

Tanja Onatsu työmatkaliikkuminen	Matti Koistinen Verovapaa polkupyöräetu
-------------------------------------	--

LIIKKEELLE TYÖKYVYN PUOLESTA



 Euroopan unionin osarahoittama

 jamk | University of Applied Sciences



Euroopan unionin
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

Palaudu ja vahvistu

- Pysähdytään pohtimaan palautumista ja sen tarvetta omalla kohdalla.
- Esitellään erilaisia keinoja palautumiseen.
- Kokeillaan erilaisia kehollisia tapoja palautua.

Päivittäinen energisyys syntyy kuormituksen ja palautumisen tasapainosta. Erinomaisessa palautumisessa **on kyse taidosta**, ei mystiikasta.
- Unilääkäri Henri Tuomilehto

- Linkki ilmoittautumiseen [tässä](#)



PALAUDU JA VAHVISTU TYÖPÄIVÄN AIKANA

- joutokäyntiä, vai onko sittenkään?

Mitä palautuminen on ja mistä tunnistaa
tarpeen palautumiselle?

Mitä keinoja on työpäivän aikaiseen
palautumiseen?



Ajankohdat
ma 19.2 klo 14–16
ti 12.3 klo 14–16
ti 14.5 klo 14–16



Valitse yksi, sisältö sama kaikissa.
Paikka: Dynamo Jamk, Piippukatu 2, Jyväskylä

Ohjaajana Kirsti Siekkinen Likes by Jamk, TtM, tft, pt.

Tervetuloa palautumaan!



Ilmoittautuminen **tästä**
viimeistään kaksi päivää ennen työpajaa.
Lisätietoja
Katja Jarvela, projektipäällikkö
050 473 8593, katja.jarvela@jamk.fi



Unelmia ja toimistohommia – Työkaluja aktiivisempaan asiantuntija- ja toimistotyöhön

- Työpajassa keskitytään asiantuntija- ja toimistotyön teemaan lyhyiden alustusten, käytännön harjoitusten sekä itsearvioinnin keinoin.
- Pysähdytään pohtimaan erilaisia keinoja vaikuttaa omaan työhyvinvointiin ja työssä jaksamiseen.
- Linkki ilmoittautumiseen [tässä](#)



UNELMIA JA TOIMISTO- HOMMIA!

Työkaluja aktiivisempaan
asiantuntija- ja toimistotyöhön

Ajankohdat

14.3. klo 14-16

16.5. klo 14-16

Valitse yksi, sisältö sama kaikissa.

Paikka: Dynamo Jamk, Piippukatu 2, Jyväskylä

Työpajassa keskitytään asiantuntija- ja toimistotyön teemaan lyhyiden alustusten, käytännön harjoitusten sekä itsearvioinnin keinoin. Pysähdymme pohtimaan erilaisia keinoja vaikuttaa omaan työhyvinvointiin ja työssä jaksamiseen.

Ohjaajana

Essi Heimovaara Jamk, TtM, ft (AMK)

Tervetuloa mukaan!



Webropolin kautta viimeistään
2 päivää ennen työpajaa.

Lisätietoja

Katja Järvelä, projektipäällikkö
050 473 8593, katja.jarvela@jamk.fi



Kun työ painaa, liikunta nostaa

Myytinmurtajat: Fyysisesti raskasta työtä tekevän ei tarvitse harrastaa erikseen liikuntaa

- Työpajassa perehdytään fyysisesti raskaan työn asettamiin erityisiin vaatimuksiin sekä kuormitustekijöihin, kuinka työ kuormittaa sopivasti henkilön terveys ja toimintakyky huomioon ottaen.
- Tutustuminen Eksoskeletoneihin
- Linkki ilmoittautumiseen [tässä](#)



KUN TYÖ PAINAA, LIIKUNTA NOSTAA

Myytinmurtajat: Fyysisesti raskasta työtä tekevän ei tarvitse harrastaa erikseen liikuntaa

Ajankohdat

- 17.4. klo 13-15
- 7.5. klo 13-15

Valitse yksi, sisältö sama kaikissa.

Paikka: Dynamo Jamk, Piippukatu 2, Jyväskylä

Työpajassa perehdytään fyysisesti raskaan työn asettamiin erityisiin vaatimuksiin ja kuormitustekijöihin, sekä siihen kuinka kuormittaa sopivasti henkilön terveys ja toimintakyky huomioon ottaen. Mahdollisuus tutustua eksoskeletoneihin.

Ohjaajana

Eija Janhunen Jamk, TtM, AmO, ft.

Tervetuloa mukaan!



Webropolin kautta viimeistään
2 päivää ennen työpajaa.

Lisätietoja
Katja Järvelä, projektipäällikkö
050 473 8593, katja.jarvela@jamk.fi



Osallistujatietojen tallentaminen ESR-hankkeessa

- ESR-hankkeissa hankkeeseen osallistuneista henkilöistä kerätään lukumäärätietoja, jotka tallennetaan Työ- ja elinkeinoministeriön EURA 2021 tietojärjestelmään.
- Järjestelmä on alkanut toimia viiveellä, joten siksi tietoja tallennetaan vasta nyt.
- Liikkeelle hankkeeseen osallistuvien henkilöiden määrä hankehakemuksessa: 250 henkilöä
 - Osallistuja tekee aloitus- ja lopetusilmoituksen
 - Jokainen jättää tietonsa henkilökohtaisesti vahvan tunnistautumisen kautta
 - Osallistuja = hankkeen toimenpiteisiin osallistunut henkilö, ml myös henkilöstö. Toimenpide= työpajat, kartoitukset, työpaikkatapaamiset jne.

Ohje osallistujatietojen tallentamiseen



- Lue QR-koodi tai kirjaudu <https://eura2021.fi/osallistuja>
Helppointa on käyttää QR-koodia, joka pitää sisällään myös hankekoodin S30117
- Tarkista että yhteystietosi ovat ajan tasalla.
- Syötä päivämäärä, jolloin aloitit hankkeessa. esim. SAT-purku tai Kick-off tilaisuus 11.5.23 tai myöhempi ajankohta
- Täytä koulutustieto ja työmarkkina-asema
- Jätä tiedot hanketoteuttajalle



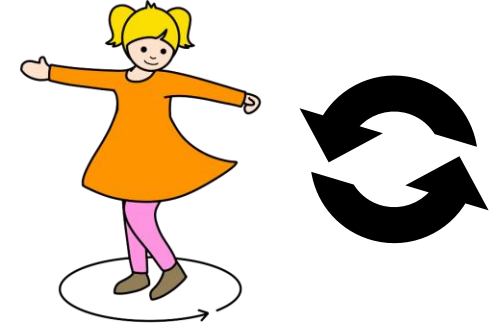
Muistiinpanoja yhteisestä keskustelusta päivän lopussa

- Toivottu **vapaamuotoisia Teams aamukahveja** keskusteluun ja ajatusten vaihtoon.
- Aamukahvit voisivat olla myös tietyllä teemalla. Esille nousi mm. liikuntakalenterin käyttö ja tapahtumiin osallistumisen suunnittelu.
- Liikkeelle tiimi aikatauluttaa aamukahvit ja toimittaa Teams-linkit yhteyshenkilöille. Ensimmäiset pidetään maaliskuussa.

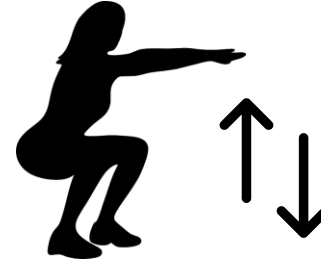


Mikä fiilis – missä mennään projektin suhteen?

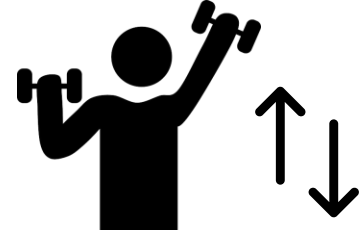
IHAN PIHALLA



LÄHTÖRUUDUSSA



KONEET KÄYNNISTYNEET



TÄYSI VAUHTI PÄÄLLÄ



Euroopan unionin
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

**CHANGE IS
HARD AT FIRST,
MESSY IN THE
MIDDLE AND
GORGEOUS AT
THE END**

ROBIN SHARMA

Kiitos osallistumisesta

www.jamk.fi/liikkeelle

<https://www.jamk.fi/fi/projekti/liikkeelle-tyokyvyn-puolesta/osallistujille>



Euroopan unionin
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu



Katja Järvelä
Projektipäällikkö
katja.jarvela(a)jamk.fi
050 473 8593

Reetta Laakkonen
Liikunta ja terveys
(Liikkuva aikuinen –ohjelma)
reetta.laakkonen(a)jamk.fi
044 459 6168



Essi Heimovaara
Työhyvinvointi ja työkyky
essi.heimovaara(a)jamk.fi
040 567 1054

Kirsti Siekkinen
**Työ- ja toimintakyky,
työfysioterapia**
kirsti.siekkinen(a)jamk.fi
050 368 5250



Liikkeelle projektitiimi

www.jamk.fi/liikkeelle

<https://www.jamk.fi/fi/projekti/liikkeelle-tyokyvyn-puolesta/osallistujille>

Juho Jäppinen
Viestintä
juho.jappinen(a)jamk.fi
050 471 3702



Eija Janhunen
Palvelumuotoilu
eija.janhunen(a)jamk.fi
040 186 2669



**Euroopan unionin
osarahoittama**

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

jamk | **Jyväskylän
ammattikorkeakoulu**