

# *Onnistumiset ja opit jakoon – työpaikat äänessä*

## Liikkeelle –projektin yhteinen työpaja

Aika: Torstai 6.2.2025 klo 12.30 -15.30

Paikka: Jamk, Dynamo D404,  
Lutakon kampus



**Euroopan unionin  
osarahoittama**

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

**jamk** | Jyväskylän  
ammattikorkeakoulu

# TERVETULOA



LEEDI GROUP



Betset

KUMURA



KESKI-SUOMEN  
KAUPPAKAMARI



Euroopan unionin  
osarahoittama

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

**jamk** | Jyväskylän  
ammattikorkeakoulu

# Liikkeelle projektin päätavoite

Saada työpaikat käyttämään liikunnallisia keinoja työkyvyn vahvistamiseksi ja työhyvinvoinnin kehittämiseksi.

- Yrityskulttuurin muutos onnistuu, kun työpaikat saavat osaamista ja kokemusta sekä tukea ja ohjausta liikunnallisten toimintamallien hyödyntämisestä hyvän työelämän kehittämiseksi.

## Osatavoitteet

1

**Kehittää liikunnallisia toimintamalleja ja työkaluja työpaikkojen tarpeisiin.** Yksi työkaluista suunnataan erityisesti työsuojelu- ja työhyvinvointihenkilöstön käyttöön.

2

**Lisätään työpaikoille osaamista,** tietoa ja ymmärrystä, miten voidaan vaikuttaa henkilöstön työkykyyn liikunnallisilla keinoilla.

3

Tukea työpaikkoja saavuttamaan Liikkuvan työelämän suositusten tason kaksi, jolloin **liike & palautuminen kuuluvat osaksi työpäivää.**



Euroopan unionin  
osarahoittama

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

**jamk** | Jyväskylän  
ammattikorkeakoulu

# Päivän ohjelma

12:30 Tervetuloa, Eura-osallistumistietojen rekisteröinti, työpajan kulku

12:45 Onnistumiset ja opit jakoon, Osa I

14:00 Toimiston Raijan taukojumppa

14:05-14:25 Kahvit ja verkostoitumista

14:30-15:15 Onnistumiset ja opit jakoon, Osa II

15:15 Kevään aikataulut + palaute

15.30 Työpajan päätös

Turvallista kotimatkaa 🍷



**Euroopan unionin  
osarahoittama**

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

**jamk** | Jyväskylän  
ammattikorkeakoulu

# ENNAKKOTEHTÄVÄ: ONNISTUMISET JA OPIT

## Ennen to 6.2.25 työpajaa:

- Jokaisen työpaikan yhteyshenkilö(t) kirjaa oheiseen diaan onnistumisia ja oppeja, joita Liikkeelle -projektin aikana on syntynyt.
- Palauta dia **ti 4.2. mennessä** Essin & Eijan sähköpostiin ([essi.heimovaara@jamk.fi](mailto:essi.heimovaara@jamk.fi) ja [eija.janhunen@jamk.fi](mailto:eija.janhunen@jamk.fi))
- Valmistaudu esittämään napakasti oma dianne haluamallanne tavalla (max 5 min).



# Esitysten ohjeistus

- Jokainen työpaikka esittää oman diansa 5 min/työpaikka
- Kellokalle kilauttaa kongia
- 2 min kysymyksille/kommenteille
  - Oma esitys seisten
  - Joka toinen esitys kuunnellaan seisten
  - Seisoma-aplodit



# Onnistumiset ja opit jakoon, Perhehoitoliitto

## Onnistumiset matkan varrelta

- Palaverien liikuntahetki
- Liikunnalliset hetket jakoon WhatsAppissa

## Tien päältä tarttuneet opit

- Liikunnallisen ajattelun vahvistaminen henkilökunnan kesken
- Tiimipalaverin vastuun jakaminen → osa voi olla kävelyllä palaverin ajan



Perhe-  
hoitoliitto



Euroopan unionin  
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

**jamk** | Jyväskylän  
ammattikorkeakoulu

# Onnistumiset ja opit jakoon: Probis

## Onnistumiset matkan varrelta

- Joogan aloitus torstaisin
- Focus Tiger -keskittymisohjelman aloitus
- Toimisto RPG -kehitys, tosin nyt ollut hiljaista, koska kiinnostusta muissa firmoissa oli vähäisästi ja olemme lähinnä liron kanssa suunnitelleet sitä
- Palaverissa lisännyt painojen nostelua samalla kun istuu ja kuuntelee

## Tien päältä tarttuneet opit

- Iiroilta hyvä idea: joskus jonkin uuden rutiinin tai liikkumisleikin / -pelin aloitus voi olla parempi tehdä niin, että aloittaa tekemään sen kummempia ilmoittamatta, ja uteliaat voivat tulla mukaan halutessaan.
- Jooga ollut hyvä palautumisprosessin aloittaja torstaisin. Sitten saa tehdä rennomman perjantain, käydä yhteislounaalla perjantaina ja lähteä viikonloppuun.
- Tärkeiden terveys- ja liikkumisasioiden diskurssissapitäminen auttaa. Ja toisinpäin: jos asioista ei puhu, eivät ne ole mielessäkään koska ihmiset keskittyvät työhönsä.





# Onnistumiset ja opit jakoon: Procemex

## Onnistumiset matkan varrelta

- Liikunta- ja palautumistila
- Polkupyöräetä
- Lounaskävely
- Teemaviikot
- Etäjumppa
- Projekti esillä joka kuukausi tyhy-ryhmän palaverissa



## Tien päältä tarttuneet opit

- Kaikki mitä tehty on verrattain edullisia työnantajalle
- Kaikki tapahtumat edesauttaa yhteisöllisyyttä ja on tullut hyvää palautetta
- Meidän yrityskulttuurin ei ehkä istu esim. kyykkyhaasteet palaverissa vaikka muutoin on liikuntamyönteinen ilmapiiri ja paljon touhuta asian tiimoilta
- Kaikille sopivaa geneeristä mallia on vaikea löytää, koska työnkuvat ovat niin erilaisia. Osa tarvitsee liikettä, osa palautumista
- Maltti on valttia, moni asia etenee hitaasti kiireiden vuoksi ja jotkut asiat vaativat pidempää kypsytystä



# Onnistumiset ja opit jakoon: Kasvu Open

## Onnistumiset matkan varrelta

- Smartumin käyttöönotto projektin aikana kaikille työntekijöille (hyvinvointi, terveys, liikunta ja kulttuuripalvelut)
- Crazy Townilla mahdollisuus vaihtaa tilaa, työpistettä, työskentelykorkeutta. Tiimissä hyödynnetty tätä
- viikkopalaverissa mukana liikunta/hyvinvointiosio, vastuu vetämisestä vuorotellen.
- enemmän keskustelua kunkin omaan hyvinvointia lisäävistä teoista

## Tien päältä tarttuneet opit

- Timin hyvinvointia tukevia toimenpiteitä ja malleja oli jo ennen projektia monipuolisesti käytössä
- mahdollisuus liikkua työajalla 2 h/viikossa
  - tiimipäivien ohjelmassa aina liikuntaosio mukana
  - Työhyvinvointi näkyy arvoissa, strategiassa ja mittareissa
  -

**KASVU OPEN.**



# Onnistumiset ja opit jakoon: EduCluster

## Onnistumiset matkan varrelta

- Yhteiset taukojumppat joustavasti klo 10
- Toimistolle taukojen lisäämistä tehdyt **asiat: palapeli, "snack bar", liikekortit** näkyvillä
- Osallistuminen Finlandia Maratonille
- Kävelypalaverit
- Keskustelut liikkumisesta sekä tauottamisen tarpeesta → asian huomioiminen hyvinvoinnissa

## Tien päältä tarttuneet opit

- Klo 10 taukojumppa
- Kävelypalaverien lisääminen mahdollisuuksien mukaan



Euroopan unionin  
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

**jamk** | Jyväskylän  
ammattikorkeakoulu

# Onnistumiset ja opit jakoon: Keski-Suomen hyvinvointialue

## Onnistumiset matkan varrelta

- hyvää materiaalia projektista ja tukea teidän kauttanne asian tiimoilta
- onnistumisia tapahtunut yksilöiden tasolla ja ne hiljalleen valuvat yksikköihin

## Tien päältä tarttuneet opit

- ymmärretään miten työhön saadaan liikettä ja mitkä ne vaikutukset ovat
- ymmärrystä uuden jalkauttamiseen organisaation rakentamisen vaiheessa



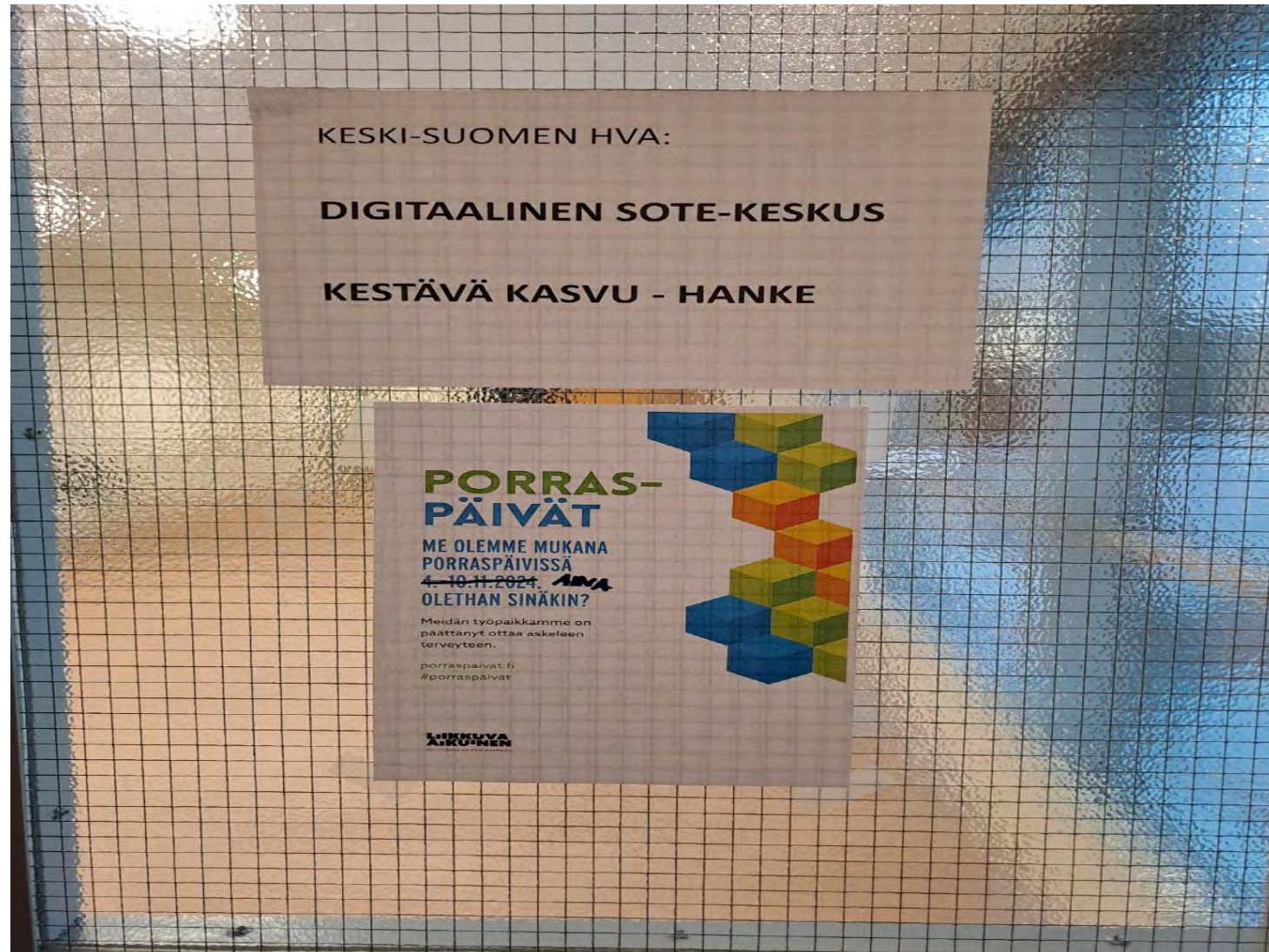
Euroopan unionin  
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

**jamk** | Jyväskylän  
ammattikorkeakoulu

# Onnistumiset ja opit jakoon: esimerkkejä

Onnistumiset matkan varrelta



## Tien päältä tarttuneet opit

Hengähdykset, mikrotauot

Palautumisen merkitys pitkin päivää + työpäivän ulkopuolella



Pienet taukojumpat

Esihenkilöt liikkumisen/tauottamisen ilmapiirin luoja ja mahdollistajina jo ennen projektia



Euroopan unionin  
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

jamk | Jyväskylän  
ammattikorkeakoulu

# Onnistumiset ja opit jakoon: Kespro

## Onnistumiset matkan varrelta

- Työhyvinvointi joulukalenteri ollut kahtena viimeisenä jouluna käytössä
- Pyöräparkki + (työsuhdepyöräetu alk. helmikuu)
- Liikuntaväline hankinnat
- Palapelejä/pulmapelejä taukokuoneessa
- OKR tavoitteet -> Työhyvinvointi osio, työhyvinvointiin liittyvät tavoitteet

## Tien päältä tarttuneet opit

- Henkilöstöä saa innostettua paremmin mukaan kilpailuhenkisillä haasteilla
- Työn fyysisen luonteen takia palauttavat liikunnan muodot ovat meille sopivia
- Harkinnassa hankkia talon ulkopuolista tukea/apua esim. taukojumpan järjestämiseen
- Pitää itse olla aktiivinen, jotta liikkuminen sekä työhyvinvointi näkyy jatkossakin työarjessa

**KESPRO**



Euroopan unionin  
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

**jamk** | Jyväskylän  
ammattikorkeakoulu

# Onnistumiset ja opit jakoon: K-S vammaispalvelusätiö

## Onnistumiset matkan varrelta

- Työskentely jatkuu hankkeen jälkeenkin. Strategiaan kirjattuna aktiivinen työyhteisö → aktiivinen asiakas. Liikkumista työajalla ja sen edistämistä työskennellään strategian jalkauttamisen yhteydessä. Hanke toiminut liikkumisen ja aktiivisuuden herättelijänä ja käynnistäjänä.
- **”Viihtyvyys” budjetit käytettävissä esim.** hankintoihin edistämään aktiivisuutta tai palautumista 2025-
- Puitteiden kehittäminen liikkumisen / liikunnan toteuttamiseksi työnalla (henkilöstöetuudet tarkastelussa)
- Ajatus liikkumisesta yhdessä on meidän näköinen. Liikkumisen yhteys osallisuuden kokemukseen.

## Tien päältä tarttuneet opit

- **” Hanke olisi ollut viisainta koordinoita 1-2** pilotti-työryhmän kautta, kerätä kokemukset ja jakaa onnistumiset laajemmin organisaatioon.
- **Liikaa yhdelle” koordinoita kokemus.** Henkilöstön osallistaminen jäänyt vähiin. Organisaation muutoksia on vaikea ennakoida.
- Laaditut yksikkökohtaiset suunnitelmat ja **”liikkumisteot” toteutuneet vain paikoin** -> tämän seurauksena sovittu hankkeelle koko sätiötason lopputapahtuma **”Liikutaan yhdessä 09/25”**



# Onnistumiset ja opit jakoon

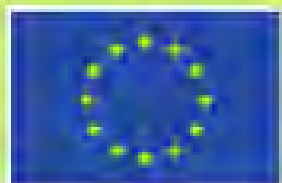
## Onnistumiset matkan varrelta

- Asentajat & myyntihenkilöt:
- Heillä venyttelyjä ja palautumista töiden lomassa. Myyjien hotellissa kuntosali ja sauna + lenkkimahdollisuus.
- Vireystilan ja energiansaannin ylläpidosta huolehtiminen asennusten aikana. Työterveys arvioi asentajien riskit.
- Toimistohenkilöstö
- Käytetään kävelymattoja ja venyttelytankoa, venytellään portaissa, sekä kaikilla sähköpöydät. Postin haku kävellen
- E-passit työntekijöille, useampi osti kuntosalikortin. Kaikissa henkilökunnan virkistäytymisissä ollaan aloitettu liikunnalla.
- Aktiiviset työmatkat

## Tien päältä tarttuneet opit

- Taukojumpparata
- Huilaussohva
- Aktiiviset tauot
- Taukojumppa treenaakotona.com

**LEDI GROUP**



Euroopan unionin  
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

**jamk** | Jyväskylän  
ammattikorkeakoulu



# Toimiston Raijan taukojumppa



Euroopan unionin  
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

**jamk** | Jyväskylän  
ammattikorkeakoulu



# KAHVITAUKO

## 20 MIN

JATKAMME KLO 14.30



Euroopan unionin  
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

# Onnistumiset ja opit jakoon: Betset

## Onnistumiset matkan varrelta

- Lähettilästoiminta on lähtenyt hyvin käyntiin
- Taukoliikuntakulttuuria on saatu jalkautettua
- Työyhteisöllisyyden lisääntyminen yhteisen liikkumisen kautta
- Kilpailut kannustavat taukoliikkumiseen

## Tien päältä tarttuneet opit

- Muutos vaatii aikaa ja toistoja
- Tietoisuus liikunnan hyödyistä lisääntynyt
- Hyvät taukoliikuntaohjeet

# Betset



Euroopan unionin  
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

**jamk** | Jyväskylän  
ammattikorkeakoulu

# Onnistumiset ja opit jakoon: Laukaan Betoni

Onnistumiset matkan varrelta

- On saatu muutama kiinnostumaan

Tien päältä tarttuneet opit

- Asian tärkeys on vahvistunut entisestään
- Vaatii johdon sitoutumisen asiaan, muuten ei onnistu
- Pienillä teoilla voi tehdä asioita, joiden vaikutus on suuri



Euroopan unionin  
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

**jamk** | Jyväskylän  
ammattikorkeakoulu

# Onnistumiset ja opit jakoon: Kumura

## Onnistumiset matkan varrelta

- Tavoitteita ja mittareita on aloitettu määrittää 05/2023 ja työtä tulee jatkaa.
  - Suositaan sisäisissä palavereissa kävelypalavereita
  - osallistutaan viikkopalaveriin ulkoillen
  - otetaan tavaksi muistuttaa omissa palavereissa osallistujia pienestä liikunnan tarpeesta
  - lounalle mentäessä kävellään samalla pieni ylimääräinen lenkki
  - Kumuran yhteisissä tapaamisissa pidetään ohjelmassa aina liikuntaosuus (vaikka vaan lyhyet taukoliikunnat).
  - pidetään "Työpäivään liikuntaa" -teemaviikko joka toinen kuukausi, yhdistetään yhteisöllisyyttä (esim valokuvien/videoiden avulla)
  - Jatketaan jo aikasemminkin järjestettyjä jumppatuokioita
  - jaetaan teamissa vinkkejä kuinka voi saada pientä liikettä työpäivään
  - hankitaan toimistolle nauhoja / keppejä
- Työkyvyn itsearviointikysely 2023
- Kilometrikisat 2023 ja 2024
- Suomen aktiivisin työpaikka –sertifikaatti on ollut voimassa 2023 - 2024.
- 2025 toimintaa jatketaan soveltuvin osin osana työsuojelun vuosikelloa. Hyödynnetään jo tehty työ esim. tavoitteiden ja mittareiden osalta.

## Tien päältä tarttuneet opit

- Henkilövaihdokset haastavat toiminnan jatkuvuutta.
- Onnistumiset vaativat johdon tukea.
  - Päätöksenteon tuki tai valtuuksien jakaminen
  - Viestinnällinen tuki
  - Investointituki
- Onnistumiset vaativat koordinoitua ja fasilitointia
- Onnistumiset vaativat säännöllistä sisäistä markkinointia
  - Työsuojelun intrasivu
- Käytämme ADKAR-muutosjohtamiskehystä, sitä voi hyödyntää tämänkin muutoksen aikaansaamiseksi ja ylläpitämiseksi.
- 100% asiakastyö ja jakautuminen valtakunnallisesti kotitoimistoihin haastaa yhteisöllistä tekemistä.
- Liikkuminen työajalla
  - Voisi olla luvitettu johdon toimesta, tietty aikamäärä viikosta.
  - Voisi olla pelillistetty, jotta se innostaisi.

**kumura**



**Euroopan unionin  
osarahoittama**

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

**jamk** | Jyväskylän  
ammattikorkeakoulu

# Onnistumiset ja opit jakoon: Monetra

## Onnistumiset matkan varrelta

- Yksittäisen tiimin viikoittaiset taukojummat tiimipalaverissa.
- Monetralaisen kesärata ja syksyinen lapset töihin-taukorata
- Asiakaspalveluviikon työhyvinvointitilistaina koko konsernin jumppavideotauko

## Tien päältä tarttuneet opit

- Yksinkertaiset asiat voivat innostaa → silloin niitä on hyvä jatkaa tai tehdä lisää
- Hyödynnä niitä, jotka innostuvat 😊





# Monetralaisen kesärata!

Onko toimistolla hiljaisempaa näin kesäaikana?

Ei hätää, nyt on sopiva hetki aktivoitua taukoliikunnan osalta osallistumalla maailman mahtavimpaan monetralaisen kesärataan!

Viidennestä kerroksesta löydät viisi (5) toimintapistettä, joita voit tehdä oman kuntosi ja tuntosi mukaan.

Tule mukaan, saattaa vaikka alkaa hymyilyttää! 😊



# Tärkeä muistutus työpaikoille: Osallistujatietojen tallentaminen

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

Osallistujatietojen tallentaminen **koskee kaikkia hankkeessa mukana olevia työpaikkoja ja niiden henkilöstöä**. Jokainen tallentaa henkilökohtaisesti omat osallistujatietonsa työ- ja elinkeinoministeriön EURA 2021 - tietojärjestelmään. Palveluun tunnistaudutaan Suomi.fi-tunnistuspalvelun henkilökohtaisilla verkkopankkitunnuksilla tai mobiilivarmenteella.

Tavoite:  
250  
osallistujaa



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





# Kevään 2025 aikataulu

Toukokuussa:  
työkyvyn itsearviointi  
henkilöstölle  
(kuten projektin alussa)

- **11.2. klo 8.30–9.00 Aamukahvit:** Liikuntaneuvonta elämäntapa muuttajan tukena, Sirkku Hiljanen-Coutts, Jyväskylän kaupungin liikuntaneuvonta. (Teams)
- **12.3. klo 8.30–9.15 Aamukahvit:** Psykologinen turvallisuus liikunnallisen toimintakulttuurin perustana, Maisa Moberg, Jamk (Teams)
- **26.3. klo 12.30–15.30 Esihenkilövalmennus:** Johda työhyvinvointia ja liikunnallista yrityskulttuuria, osa III: Arvioi ja paranna
- **2.4. klo 13.00–14.30 Työsuojelu- ja työhyvinvointihenkilöstön VII** tapaaminen: Työsuojelun liikunnallisen vuosikellon pilotoinnin tulosten läpikäynti. (Teams)
- **10.4. klo 8.30–9.15 Aamukahvit:** Valmentavan johtamisen vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin, Maria Savolainen, Jamk (Teams)
- **20.5. klo 12.00–16.00 Projektin päätöstilaisuus: Liikkeellä kohti menestystä – investoi ihmiseen!** Tapahtuma järjestetään yhteistyössä Keski-Suomen kauppakamarin kanssa. Lisätietoja myöhemmin.



# Kiitos aktiivisesta osallistumisesta ❤️

Annathan palautetta tästä iltapäivästä:

<https://link.webpolsurveys.com/S/FEB37C9812AE9DF9>



**Euroopan unionin  
osarahoittama**

**jamk** | Jyväskylän  
ammattikorkeakoulu