

# Liikkeelle työkyvyn puolesta

*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

# LIIKKEELLE-työpaja 12.12.2023

**Aika** Tiistai 12.12. yhteinen osuus klo 12.30– 15.30, kahvi- ja jaloittelutauko klo 14.00

**Paikka** Crazy Town, Learning Café, Väinönkatu 9, Jyväskylä.

## Ohjelma **Tavoitteita täsmentämällä toimintaan**

**12.00** Ennen ja jälkeen työpajan on tarjolla mahdollisuus tutustua Crazy Town asiantuntijayhteisön liikuntanurkkaukseen sekä tauko- ja kohtaamistila Siimekseen. Tutustuminen toteutetaan pienryhmissä 10 minuuttia/ryhmä. Tervetuloa tutustumaan ja kokemaan palauttava hetki klo 12.00–12.30 tai työpajaosuuden jälkeen klo 15.30-.

### **12.30 Yhteinen osuus alkaa Learning Cafe -tilassa**

**Tavoitteet ja kokeilut näkyväksi -välitehtävän purku ja tavoitteiden täsmentäminen**

Yhteinen sparraus ja keskustelu

Sisäänkäynti: Väinönkatu 9

**Liikunnallista toimintakulttuuria tukevia työkaluja ja toimintamalleja liikkeen sekä palautumisen lisäämiseksi työpaikalle**

- vuosikello ja julisteet viestinnän tueksi
- kävelypalaveri
- aktiiviset tauot ja liikekortit

### **Ajankohtaisia asioita**

**15:30 Yhteinen osuus päättyy**

**15:30 Hyödynnä tutustumismahdollisuus** yllä kuvatun mukaisesti



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

# Liikkeelle työkyvyn puolesta

Mistä on  
kyse?

Projektin nimi:	Liikkeelle työkyvyn puolesta
Ajankohta:	3/2023 - 8/2025
Toimintalinja:	4 Työllistävä, osaava ja osallistava Suomi
Eryitystavoite:	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

Mistä on  
kyse?

# Tavoitteet

Projektin 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 liikunnallisin keinoin.
- Työpaikkojen toimintakulttuuri muuttuu sellaiseksi, että **liikunta kuuluu osaksi työpäivää**.



# Työkaluja ja toimintamalleja liikkumiseen ja palautumiseen



Euroopan unionin  
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

**jamk** | Jyväskylän  
ammattikorkeakoulu

# LIKKUVAN TYÖELÄMÄN SUOSITUKSET



**LIKKUVA  
AIKUI NEN**

[liikkuvatyoelama.fi](http://liikkuvatyoelama.fi)



Euroopan unionin  
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

**jamk** | Jyväskylän  
ammattikorkeakoulu

# Työkaluja ja toimintamalleja liikkumiseen ja palautumiseen

- **Jaetaan** jo olemassa olevia hyviä liikunnallisia käytäntöjä ja kokemuksia
- **Kehitetään** nykyisiä toimintamalleja ja luodaan uusia
- **Kokeillaan** liikunnallisia toimintamalleja ja työkaluja

Syksyn aikana esiin nousseista toiveista ja tarpeista





# Liikunnallinen vuosikello

## Mikä

- Kalenteripohja henkilöstöliikunnan, liikkeen ja palautumisen suunnitteluun, toteuttamiseen ja suunnitteluun.
- Tekee näkyväksi mitä, missä, milloin.

## Miksi:

- Työyhteisön liikunnan ja liikkumisen suunnitteluun.
- Näkyvyyttä liikkeelle, palautumiselle ja sen tärkeydelle.
- Työpäivän aikainen liikunta ja muu liikkuminen tulee näkyväksi.
- Vuosikellon tekeminen lisää yhteisöllisyyttä, osallistumisen tunnetta ja vahvistaa sitoutumista.

## Milloin:

- Koko vuoden suunnittelun tueksi.

## Miten:

- Osallistetaan henkilöstö sisällön suunnitteluun.
- Vuosikello toimenpiteineen pidetään säännöllisesti palaverien asialistalla.

## Vinkkejä:

- Haastetaan tapahtumiin mukaan toisia yrityksiä.



# Lisää liikettä ja palautumista vuoden jokaiseen työpäivään!

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

Näin meidän työyhteisössä liikutaan ja palaututaan:

## Tartu tapahtumiin!

Ideoikaa luovasti yhdessä työporukalle tempauksia ja haasteita!

Hyödyntäkää valmiita kampanjoita ja tapahtumia.

Iloista 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 säätelemään vireystilaasi
- luovuus, ongelmanratkaisu ja keskittyminen paranevat
- hyödynnä luonnon mahdollisuudet
- keho & mieli ❤️

## Aktiiviset työ- ja työasiamatkat

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

[liikkuvatyoelama.fi/tyonantajalle](https://liikkuvatyoelama.fi/tyonantajalle)  
/tyomatkaliikkuminen

## Kohti liikkuvaa työelämää!

*Henkilöstön liikkumiseen panostaminen kertoo vastuullisuudesta ja on kannattava investointi.*

<https://liikkuvatyoelama.fi/>

# Kävely palaveri

## Miksi:

- Parantaa luovaa ajattelua, ongelmanratkaisukykyä, lisää vireystilaa ja edistää hyvinvointia, vähentää stressiä.
- Asiat jäävät liikkussa ja ulkoillessa paremmin mieleen.
- Lisää yhteisöllisyyttä.
- Hyödynnetään valoisa aika

## Milloin:

- Erityisesti ideointi-, kehitys-, muutos- ja palautepalaveriin.
- Pari- tai tiimityöskentelyyn kun halutaan kokeilla jotain perinteisestä poikkeavaa.
- Tiedotusluontoiset palaverit

## Miten:

- Sovituista aiheista keskustellaan 2-4 hengen ryhmissä.
- Pysähdytään välillä kirjaamaan asioita ylös, tehdään yhteenvetoja.

### Etätoteutuksena

- Teamsiä, Google-meetsiä, Zoomia tai muuta sovellusta hyödyntäen
- Kukin liikkuu omilla tahoillaan

### Lähitapaamisena

- Ennalta on valittu lyhyt helppokulkuinen reitti (1-3km)

## Valmistautuminen:

- Tiedota etukäteen, että toteutus on kävely palaverina.
- Toimita asialista ja mahdollinen materiaali etukäteen tutustuttavaksi.
- Tutustu vetäjänä reittiin etukäteen ja osita halutessasi kävelyetapit teemojen/aiheiden mukaan. Tee osallistujille ohjeet.
- Huonon sään plan B, eli mieti etukäteen vaihtoehtoinen toteutustapa, jos siirretään sisätiloihin.

## Vinkkejä:

- Ilmoita vähintäänkin palaverin aiheet etukäteen ja lähitapaamisessa käveltävä reitti.
- Kovin detaljeihin menevää ja etukäteen määrättyä agenda on syytä välttää.
- Jos käytät teknisiä laitteita esimerkiksi ajatusten tallentamiseen, testaa niiden toiminta ja käyttö etukäteen. Liiallinen tekniikan käyttö voi viedä helposti kauas kävelykokouksen alkuperäisestä ideasta.



# Aktiiviset tauot osana työpäivää

**Mitä:** Aktiiviset tauot ovat lyhyitä liikkumis- tai elpymishetkiä, jotka katkaisevat pitkäkestoista paikallaanoloa tai fyysisesti kuormittavaa työtä.

**Miksi:** Tavoitteena on tasapainottaa työstä aiheutuvaa kuormitusta, edistää palautumista ja parantaa työhyvinvointia.

**Milloin:** Pituus ja tiheys riippuvat työn luonteesta ja työntekijän omista tarpeista. Aktiiviset tauot voivat kestää muutaman sekunnin mikrotauoista 5-10 minuutin kestoisiin organisaation yhteisiin taukojumppatuokioihin.

**Miten:** Aktiivisia taukoja voi toteuttaa itsenäisesti tai ohjattuna oman organisaation tai ulkopuolisen henkilön ohjaamana. Toteutukseen voi hyödyntää erilaisia digitaalisia sovelluksia, verkkosivustoja tai videokanavia. Työnantaja voi tarjota tauottamiselle sopivia tiloja ja välineitä.

## Vinkkejä ja huomioita:

- Kannusta työntekijöitä tauottamiseen ja korosta, että aktiivisille tauoille on lupa työpaikalla.
- Huomioi aktiivisissa tauoissa työn luonne.
  - Paikallaan tehtävä työ => kehon aktivointia, dynaamisia venytyksiä.
  - Fyysinen työ => kehon lepuuttamista, vastaliikkeitä, venyttelyä.
- Käytä Stop & Move -syötteitä:  
kahvijono- ja kopiokoneliikevinkit, liikekortit, liikeviestikapulan vaihto\*, kahvihuoneen "tuoliton torstai", solut ulos -kampanja jne.



\*Viestikapulan sisään on piilotettu paperi, johon on kirjoitettu jokin liikevinkki, venytys tai hyvän mielen viesti, jonka osoittaa työkaverille. Kapula ja sisältö vaihtuu vaihkaa työkaverilta toiselle.



# Liikekortit aktiivisiin taukoihin

- 30 helposti toteutettavaa liikettä työpäivän aikaisen liikkeen ja palautumisen lisäämiseksi
- 10 tyhjää korttia työyhteisön toiveliikkeisiin
- Käytettäväksi tarkoitettu!



Euroopan unionin  
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

**jamk** | Jyväskylän  
ammattikorkeakoulu

# Ajankohtaisia asioita



Euroopan unionin  
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

**jamk** | Jyväskylän  
ammattikorkeakoulu

# Työpaikkakohtaiset tapaamiset syksyn aikana

- Syksyn aikana Liikkeelle-projektin työparit ovat käyneet lähes kaikilla työpaikoilla. Kiitos tapaamisista!
- Tapaamisissa on käyty läpi SAT:in ja Työkyvyn itsearvioinnin perusteella keskustelua nykytilanteesta ja tavoitteista liikunnan, liikkeen ja palautumisen suhteen.
- Aikataulutettu seuraava työpaikkakohtainen tapaaminen

+ Tullaan tutuiksi: kasvokkainen tapaaminen työpaikalla koettu molemminpuolin tärkeäksi.

+ Mahdollistaa ajan kanssa keskustelun organisaatiokohtaisista toiveista, tarpeista ja tavoitteista

Varaa oma  
työpaikkakohtainen  
tapaaminen:  
[katja.jarvela@jamk.fi](mailto:katja.jarvela@jamk.fi)



# Työpaikkakohtaiset työpajat syksyn aikana

- Hyvinvointialue Omaks, työhyvinvointipäivät elokuu (2 tilaisuutta)
  - Keski-Suomen vammaispalvelusäätiö, johtoryhmän kehittämispäivä, lokakuu
  - Betset, projektin käynnistäminen, marraskuu
  - Perhehoitoliitto, kehittämispäivä, joulukuu
- Työpajan aiheena voi olla Liikkeelle-projektin käynnistäminen, työkykyä ja hyvinvointia tukevien liikunnallisten/liikettä ja palautumista tukevien tavoitteiden, toimenpiteiden ja kokeilujen suunnittelu yhdessä henkilöstön kanssa, tietyn teeman fasilitointi, tilannekatsaus missä mennään.
  - Työpaja voi olla suunnattu johdolle, esihenkilöille tai henkilöstölle.

**Suunnitellaan työpaikallenne yhdessä työpaja agendalla joka on teille ajankohtainen!**

Olethan yhteydessä:  
katja.jarvela@jamk.fi

Palautetta työpajoista

Annoitte meille hyvän startin ja tunnelman

Tää oli kiva työpaja!

Selkeytti mitä ollaan tekemässä



Euroopan unionin osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

**jamk** | Jyväskylän ammattikorkeakoulu



# Kevään ohjelmaa ja ajankohtaisia asioita

- Työsuojelu- ja työhyvinvointihenkilöstön tapaaminen Teamsilla 18.12. klo 10-11.30
- Kevään yhteiset työpajapäivät: 14.2. ja 22.5. iltapäivät.
- Liikettä työn mukaan -työpajat, sama paja toistuu 2-3 kertaa (aikataulu päivittyy projektin omille sivuille)
  - Työmatkaliikkuminen
  - Palautuminen
  - Työkaluja ja toimintamalleja fyysisesti raskaaseen työhön
  - Työkaluja ja toimintamalleja toimistotyöhön
- Avoimet sparraustunnit kysymyksille & keskustelulle. Ensimmäiset 18.1. klo 9-10 ja 25.1. klo 9-10. Ajankohdat ja Teams-linkki löytyvät projektin omilta sivuilta.
- Projektin viestintäkanavat: LinkedIn-ryhmä verkostoitumiseen, Instagram, projektin omat sivut: [www.jamk.fi/fi/projekti/liikkeelle-tyokyvyn-puolesta/osallistujille](http://www.jamk.fi/fi/projekti/liikkeelle-tyokyvyn-puolesta/osallistujille)
- Ohjausryhmän ensimmäinen kokous tammikuussa



# 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  
liittymispyyynnön*

## 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/)

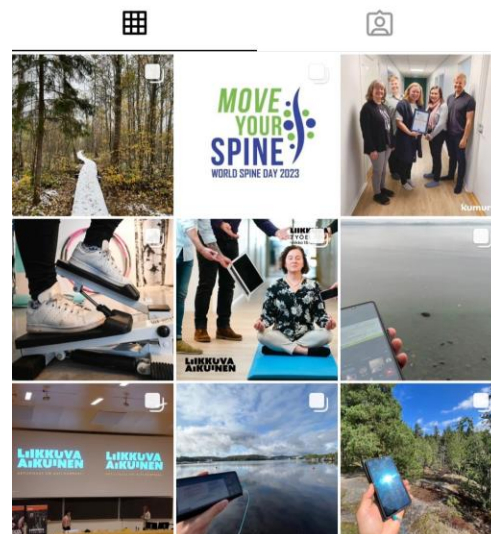
← liikkeelleks

19 Julkaisut 95 Seuraajat 140 Seurataan

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

kirsiek ja keskisuomenyrityttajat seuraavat

Seurataan Viesti



[www.jamk.fi/fi/projekti/liikkeelle-tyokyvyn-puolesta/osallistujille](http://www.jamk.fi/fi/projekti/liikkeelle-tyokyvyn-puolesta/osallistujille)

## Osallistujille

Projektin > Liikkeelle työkyvyn puolesta > 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



**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



**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**

Hyvää joulun aikaa!



Euroopan unionin  
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

**jamk** | Jyväskylän  
ammattikorkeakoulu