

# LIIKKEELLE TYÖKYVYN PUOLESTA

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



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

# 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

**LIIKKEELLE – työpaja 1.11.2023**

**Mistä puhutaan, kun puhutaan  
liikkumisesta –  
käsitteiden avaus ja viestinnän  
merkitys**



Euroopan unionin  
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

**jamk** | Jyväskylän  
ammattikorkeakoulu



# Mitä kaikki tarkoittaa? Keskeiset termit

**Fyysinen aktiivisuus** = lihasten tahdonalaista, energiankulutusta lisäävää ja yleensä liikkeeseen johtavaa toimintaa.

**Liikunta** = suunnitelmallista ja toistuvaa, ja sen tavoitteena on yhden tai useamman kunto-ominaisuuden ylläpitäminen tai parantaminen.

**Liikkuminen** = mitä tahansa lihasvoimalla tuotettua liikettä, joka ylittää energiankulutuksen levossa. Liikunta on osa liikkumista.

**Arkiliikunta** ("hyötyliikunta") = liikuntaa, joka toteutuu päivittäisten toimintojen suorittamisessa, esimerkiksi työmatkojen kävelyssä.

**Työmatkaliikunta** = lihasvoimin (kävellen, pyöräillen, juosten jne.) suoritettu matka kotoa töihin ja takaisin. (Määritelmä by Reetta)

**Taukoliikunta** = kevyttä liikuntaa, jonka suorittaminen onnistuu lyhyessä ajassa ja pienessäkin tilassa.

**Mikroliikunta** = pienimuotoista, yleensä paikallaan tapahtuvaa liikehdintää. Tyypillistä mikroliikuntaa on esimerkiksi jalan heilutteleminen istuessa, tuolilla vääntelehtiminen, sormien naputtaminen pöytää vasten tai jonkin esineen näprääminen.

**Palautuminen** = prosessi, jonka aikana yksilön henkinen ja fyysinen tila palaa kuormitusta edeltävälle tasolle.

**Aktiivinen palautuminen** = kehon ja mielen aktiivista huoltamista johon tarvitaan omaa ponnistelua. Aktiivinen palautuminen on toimeliaisuutta

**Passiivinen palautuminen** = palautuminen kuten sohvalla pötköttely, sauna, hieronta ja rentoutusharjoitukset , jotka palauttavat ilman omaa aktiivista ponnistelua.



## Mitä kaikki tarkoittaa? Keskeiset termit

---

**Fyysinen aktiivisuus** = lihasten tahdonalaista, energiankulutusta lisäävää ja yleensä liikkeeseen johtavaa toimintaa.

---

**Liikunta** = suunnitelmallista ja toistuvaa, ja sen tavoitteena on yhden tai useamman kunto-ominaisuuden ylläpitäminen tai parantaminen.

---

**Liikkuminen** = mitä tahansa lihasvoimalla tuotettua liikettä, joka ylittää energiankulutuksen levossa. Liikunta on osa liikkumista.

---

**Arkiliikunta** ("hyötyliikunta") = liikuntaa, joka toteutuu päivittäisten toimintojen suorittamisessa, esimerkiksi porraskävely hissien sijaan.



# Mitä kaikki tarkoittaa? Keskeiset termit

---

**Työmatkaliikunta** = lihasvoimin (kävellen, pyöräillen, juosten jne.) suoritettu matka kotoa töihin ja takaisin. (Määritelmä by Reetta)

---

**Taukoliikunta** = kevyttä liikuntaa, jonka suorittaminen onnistuu lyhyessä ajassa ja pienessäkin tilassa.

---

**Mikroliikunta** = pienimuotoista, yleensä paikallaan tapahtuvaa liikehdintää. Tyypillistä mikroliikuntaa on esimerkiksi jalan heilutteleminen istuessa, tuolilla vääntelehtiminen, sormien naputtaminen pöytää vasten tai jonkin esineen näprääminen.



## Mitä kaikki tarkoittaa? Keskeiset termit

---

**Palautuminen** = prosessi, jonka aikana yksilön henkinen ja fyysinen tila palaa kuormitusta edeltävälle tasolle.

---

**Aktiivinen palautuminen** = kehon ja mielen aktiivista huoltamista johon tarvitaan omaa ponnistelua. Aktiivinen palautuminen on toimeliaisuutta.

---

**Passiivinen palautuminen** = palautuminen kuten sohvalla pötköttely, saunominen, hieronta ja rentoutusharjoitukset. Toiminta, mikä palauttaa ilman omaa aktiivista ponnistelua.





# Millaisia sanoja valitset ja millaista tunnelmaa välität liikkumisen viestinnässä?



Euroopan unionin  
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

**jamk** | Jyväskylän  
ammattikorkeakoulu

KUNTOTESTEJÄ  
HENKILÖSTÖLLE  
P.S. PARAS TULOS  
PALKITTAAN

KUNTO YLÖS, KILOT ALAS!  
TYÖPAIKAN SPORTTIKLUBI  
KOKONTUU 3.11 KLO 10.00.

TTT-metodi  
käyttöön  
tehoa  
työhön  
Let's feel  
better  
together!  
TAUKOLIIKUNNALLA

TYÖPAIKKA  
MARATONKUNTOON!  
"SEURAA JOHTAJAA"  
-LENKKI MA KLO 7-8  
KONTTORIN EDESTÄ.

LEUANVETOHAASTEVIIKOT  
ALKAVAT JALLEEN:  
Kaikki mukaan leukailemaan!  
PIKKUJOULISSA PALKITTAAN TYÖPAIKAN VOIMALEUKA

LIIKUNTAILTAPÄIVÄ  
LAAJAVUORESSA

12 12 2023

MAKE TODAY  
AWESOME!

LENKKIKAMPPEET  
PÄALLE! HIKITAKUU!



Euroopan unionin  
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

jamk | Jyväskylän  
ammattikorkeakoulu

**KÄVELYTÄ JALKOJASI -  
TUOKIO**

klo 14.-14.10  
Energiaa ja elämyksiä

**Viikottaista  
Ryhmähöntsää**

**Iloa & naurua**

**RENNON LETKEÄÄ  
PALLOILUA TÖIDEN JÄLKEEN**

Pyydä työkaveri  
venyttelemään -  
viikkohaaste

LEMPEÄÄ LIIKETTÄ,  
VENYTELLEN VIREYTTÄ

Kolmen **iii:n** taukojumppa  
tänään:

**ihmettele, iloitse,  
innostu!**

**"Tuo tullessasi, vie  
mennessäsi"**

- taukojumppaliikkeiden vaihtopiste



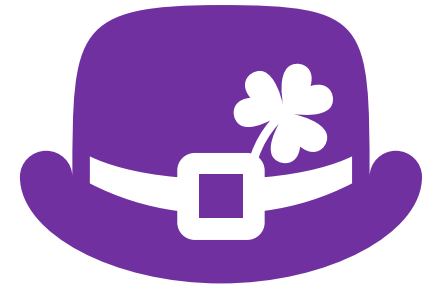
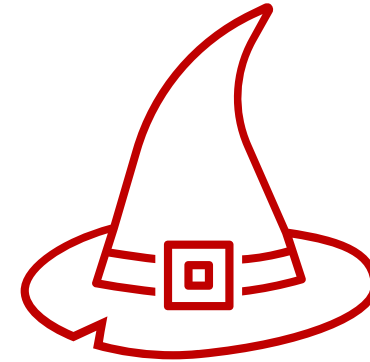
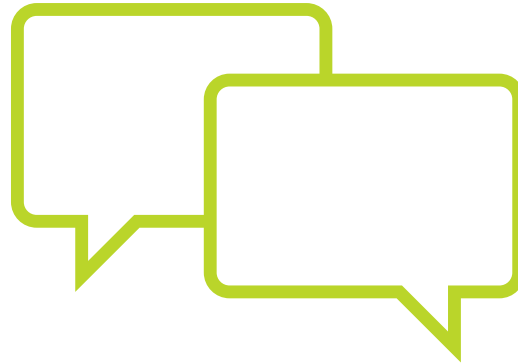
Euroopan unionin  
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

**jamk** | Jyväskylän  
ammattikorkeakoulu

# Hattu-tehtävä pystyporisten

- Pienryhmissä (4-6 hlöä) puolet "pukee" vähemmän liikkuvan työntekijän hatun päähänsä ja puolet aktiivisesti liikkuvan työntekijän hatun.
- Mitä ajatuksia edellä esitetyt liikkumista kuvaavat viestit tai sanoitukset herättävät "roolissasi"?



# Liikkeelle projektitiimi

**Katja Järvelä**

**Projektipäällikkö**

katja.jarvela(a)jamk.fi

050 473 8593



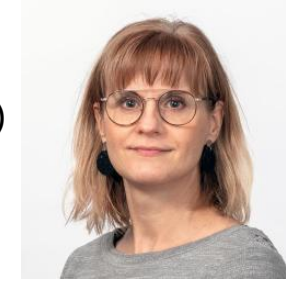
**Reetta Laakkonen**

**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