

**LIIKKEELLE
TYÖKYVYN
PUOLESTA**

LIIKKEELLE LÄHETILÄÄT TYÖPAIKALLA

HYVÄT KÄYTÄNNÖT JA KERTAUS



Kesto 1,5 h



www.jamk.fi/fi/projekti/liikkeelle-tyokyvyn-puolesta

100%

100%

50%

70%



**Euroopan unionin
osarahoittama**

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

LIIKKEELLE LÄHETILÄS

-Työhyvinvointia ja työkykyä edistämässä



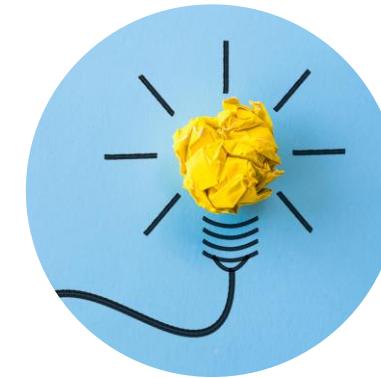
Kuka?

Aktiivinen ja muita innostava henkilö, joka on motivoitunut ja kiinnostunut edistämään liikunnallista toimintakulttuuria.



Miten?

Toimii innostaen, tietoa välittäen ja yhteistyössä muiden työhyvinvointitoimijoiden kanssa.



Miksi?

Asiat eivät tapahdu itsestään – tarvitaan nimetyt henkilöt pitämään liikkumisen ja palautumisen asiat esillä ja puheissa.



Nimike

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



PYSTYPORINAT



Kuka olet?

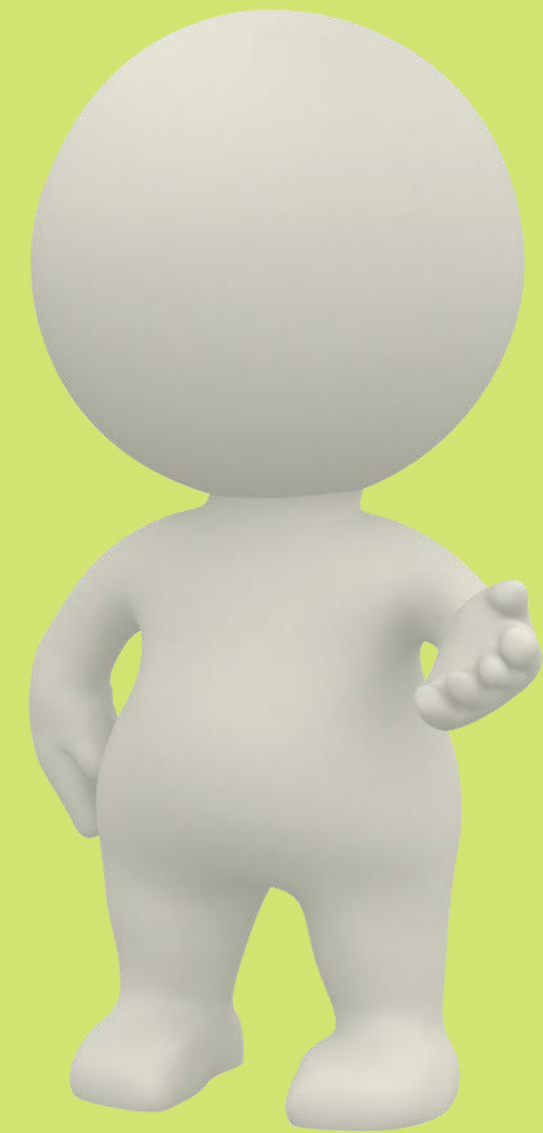
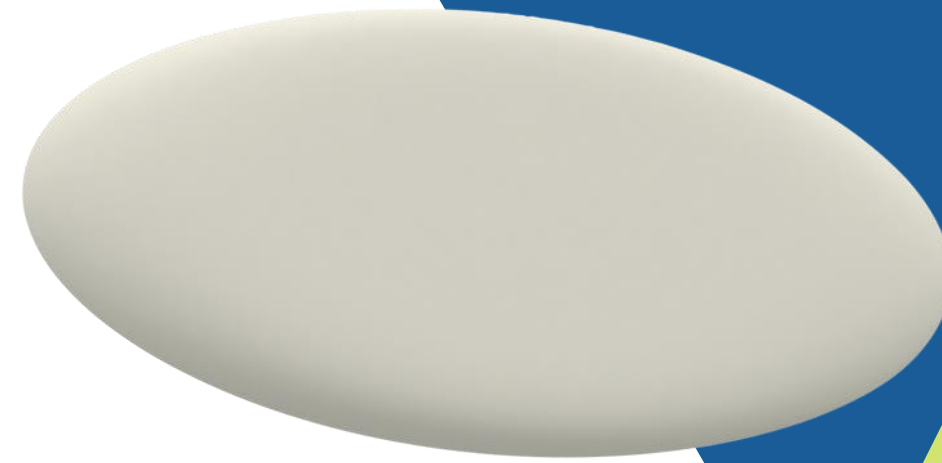
Oletko lähettiläs?
Miten teillä on
nimetty Liikkeelle
lähettiläät?

Mistä tulet?

Miten päädyit Liikkeelle
lähettilääksi?



Toimitko yksin vai parin
kanssa/ryhmässä?



KESKO

LOL-Lähettiläät

Kristian Turklin, Fysioterapeutti



Euroopan unionin
osarahoittama

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

KUKA LÄHETILÄS ON?

Nimetty henkilö, joka pitää liikkumisen ja palautumisen asioita esillä, niin että ne tulevat huomioituiksi osana työpäivää; tauottamista, palaverikäytäntöjä ja työpaikan toimintatapoja.

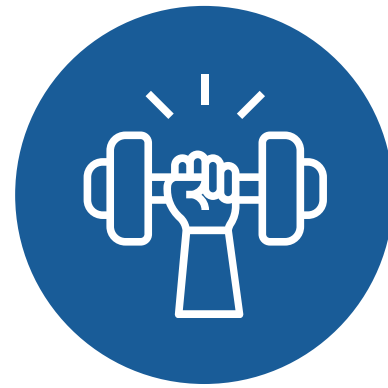
Johdon tuella ja työyhteisöä osallistaen edistää asioita säännöllisesti ja johdonmukaisesti läpi kalenterivuoden.



MIKSI LIIKKEELLE?



Lisää arjessa jaksamista, piristää mieltä, helpottaa stressiä ja tarjoaa paremmat yöunet.



Vahvistaa kehoa ja mieltä ja vähentää riskiä sairastua.



Riittävä liikunta ja uni, terveellinen ruokavalio ja elämäntavat ovat tehokas keino ehkäistä terveysongelmia ja sairauksia.



Hyvä kunto auttaa arjessa. Kestämme kuormitusta paremmin ja palaudumme nopeammin.



Euroopan unionin osarahoittama

jamk | Jyväskylän ammattikorkeakoulu

MIKSI AIVOT KIITTÄVÄT LIIKUNTAA?



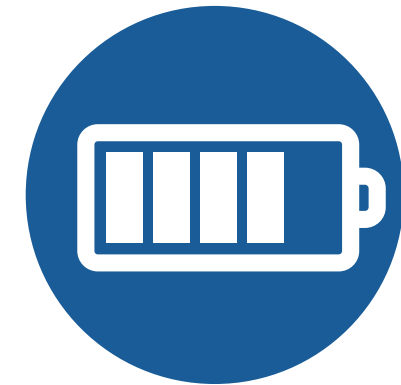
Lisää hyvää oloa tuottavien välittäjäaineiden määrää, mikä kohottaa mielialaa ja tuo energiaa sekä voimia arkeen.



Opimme uusia asioita helpommin, ajatus kulkee nopeammin, muisti ja tarkkaavaisuus paranevat. Solutasolla aivojen toiminta paranee ja uusiutuminen tehostuu.



Vähentää ahdistuneisuutta ja masentuneisuutta; esim. ahdistushäiriöiden riski voi vähentyä jopa 40 %. Hyödyt korostuvat, kun vähäisen liikkumisen tasolta päästään kohtalaisen liikkumisen tasolle.



Alentaa stressiä, nopeuttaa palautumista niin kognitiivisesta, sosiaalisesta kuin fyysisestäkin kuormituksesta.



MITEN LÄHETILÄS VOI TOIMIA?

Viestii selkeästi ja innostavasti, jakaa tietoa ja vinkkejä kasvokkain kohdattaessa sekä sisäisissä viestintäkanavissa.

Jakaa olemassa olevaa valmista materiaalia työpäivän liikunnallisiin hetkiin ja palautumisen tueksi.

Järjestää erilaisia liikunnallisia hetkiä, muistuttelee ja inspiroi muita olemaan aktiivisia sekä koordinoi kampanjoita ja haasteita työpaikalla.

Toteuttaa kyselyn tai muun selvityksen, jolla kartoitetaan, työyhteisön lähtötilanne, mihin kaivataan muutosta ja mitä ideoita tai toiveita työntekijöillä on liikunnallisen toimintakulttuurin kehittämisen suhteen.

On osana hyvinvointiryhmää, työterveyshuollon yhteistyöryhmää sekä erilaisia asiaa edistäviä ja kehittäviä verkostoja.



MITEN LÄHETILÄS VOI TOIMIA?

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-
lähettiläs



Työpaikan
liikkumisnurkkaus



Työpaikan
palautumistila



Seisoma-aplodit



Henkilöstökyselyn
ohjeistus



Henkilöstökysely



Toimistokävely

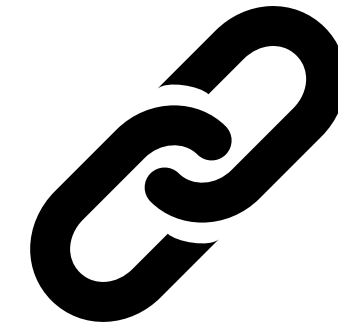


Taukorata,
taukoliikuntarata,
palautumisrata



[Projektissa kehitettyjä työkaluja ja toimintamalleja | Jamk](#)

Hyödynnä projektissa
tuotettuja työkaluja



Lisää liikettä ja palautumista vuoden jokaiseen työpäivään!

TAMMIKUU	HELMIKUU	MAALISKUU	HUHTIKUU	TOUKOKUU	KESÄKUU	HEINÄKUU	ELOKUU	SYYSKUU	LOKAKUU	MARRASKUU	JOULUKUU
TAPAHTUMAVINKKEJÄ											
Kuntokuu			Unelmien liikuntapäivä			Nuku yö ulkona			Selkäviikko		
Talvikilometrillä			Sydänviikko			Liikuntapäivät			Porraspäivät		
Rakastu talviuinnin -viikko			Luontotyöpäivä-viikko			Liikkujan viikko			Luustoviikko		
Aivoviikko			Pyöräilyviikko			Liikumalla työkykyä -viikko			Pyöräilytalvi		
			Pyöräili töihin päivä			Kuntokuu			Mielenterveysviikko		
Kävelykilometrillä											
TAPAHTUMIA KESKI-SUOMESSA											
Himos Winter Trail			Kesäyön marssi			Himos Trail			Finlandia Marathon		
Jyväskylän Ski Marathon			Jyväjärvi -soutu			Jyväskylä -patikka			Keski-Suomen reitistöviikko		
			Saunamaakuntaviikko			Sarvenperän Saunamaraton					

Näin meidän työyhteisössä liikutaan ja palaututaan:

Tartu tapahtumiin!
Ideaikka luovasti yhdessä työporukalle tempauksia ja haasteita!
Hyödyntäkää valmiita kampanjoita ja tapahtumia.
Iloista yhdessä tekemistä!

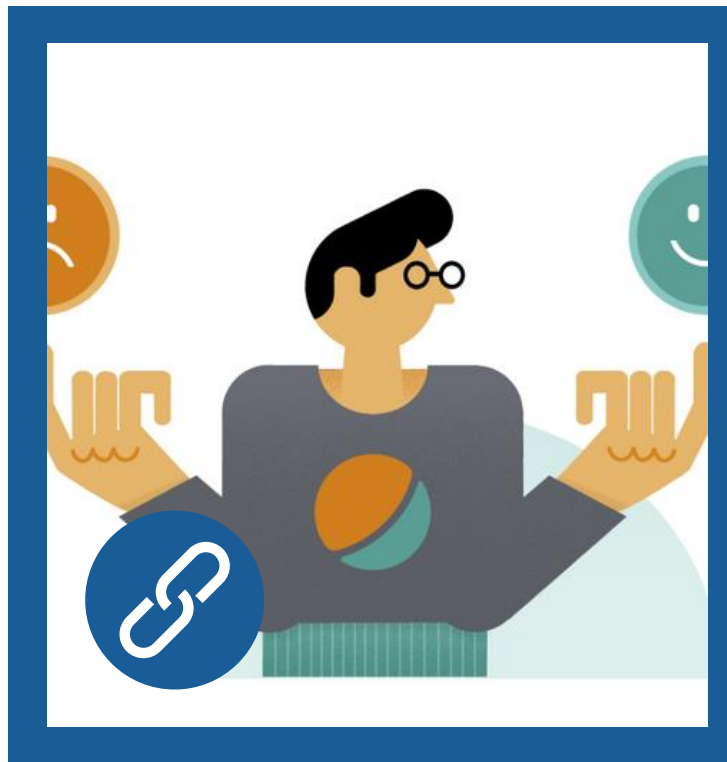
Liikettä ja palautumista työn mukaan
• aktiiviset tauot
• paikallaan olon taustaminen
• palauttavat hetket
• vastaliikkeet ja venytykset
• kävelypalaverit sisällä tai ulkona
• portaat käyttöön

Sujuvampaa aivotyötä
• mikrotauot
• opi tunnistamaan ja säätämään viireystilaasi
• luovuus, ongelmanratkaisu ja keskittyminen paranevat
• hyödynnä luonnon mahdollisuudet
• keho & mieli

Aktiiviset työ- ja työasiamatkat
• kävely, pyöräily ja muu lihasvoimin tehty liikkuminen
• työsiuhdepyörät
• aktiivista työmatkaliikunnasta tukevat olosuhteet
liikkuvuuselama.fi/tyonantajalle/tyomatkaliikuminen

Kohti liikkuvaa työelämää!
Henkilöstön liikkumiseen panostaminen kertoo vastuullisuudesta ja on kannattava investointi.
<https://liikkuvuuselama.fi/>

LISÄÄ TÄSMÄTYÖKALUJA



Miten voit? – työhyvinvointitesti

Selvitä nopeasti oman
työhyvinvointisi tilanne.



Viksu -työkalu

Auttaa työmatka- ja
henkilöstöliikkumisen
suunnittelussa



Uusi Normipäivä

Työpaja, jonka avulla löytyy
juuri teidän työyhteisöönne
sopivat tavat lisätä liikettä ja
aktiivisuutta työpäivään.



PYSTYPORINAT

“

Ketkä ovat tai voisivat
olla sinun
joukkuekaverisi
toimiessasi
Liikkeelle –lähettäjänä?

“



LIIKKEELLE LÄHETILÄÄN TUEKSI & JOUKKUEKAVEREIKSI

**LIIKKUVA
TYÖELÄMÄ**



Lisää vain **liike.**



Työterveyslaitos

Liikunnallisia ratkaisuja
henkilöstön työkyvyn
tukemiseksi

Maksuton valtakunnallinen
henkilöstöliikunnan verkosto on
kehittämisfoorumi työyhteisöjen
hyvinvointivastaaville

Tietoa ja ideoita eri ikäisten
aktiiviseen elämäntapaan

Koulutuksia, webinaareja ja
erilaisia materiaaleja työelämän
tarpeisiin



Työturvallisuus-
keskus



Valtakunnallinen
Olympiakomitean kampanja
toimintakyvyn puolesta. Antakaa
oma lupauksenne Suomelle!

Tietoa, koulutusta ja välineitä
turvallisten ja terveellisten
työolojen kehittämiseen ja
ylläpitämiseen

Monipuolista tietoa selkä- ja
niskakivusta ja niiden
itsehoidosta. Tilaa maksuton
taukojumppa!



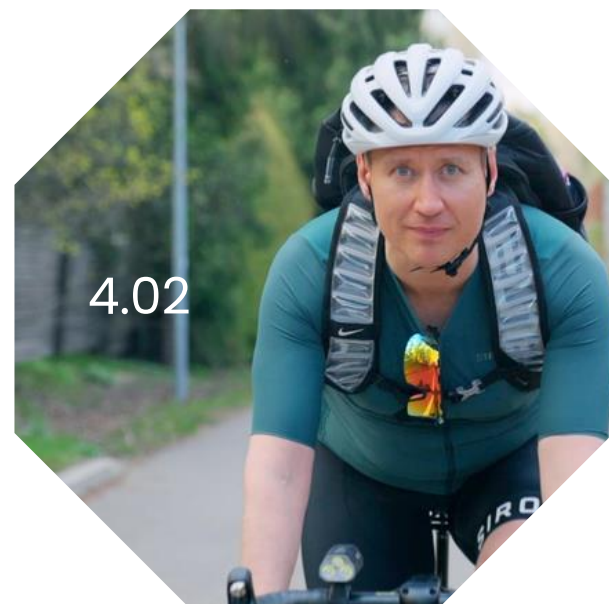
Euroopan unionin
osarahoittama

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

LISÄTIETOA JA IDEOITA INSPIRAATION LÄHTEIKSI

TTT-Lehti, [Henkilöstöliikunta voimistaa organisaatiota](#)

LIKUNNALLINEN KULTTUURI Otaverkko

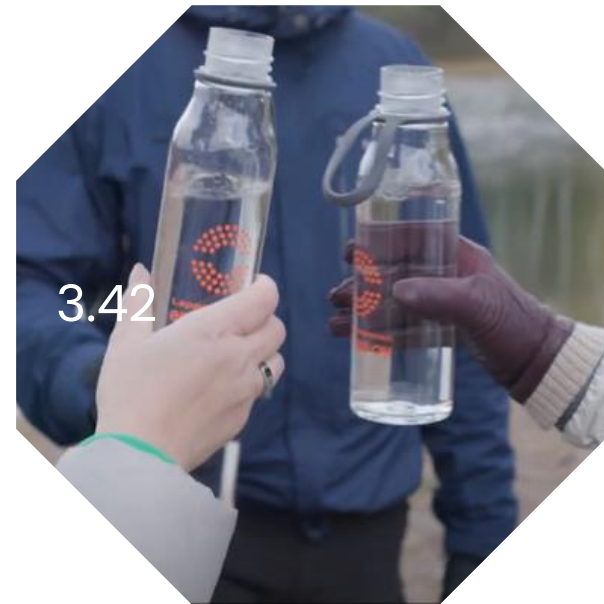


[Video](#)



Liikkuva työelämä, [Yhteisöllisyydestä energiaa](#)

LIKKEELLÄ YHTEISÖLLISYYTTÄ Rejlers

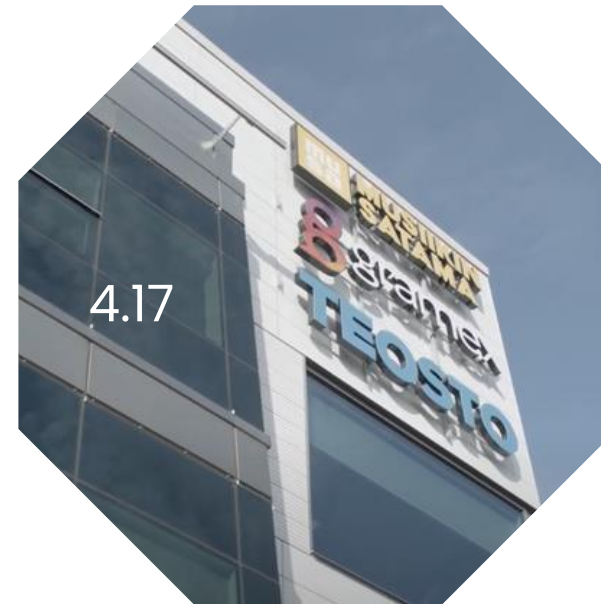


[Video](#)



Liikkuva työelämä, [Teostossa on lupa liikkua](#)

LUPA LIKKUA Teosto

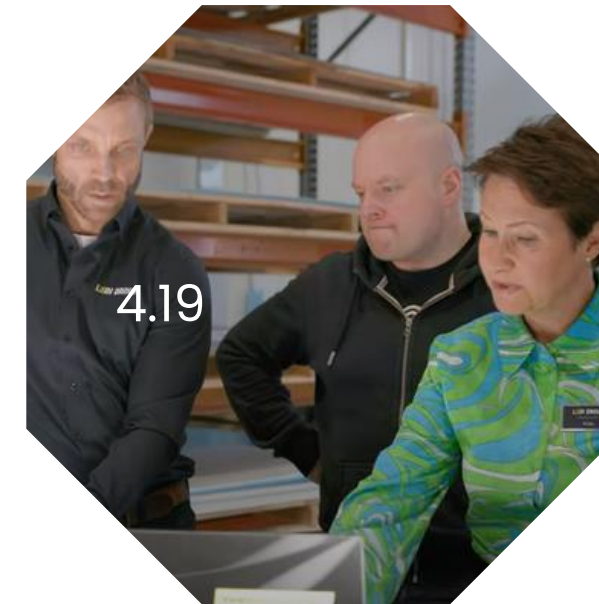


[Video](#)



Liikkuva työelämä, [Liikunnalla lisää voimavaroja](#)

JOHTAJAN HYVINVOINTI Ledigroup



[Video](#)



Liikkuva työelämä, [Onnistumistarinat](#)

TYÖSUOJELUA LIKUNNAN AVULLA Pohde



[Video](#)



Euroopan unionin
osarahoittama

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

**Pienetkin askeleet vievät kohti suuria muutoksia.
Ole rohkea, ole aktiivinen ja näytä esimerkkiä.**

Yhdessä onnistutaan!



Euroopan unionin
osarahoittama

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

Osallistujan ohje

Tallenna osallistujatietosi seuraavasti:

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

