

LIIKKEELLE TYÖKYVYN PUOLESTA

Työpaikoilla otetaan käyttöön liikunnallisia keinoja työpäivän aikana työkyvyn ja työhyvinvoinnin vahvistamiseksi.



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

Tervetuloa!



LEIDI GROUP



Betset

KUMURA



REKKA
GROUP

KESPRO



**KESKI-SUOMEN
KAUPPAKAMARI**



Euroopan unionin
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

Liikkeelle työkyvyn puolesta

Mistä on
kyse?

Projektin nimi:	Liikkeelle työkyvyn puolesta
Ajankohta:	3/2023 - 8/2025
Toimintalinja:	4 Työllistävä, osaava ja osallistava Suomi
Erityistavoite:	4.2. Uutta osaamista työelämään
Rahoitus:	Keski-Suomen elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus
Toteuttaja:	Jamk
Osallistujat:	19 työpaikkaa Keski-Suomen alueelta edustaen eri toimialoja
Työskentelytapa	Työyhteisölähtöinen ja henkilöstöä osallistava Yhteiskehittämisen ja palvelumuotoilun menetelmiä hyödyntävä Joustavasti lähi- ja etätoteutuksina



Euroopan unionin
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

LIIKKEELLE – työpaja 1.11.2023

Aika Keskiviikko 1.11. klo 12.30 – 15.30, kahvi- ja jaloittelutauko klo 14.15

Paikka Digi & Game Center, Jamk, Matarankatu 2, Jyväskylä

Ohjelma Tervetuloa!

Mikä fiilis – kuulumiskierros toiminnallisesti

Mistä puhutaan, kun puhutaan liikkumisesta – käsitteiden avaus ja viestinnän merkitys
Millaisia sanoja valitset ja millaista tunnelmaa välität?

Liikkeelle-caset

Liikuttavat työpajatarjoilut

Learning-cafe: Jotain vanhaa, jotain uutta, jotain lainattua tai jotain sinne päin

Ajankohtaisia asioita ja projektin viestintäkanavat: LinkedIn-ryhmä verkostoitumiseen,
Instagram, projektin omat nettisivut

Palaute päivästä ja mitä viet käytäntöön



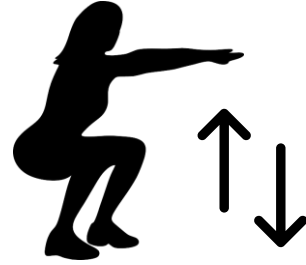
Euroopan unionin
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

Mikä fiilis – missä mennään projektin suhteen?

LÄHTÖRUUDUSSA



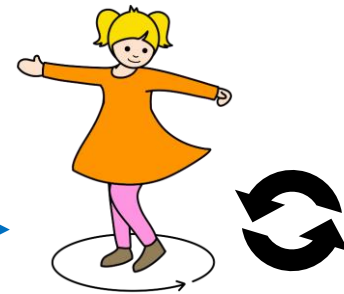
KONEET KÄYNNISTYNEET



TÄYSI VAUHTI PÄÄLLÄ



IHAN PIHALLA



Euroopan unionin
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

LIIKKEELLE-caset



KUMURA



Euroopan unionin
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

Ajankohtaisia asioita

- Projektin viestintäkanavat: LinkedIn-ryhmä verkostoitumiseen, Instagram, projektin omat sivut
- Porraspäivät 6.-12.11. www.porraspäivat.fi
- Ohjausryhmä
- Työsuojelu- ja työhyvinvointihenkilöstön tapaaminen
- Kevään työpajapäivät: 14.2. ja 22.5. iltapäivät. Lisäksi Liikettä työn mukaan –työpajat, joita toistetaan osallistumisen mahdollistamiseksi.

PORRASPÄIVÄT
6.-12.11.2023

**PIENI HENGÄSTYMINEN PIRISTÄÄ
PÄIVÄÄ**

Ota askel terveyteen ja valitse portaat hissini sijaan!

HAASTEKAMPANJA

Ilmoita itsesi tai työyhteisösi ja haasta myös ystävä tai kumppaniorganisaatio mukaan kampanjaan.

MATERIAALIT

Tulosta maksuttomat materiaalit ja kannusta työyhteisösi portaisiin



Euroopan unionin
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

Liikkeelle-projektin viestintäkanavat

[Liikkeelle työkyvyn puolesta | Groups | LinkedIn](https://www.linkedin.com/groups/9514816/)
[linkedin.com/groups/9514816/](https://www.linkedin.com/groups/9514816/)



*Pääset mukaan
oheisesta linkistä
laittamalla
liittymispyyntön*

Liikkeelle työkyvyn puolesta

Private Listed

Earn an Active Group badge

5 members including Kirsti Siekkinen and 3 other connections

Invite

Share

All

Recommended

Pinned by admin

Unpin

Eija Janhunen · 1st

Specialist multidisciplinary rehabilitation at JAMK ...
6d

Tämä ryhmä on Liikkeelle-projektiin osallistuvien yhteinen keskustelualusta. Täällä voit jakaa kokemuksia ja ideoita sekä verkostoitua. Voit kertoa ajankohtaisia kuulumisia,... see more

[instagram.com/liikkeelleks/](https://www.instagram.com/liikkeelleks/)

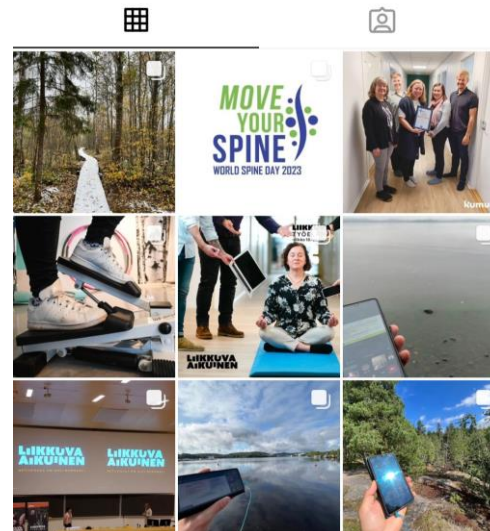
← liikkeelleks

19 Julkaisut 95 Seuraajat 140 Seurataan

LiikkeelleKS
 @liikkeelleks #keskisuomi #työhyvinvointi
www.jamk.fi/fi/projekti/liikkeelle-tyo...

kirsiek ja keskisuomenyrittajat seuraavat

Seurataan Viesti



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

Osallistujille



Tervetuloa!

Hyvä Liikkeelle työkyvyn puolesta -projektin osallistuja. Keräämme tälle sivustolle matkan varrella materiaaleja ja vinkkejä teidän kaikkien käyttöön.

Voit osallistua aktiiviseen matkaan myös Instagramissa (@liikkeelleks) ja LinkedInissä Liikkeelle työkyvyn puolesta -ryhmässä. LinkedInin-ryhmä on osallistujien yhteinen keskustelualusta kokemusten ja ideoiden jakamiseen. Hyppää mukaan!



Liikkeelle-tilaisuudet ja
muuta ajankohtaista



Toimintakulttuurin
kehittämisen tueksi



Hyödyllisiä linkkejä



Työpajojen materiaalit

ME
OLEMME
MUKANA!

LIIKKEELLE
TYÖKYVYN
PUOLESTA



Euroopan unionin
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

Kehollinen arvio päivän annista



Tästä sain irti paljon ideoita.
Alkoi jo raksuttamaan päässä mitä
asioita kokeilen omassa työyhteisössä.
Olo on nyt hyvin lennokas.



Sain joitain uusia ideoita
kehittämistyöhön, tuli jotain
vanhaakin. **Pajan anti oli
kuin yhdellä jalalla
tasapainoilua.**



Mutkikkaita asioita, joista on vaikea
saada kiinni. Kaipaan
yksinkertaisempaa tyyliä.
**Telemarkilla tulinkin alas kuitenkin
turvallisesti.**



Välitehtävä

Tavoitteet ja kokeilut näkyväksi

1. Kirjatkaa tavoitteet
2. Kuvatkaa mitä on jo kokeiltu tai mitä otetaan kokeiluun

Yhteyshenkilö tallentaa keskeiset kohdat jaetulle diapohjalle **pe 1.12.** mennessä. Diapohja tulee jakoon marraskuun aikana.



Kiitos antoisasta päivästä!

Tapaamisiin joulukuun työpajassa tiistaina 12.12.23 klo 12:30-15:30! Paikka: Crazy Town, Kauppakatu 39



Euroopan unionin
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

Liikkeelle projektitiimi

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-

kotonen(a)jamk.fi

040 567 1054



Kirsti Siekkinen

Työ- ja toimintakyky,

työfysioterapia

kirsti.siekkinen(a)jamk.fi

050 368 5250



Eija Janhunen

Palvelumuotoilu

eija.janhunen(a)jamk.fi

040 186 2669



Juho Jäppinen

Viestintä

juho.jappinen(a)jamk.fi

050 471 3702



**Euroopan unionin
osarahoittama**

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu