

Liikkeelle työkyvyn puolesta

Työpaja 22.5.24

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

Ohjelma 22.5.24

Liikkeelle projektin työpaikat – työkuultuuri liikkeessä

Tavoite Tuo tullessasi, vie mennessäsi. Jaetaan hyväksi havaittuja toimintatapoja työpaikoilta; mikä on muuttunut, mitä on työn alla ja mitä suunnitelmia teillä on liikunnallisemman työkuultuurin kehittämiseksi?

Ennakkotehtävä

Valmistaudu **kertomaan haluamallasi tavalla missä teillä mennään** (5min/työpaikka).

Klo 12.30 **Tervetuloa!**

Klo 12.35 **Työkyvyn tukeminen ja liikunnallisen työkuultuurin edistäminen Teostossa**
Strategia- ja henkilöstöjohtaja Inka Huttunen, Teosto

Klo 13.05 **Meidän työkuultuurin parhaat palat ja hyvinvoinnin suunnitelmat**
- työpaikkaradasta liikkumisen pelillistämiseen
- liike ja palautuminen meillä

Klo 13.40 Kahvi- ja jaloittelutauko

Edellinen aihe jatkuu

Klo 15.00 **Henkilöstöliikunnan barometri 2023 ja muut ajankohtaiset asiat**

Klo 15.30 **Työpaja päättyy**



Euroopan unionin
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

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

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

Mistä on
kyse?

Liikkeelle projektin tavoitteet

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 keinoilla.
- Työpaikkojen toimintakulttuuri muuttuu sellaiseksi, että **liikkuminen kuuluu osaksi työpäivää**.



Euroopan unionin
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

LIIKKUVAN TYÖELÄMÄN SUOSITUKSET



**LIIKKUVA
AIKUINEN**

liikkuvatyoelama.fi



Euroopan unionin
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

Tervetuloa

Työkyvyn tukeminen ja liikunnallisen työkuulttuurin edistäminen Teostossa

Inka Huttunen, strategia- ja
henkilöstöjohtaja, Teosto



Euroopan unionin
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu



TUULIMYLLY

LIIKKEELLE
TYÖKYVYN
PUOLESTA

- 1. Pyöritä käsiä ympäri etukautta 5 kertaa.**
- 2. Pyöritä käsiä ympäri takakautta 5 kertaa.**
- 3. Lopuksi pyöritä käsiä yhtä aikaa eri suuntiin 5 kertaa.**



Euroopan unionin
osarahoittama

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu



Euroopan unionin
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

Liikkeelle projektin työpaikat - työkulttuurin parhaat palat ja hyvinvoinnin suunnitelmat

Tuo tullessasi,
vie mennessäsi.

Jaetaan hyväksi havaittuja
toimintatapoja; mikä on muuttunut,
mitä on työn alla ja mitä
suunnitelmia teillä on
liikunnallisemman työkuulttuurin
kehittämiseksi?



LEDI GROUP



Betset

kumura

procemex

probis

REKKA
GROUP

KESPRO

LAUKAAN
BETONI OY

KESKI-SUOMEN
KAUPPAKAMARI



Perhe-
hoitoliitto

KASVU OPEN.

JYVÄSKYLÄN KAUPUNGIN
TEATTERI



Euroopan unionin
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

Hyödynnä projektin sivuja

www.jamk.fi/liikkeelle

🏠 < [Projekti](#) < [Liikkeelle työkyvyn puolesta](#) < [Projektissa kehitettyjä työkaluja ja toimintamalleja](#)

Projektissa kehitettyjä työkaluja ja toimintamalleja

Tälle sivulle on kerätty Liikkeelle työkyvyn puolesta -projektissa kehitettyjä työkaluja ja toimintamalleja.

Liikkeelle- vuosikalenteri, tulostettava (A3)	Liikkeelle- vuosikalenteri nettilinkeillä	Anna hetki palautumiselle -juliste
Liikkeellä on energiaa! - juliste	Liikekortit, tulostus A4	Aktiiviset tauot
Aktiiviset työmatkat	Kävelypalaverit	Työpaikan Liikkeelle- lähettäjä
Työpaikan liikkumisnurkkaus	Työpaikan palautumistila	Seisoma-aplodit
Henkilöstökyselyn ohjeistus	Henkilöstökysely	toimistokävely

🏠 < [Projekti](#) < [Liikkeelle työkyvyn puolesta](#) < [Toimintakulttuurin kehittämisen tueksi](#)

Toimintakulttuurin kehittämisen tueksi



Miten aloittaa?	Henkilöstökyselyllä selvität vallitsevan liikuntakulttuurin, toiveet ja tarpeet	Viisi ratkaisua
Liikkeelle-lomake	Tavoitteen asettaminen ja sanoittaminen	Liikkuvan työelämän kolmiportaiset suositukset
Liikettä työn mukaan (Työterveyslaitos)		



Euroopan unionin
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu



Yritysten omia innovaatioita

- Probis - toimistopeli
- Betset - työpaikkarata



Euroopan unionin
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027



Liikkeelle

työkyvyn
puolesta

Betset Trick Track

Rakensimme yhdessä työfysioterapeutin kanssa temppuradan toimiston alakertaan. Vastaava on työn alla tehtaalle tuotannon henkilöstölle.

Temppurataa kierretään usein lounaan jälkeen porukalla. Sen voi myös käydä tekemässä milloin tahansa tarvitseekin pientä taukoa ja vetreytystä työpäivään.





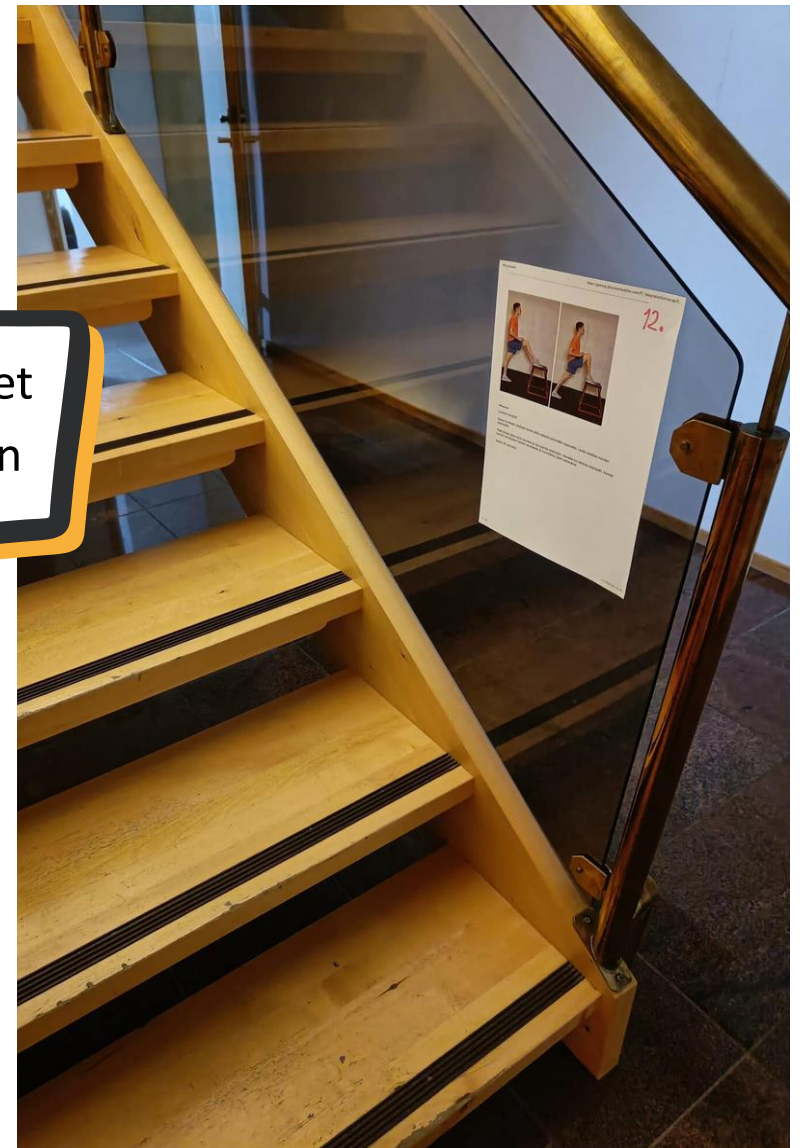
Liikkeelle

työkyvyn
puolesta

Temppurata sisältää 12 pistettä ja kokonaisuudessaan radan kiertäminen vie noin 10 minuuttia.

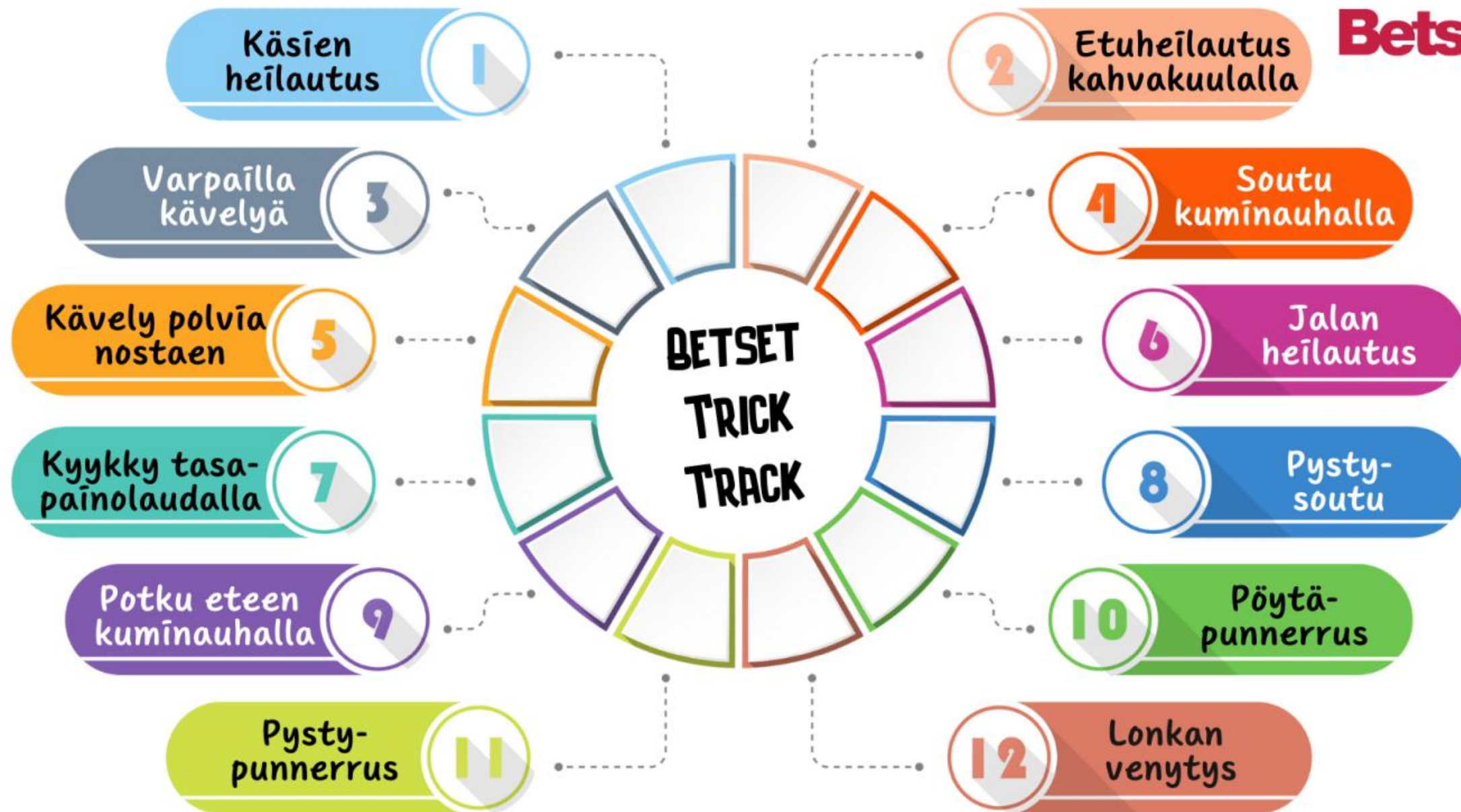
Radan rakentaminen ei välttämättä vaadi mitään kuntoiluvälineitä. Niitä kannattaa toki hyödyntää, jos sellaisia löytyy.





Euroopan unionin
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027



Kahvitauko 20 min



Euroopan unionin
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

4K:n aktiivinen työskentely:

Tuodaan esille hyväksi havaittuja toimintatapoja työpaikoilta; mikä on muuttunut, mitä on työn alla ja mitä suunnitelmia teillä on liikunnallisemman työkuulttuurin kehittämiseksi?

Kerro lyhyesti mitä teillä on meneillään

- **k**uuntele
- **k**ysy
- **k**ommentoi
- **k**annusta
- Aplodit seisten
- Heitä pallo seuraavalle



Euroopan unionin
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu



Henkilöstöliikunnan barometri 2023

Liikkuva aikuinen -ohjelman toteuttamana toista kertaa. Tulosraportti valmistuu kesän jälkeen 2024.

Vastaa kysymyksiin: Miten ja miksi henkilöstöliikuntaa tuetaan, sekä miten palkansaajat mahdollisuuksia hyödyntävät.

- Työnantajat (n=400) puhelinhaastatteluna
- Palkansaajat (n=1000) nettikyselyinä
- UUTENA Henkilöstöliikunnan kuntabarometri (n=122)

Ennakkomaistiaisina keskeisiä nostoja 28.5 Etukeno verkkotapatumassa: **Liikkeellä kohti menestystä – Johtaja, investoi ihmiseen**, ilmoittaudu [TÄSTÄ](#) (ilmoittautumalla saat tallenteen)

Liikkeelle hankkeessakin sovelletut Liikkuvan työelämän suositukset on johdettu 2021 barometristä.



Ajankohtaiset asiat

- Lyhyt yhteenveto keväästä
- Kevään viimeiset aamukahvit **29.5.** (Jälkipuintia lähipäivästä) syksyllä **22.8. alkaen**
- Luontotyöviikko (27.5.-) ja muut Liikkeelle kalenterin tapahtumat
- Syksyn ohjelmaa: Startti 30.8. klo 9-12
Liikkeelle lähettiläiden/yhteyshenkilöiden valmennus
Taukojumpan ohjaamisen ABC
Esihenkilövalmennus
Työkalu- ja toimintamallien valmennus esim. aktiiviset tauot

*OHJELMA TARKENTUU,
IDEOITA JA TOIVEITA
OTETAAN VASTAAN*



Voisiko palaverin viedä lähiluontoon, vaihtaisinko kollegan tai asiakkaan kanssa ajatuksia ulkona sisätilojen sijaan? Luonnossa liikkuen ja oleskellen saat lukuisia hyvinvointi- ja terveyshyötyjä.

Luontotyöpäiväviikkoa vietetään 27.-31.5.2024.

Luontotyöpäiväviikolla voi pelata myös bingoa. Hämeenlinnan kaupungin Luontotyöpäiväviikon bingon on suunnitellut Jaana Santanen.

<https://www.meijanpolku.fi/luontotyopai-vaviikko-27-31-5-2024/>

<https://www.meijanpolku.fi/luontotyopai-vaviikolla-bingoilemaan/>



LUONTOTYÖPÄIVÄVIIKON BINGO

Toteuta erilaisia tekoja Luontotyöpäiväviikon aikana 27.-31.5.2024. Vinkkejä saat bingosta tai www.meijanpolku.fi/luontotyopaiva-sivuulta. Aina kun teet yhden teon, piirrä raksi kyseisen ruudun kohdalle. Jos saat VIISI raskia peräkkäin (joko vaakasuunnassa, pystysuunnassa tai kulmasta kulmaan), saat BINGON. Jos haluat mainetta ja kunniaa, sekä inspiroida muitakin osallistumaan, jaa luontotyöpäivähetkiäsi somessa: #luontotyöpäivä #työmatkarönsyily #outdoorofficeday. Hyviä luontohetkiä!



<input type="checkbox"/> Osallistuin kävelykokoukseen (kokous livenä ihmisen / ihmisten kanssa)	<input type="checkbox"/> Osallistuin etäkokoukseen kävellessä (esim. kuulokkeet korvilla)	<input type="checkbox"/> Tein töitä ulkona (tavalla tai toisella, vapaa tulkinta)	<input type="checkbox"/> Kävelin tai pyöräilin töihin tai osan työmatkasta #työmatkarönsyily	<input type="checkbox"/> Pidin työpäivän aikana tauon ulkona
<input type="checkbox"/> Katsoin tauolla luontovideon, esim; www.meijanpolku.fi/virtua-alisia-luontotaukoja	<input type="checkbox"/> Osallistuin palaveriin ulkona (livenä ihmisen / ihmisten kanssa)	<input type="checkbox"/> Kokeilin erilaisia luontotyöpisteitä viikon aikana.	<input type="checkbox"/> Palauduin luontoääniä kuunnellen.	<input type="checkbox"/> Järjestin omalle tiimille jonkin tapahtuman / hetken teemaviikon hengessä
<input type="checkbox"/> Sain uusia ideoita, miten voin viedä itseäni ja työtäni ulos työpäivän aikana jatkossakin	<input type="checkbox"/> Tein ongelmaratkaisu-, suunnittelu- tai ideointikävelyn ulkona yksin tai yhdessä	<input type="checkbox"/> OMA LUONTOTYÖPÄIVÄVIIKON TEKO, jota ei löydy bingosta (keksi itse ja toteuta!)	<input type="checkbox"/> Järjestin asiakas- tai yhteistyötapaamisen pitämistä ulkona	<input type="checkbox"/> Vein työstäni jonkin sellaisen osion ulkona tehtäväksi, mitä en yleensä tee ulkona
<input type="checkbox"/> Julkaisin kokemuksiani somessa yllä mainituilla tunnisteilla.	<input type="checkbox"/> Ehdotin tiimille, kollegalle tai esihenkilölle luontotyöpäiväviikkoon osallistumista	<input type="checkbox"/> Innostuin teemaviikosta ja toivoisin, että se järjestetään meillä myös ensi vuonna	<input type="checkbox"/> Huomasin jonkin viikon aikana tekemäni teon tehneen minulle hyvää (miehelle tai keholle)	<input type="checkbox"/> Toteutin luonnon monimuotoisuutta lisääviä tekoja, esim puutarhan hoitoa taukojen aikana.
<input type="checkbox"/> Vietimme TYHY-päivän ulkona Luontotyöpäiväviikolla	<input type="checkbox"/> Julkaisin henkilökohtaisella tai työpaikan sometilillä jotain sisältöä liittyen teemaviikkoon	<input type="checkbox"/> Katselin työpäivän aikana ulos ikkunasta luontomaisemaa ja rauhoituin	<input type="checkbox"/> Mietin viikon aikana jossain hetkessä (kun tein viikkoon liittyvän teon): "Miksi en tee tätä useammin?!"	<input type="checkbox"/> Vinkkasin työkavereille mainioista taukopaikoista tai luontotyöpisteistä.



#luontotyöpäivä #työmatkarönsyily #outdoorofficeday

www.meijanpolku.fi/luontotyopaiva



Euroopan unionin osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

jamk | Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Taukojumpan ohjaamisen ABC

Ajankohdat (valitse yksi, sisältö sama)

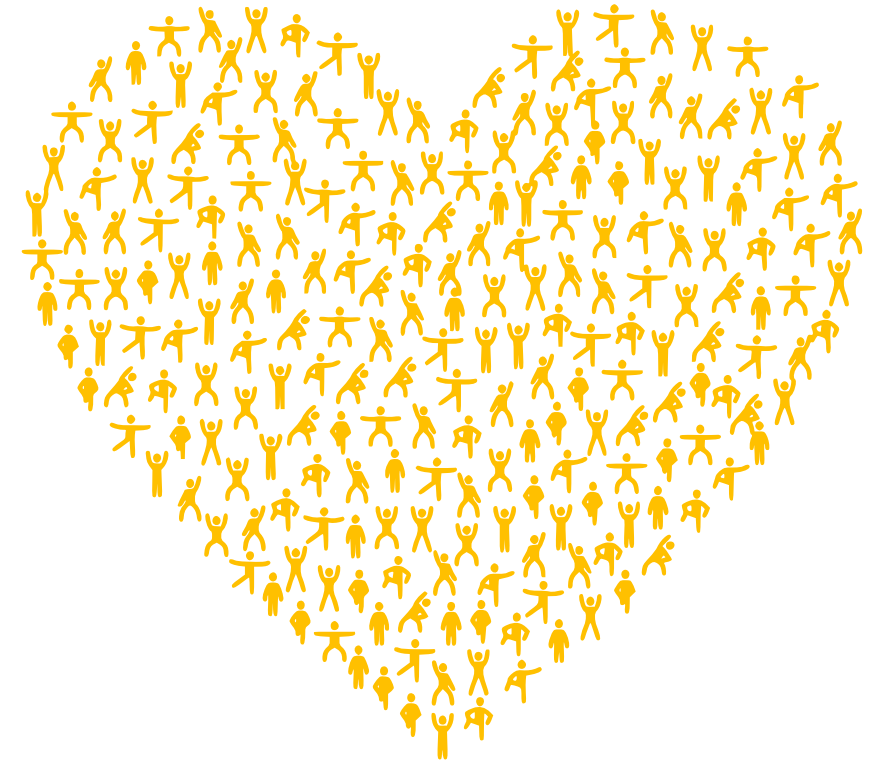
- **17.9., 28.10. ja 26.11. klo 14-15.30**; koulutusta voidaan järjestää myös työpaikoilla

Tavoitteet

- Antaa virikkeitä ja valmiuksia taukojumppatuokioiden järjestämiseksi ja toteuttamiseksi työpaikoilla.
- Työpajan käytyään työpaikan taukojumpan vertaisohjaaja(t):
 - ymmärtävät taukojumpan merkityksen työhyvinvoinnille
 - omaavat valmiudet käynnistää taukojumpan työpaikalla
 - harjaantuvat ohjaamaan taukojumppaa huomioiden osallistujien työnkuvan ja tarpeet tauottamiselle sekä palautumiselle

Sisältö

- Työn tauottamisen hyödyt
- Taukojumpan käynnistäminen
- Suunnittelu ja liikkeiden valinta
- Taukojumpan ohjaamisessa huomioitavaa
- Käytännön harjoittelua



Mikä fiilis – mitä viet mennessäsi tästä päivästä?



Osallistujan ohje: Liikkeelle työkyvyn puolesta -projektin osallistujalle

Tallenna osallistujatietosi oheisen ohjeen mukaan:

Lue QR-koodi tai kirjaudu <https://eura2021.fi/osallistuja>

- Hankekoodi: S30117 (ensimmäinen merkki on S-kirjain)
- Syötä päivämäärä, jolloin aloitit hankkeessa.
- Täytä koulutustieto ja työmarkkina-^{*} asema
- Jätä tiedot hanketoteuttajalle

Lisätietoja:

Katja Järvelä projektipäällikkö

katja.jarvela@jamk.fi, 050 473 8593

[Liikkeelle työkyvyn puolesta](#) projektin tavoitteena on saada työpaikat käyttämään liikunnallisia keinoja työpäivän aikana työkyvyn ja työhyvinvoinnin parantamiseksi.



***** Aloitustieto tallennetaan vain kerran. Mikäli olet jo jättänyt aloitustietosi, sinun ei tarvitse tehdä sitä toista kertaa



Euroopan unionin
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

Lisää liikettä ja palautumista vuoden jokaiseen työpäivään!

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

Näin meidän työyhteisössä liikutaan ja palaututaan:

Tartu tapahtumiin!

Ideolkaa luovasti yhdessä työporukalle tempauksia ja haasteita!

Hyödyntäkää valmiita kampanjoita ja tapahtumia.

Illoista 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

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

Aktiiviset työ- ja työasiamatkat

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

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

jamk

Jyväskylän ammattikorkeakoulu

LIIKKEELLE TYÖKYVYN PUOLESTA

Kiitos osallistumisesta ja ihanaa kesää!

www.jamk.fi/liikkeelle



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



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

Oskari Villanen
Viestintä
oskari.villanen(a)jamk.fi
050 477 2762



Euroopan unionin
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu