

Lisää liikettä ja palautumista vuoden jokaiseen työpäivään!

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

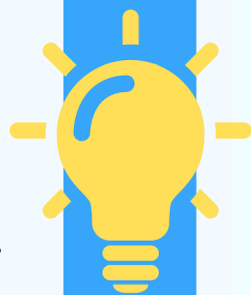
Näin meidän työyhteisössä liikutaan ja palaututaan:

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

- mikrotautot
- 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/tyomatkaliikkuminen

Kohti liikkuvaa työelämää!

Henkilöstön liikkumiseen panostaminen kertoo vastuullisuudesta ja on kannattava investointi.

<https://liikkuvatyoelama.fi/>



Euroopan unionin osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

www.jamk.fi/liikkeelle

jamk | Jyväskylän ammattikorkeakoulu

LIIKKEELLE TYÖKYVYN PUOLESTA