

23.3.2023

# ETELÄ-KARJALAN TYÖHYVINVOINTI- FOORUMI

KAROLIINA AHTIAINEN  
TERVEYSLIIKUNNAN KEHITTÄJÄ  
EKLU RY

Buusti  
360

 **EKLU**



# ETELÄ-KARJALAN TYÖHYVINVOINTIFOORUMI

## Mitä?

Maksutonta vertais- ja asiantuntijatukea, ajankohtaista tietoa sekä uusia ideoita ja parhaita käytänteitä henkilöstöliikunnan edistämiseen.

## Miksi?

- Työyhteisön hyvinvointitietoisuus ja -osaaminen kehittyy
- Työyhteisö saa ideoita ja työkaluja henkilöstöliikunnan ja työhyvinvoinnin edistämiseen
- Työyhteisö verkostoituu muiden työhyvinvoinnista kiinnostuneiden ja siihen panostavien organisaatioiden kanssa
- Foorumiin kuuluvat työyhteisöt saavat tarjoushintaisia EKLUn palveluita käyttöönsä

# OHJELMA

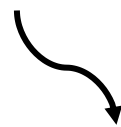
1. Alkusanat
2. Paikallaolevien työyhteisöjen esittäytyminen
  - Miten työpaikallanne tuetaan henkilöstöliikuntaan/työntekijöiden työhyvinvointia?
3. Työyhteisön henkilöstöliikunta -tietoisku
4. Pienryhmäkeskustelut
  - Mitä toiveita ja odotuksia työhyvinvointifoorumilta?
  - Millaisia asiantuntijapuheenvuoroja toivoisitte?
5. Taukoliike
6. EKLUn Buusti360 -työhyvinvointiohjelman esittely
7. Kaakon työhyvinvointiverkosto
8. Loppusanat
9. Valtakunnallinen henkilöstöliikuntaverkoston tapaaminen klo 13.15-13.45



# PAIKALLAOLEVIEN TYÖYHTEISÖJEN ESITTÄYTYMINEN

1. Kuka olet ja mitä työyhteisöä edustat?
2. Miten työpaikallanne tuetaan henkilöstöliikuntaan /työntekijöiden työhyvinvointia?

- Kerro yksi esimerkki



Paikalla tapaamisissa:

- EKHVA
- Luumäen kunta
- Taipalsaaren kunta
- Imatran kaupunki
- Ruokolahden varhaiskasvatus
- Sampo ammattiopisto
- LPR lukiot
- Siivous Lappee
- Hyvinvointiviesti
- Työhyvinvoinnin ohjausryhmä
- Sinun hyvinvointi-projekti
- Ohjattu kuntosalivuoro
- Työmatkapyöräetus
- Retkeilyt
- Kela:n kuntoutus
- Epassi ym.
- Hyvinvointiagentit
- Liikuntakokeilut
- Henk.kohtainen liikuntaneuvonta



# TYÖYHTEISÖN HENKILÖSTÖLIIKUNTA -TIETOISKU

LIKKUVA AIKUINEN -OHJELMA  
HENKILÖSTÖLIIKUNNAN BAROMETRI





*"Työikäiselle väestölle kohdennettu liikunnanedistämishjelma."*

# LIKKUVA AIKUINEN

AKTIIVISUUS ON UUSI NORMAALI

## LIKKUVA AIKUINEN-OHJELMA

- Liikkuva aikuinen -ohjelma on OKM:n rahoittama terveysliikuntaohjelma, jonka tavoitteena on, että työikäiset liikkuisivat enemmän.
- Ohjelman yksi painopistealue on Liikkuva työelämä, jonka päämääränä on, että työpaikat käyttävät liikunnallisia keinoja henkilöstön työkyvyn tukemiseen.

Liikkuva aikuinen -ohjelman visio

- Aktiivisuus on uusi normaali.

Liikkuva aikuinen -ohjelman strategia

- Strategialla on kaksi päätehtävää:
  1. Lisää liikettä työelämään. Työpaikat halutaan herätellä näkemään liikunta ja riittävä fyysinen kunto keinona ylläpitää henkilöstön työkykyä.
  2. Laadukas liikuntaneuvonta yksilön tukena. Tavoitteena on, että suositusten mukaista liikuntaneuvontaa on saatavilla jokaisessa kunnassa.

**KLIKKAA KUVAA!**

HENKILÖSTÖLIKUNNAN  
BAROMETRI 2021



# HENKILÖSTÖLIKUNNAN BAROMETRI 2021

- Henkilöstöliikunnan barometri kartoittaa liikunnan asemaa ja toteutusta työpaikoilla sekä seuraa siinä tapahtuvia muutosta.
  - Henkilöstöliikunnan barometri uudistettiin palvelemaan Liikkuva aikuinen -ohjelman Liikkuva työelämä -kokonaisuutta.
- Barometri on Liikkuvan työelämän toimenpiteiden suunnittelun tärkeä työkalu.
- Vuoden 2021 barometrin tiedonkeruu
  - N: Työnantajat 400 vastaajaa, palkansaajat 1063 vastaajaa, satunnaisotantana eri toimialoilta

# BAROMETRIN TULOSNOSTOJA

- Liikuntaan panostettiin rahallisesti keskimäärin 247 €/henkilö/vuosi.
- 83% kyselyyn vastanneista olisi valmis lisäämään liikuntaa, mikäli työnantaja antaisi siihen mahdollisuuden.
- Parhaat kannustimet liikunnan lisäämiseen ovat rahan lisäksi mm.
  - **työpaikalla järjestettävät liikuntakampanjat,**
  - **aktiivisuuden mahdollistavat olosuhteet kuten pesutilat,**
  - **liikunnan yhdistäminen työhön esimerkiksi kävelykokoukset**
- Barometriin vastanneet työntekijät **kokivat oman työkykynsä selkeästi paremmaksi organisaatioissa, joissa henkilöstöliikuntaa tuetaan,** kun tuloksia verrataan organisaatioihin, jotka eivät sitä tue.

## HENKILÖSTÖLIIKUNNAN BAROMETRI 2021





Henkilöstöliikunnan barometrin tulokset antavat hyvän pohjan Liikkuvan työelämän suositusten tekemiseen. Suosituksissa on kolme tasoa, joista kullakin aktiivisuuden ja hyötyjen määrä kasvaa.



# LAADUKAS HENKILÖSTÖJOHTAMINEN TYÖHYVINVOINTIA EDISTÄVÄNÄ TEKIJÄNÄ

*"Henkilöstön aktivointi on tulosten mukaan laaja kokonaisuus. Tarvitaan vahvaa henkilöstöjohtamista, ihmisten osallistamista ja liikunnan esille tuomista työyhteisöissä. Lisäksi tarvitaan rahaa, koska ilman sitä ei palveluja ja olosuhteita pystytä toteuttamaan.*

...

*Työhyvinvoinnin johtamisen tasolla oli selkeä yhteys henkilöstöliikunnan toimintojen aktiivisuuteen ja myös henkilöstöliikuntaan osallistumisen aktiivisuuteen. Tulosten mukaan henkilöstöliikunta on osa henkilöstön johtamisen kokonaisuutta, jossa toimintojen taso määräytyy pitkälti johtamisen mukaan*

...

*Kun työhyvinvointia johdetaan hyvin, luodaan paremmat olosuhteet ja palvelut henkilöstöliikuntaan, eri palveluihin osallistutaan aktiivisemmin ja myös istumisen haittoja ehkäistään aktiivisemmin."*

KLIKKAA KUVAA!



**ETUKENO - HENKILÖSTÖN HYVINVOINTI ON RAHAA 24.5.2022  
KATSOTTAVISSA LIIKKUVA AIKUINEN -YOUTUBE-KANAVALTA**



# PIENRYHMÄKESKUSTELUT

- Mitä toiveita ja odotuksia työhyvinvointifoorumilta?
- Millaisia asiantuntijapuheenvuoroja toivoisitte?
- Keskustelkaa ryhmässä, kirjatkaa ajatuksia ylös Jamboardille
- Aikaa keskustelulle 10 min

# Mitä toiveita ja odotuksia työhyvinvointifoorumilta?

Klikkaa muistilappua ja kirjoita. Klikkaa Tallenna.

Ryhmän sisältä /foorumin sisältä puheenvuoroja oman työyhteisön hyvinvoinnin edistämisestä

Vinkkejä työpäivän aikaiseen hyvinvoinnin edistämiseen kun tarjolla on jo paljon etuuksia työpäivän ulkopuolella hyödynnettäväksi

Uusien mahdollisuuksien löytymistä erilaisiin resursseihin sopivaksi

Laaja-alaisesti vinkkejä muuhunkin hyvinvoinnin edistämiseen kuin vain liikuntapainotteiset

Ideoita pienellä rahalla ja vaivalla toteutettavaksi

Vinkkejä miten muualla tehdään--> uusia ajatuksia

Asiantuntijoiden puheenvuorot "tietoiskut"

Asiantuntijapuheenvuoroja erilaisista teemoista ja pienempiin osiin pilkottuna: uni, ravinto, liikunta, mielen hyvinvointi jne.

Puheenvuoroa työkykyjohtamiseen liittyen

Asiantuntijapuheenvuoroihin esim. TTL, KEVA ja TTK

# Millaisia asiantuntijapuheenvuoroja toivoisitte? Aiheita, teemoja, henkilöitä..

Klikkaa  
muistilappua  
ja kirjoita.  
Klikkaa  
Tallenna.

Miten tukea  
työntekijän  
palautumista  
työpäivän  
aikana

Ergonomia

Palautuminen

Mielenhyvinvointi

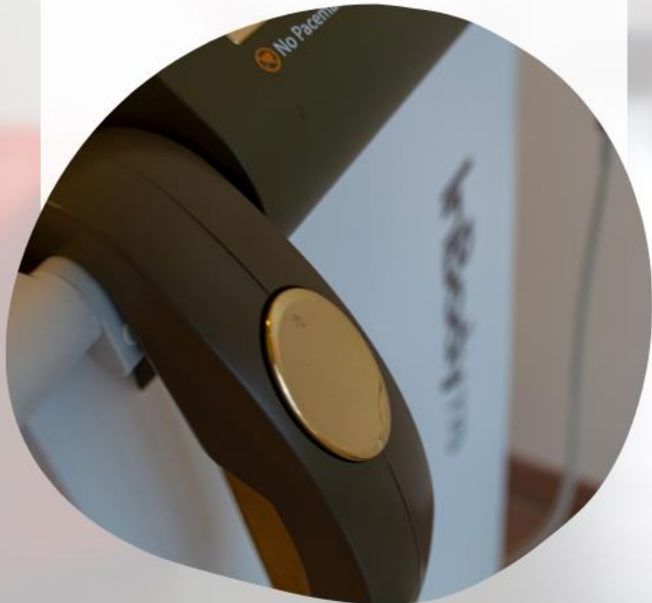


**TAUKOLIKE  
BY BREAK PRO**



## INBODY- KEHONKOOSTUMUS

Laite mittaa kehon koostumuksesi. Testi tehdään Inbody 770 -laitteella.



## PURISTUSVOIMA

Puristusvoimalla on havaittu olevan suora yhteys toimintakykyyn. Testissä käytetään puristusvoimamittaria.

## POLAR OWN INDEX - LEPOTESTI

Testillä mitataan kestävyyskuntoasi. Testi toteutetaan makuuasennossa.





# Liikunnalliset

## TYÖHYVINVOINTIPÄIVÄT

Buusti  
360



### ELÄMYKSELLISET LAJIPAKETIT

"Uusia kokemuksia yhdessä hyvällä porukalla, naurua, iloa ja rentoutumista samassa paketissa."

### HAUSKAT KISAILUT

"Leikkimielistä kisailua mitä erikoisemmissa lajeissa."



### VOIMAA LUONNOSTA

"Luonnon rauhaa, yhdessä tekemistä ja liikuntaa."



### AMAZING RACE KAUPUNKI-SEIKKAILU

"Ongelmaratkaisu-tehtäviä, ryhmähengen kohotusta ja monipuolista liikuntaa."



# Hyvinvointiteemaiset

## LUENNOT JA TYÖPAJAT

Buusti  
360



**UUSI  
NORMIPÄIVÄ**

**LIIKUNTA  
TYÖHYVINVOINNIN  
TUKENA**



**BUUSTIA  
RAVINNOSTA**



**UNI JA  
PALAUTUMINEN**



# Työyhteisöille

## BUUSTI 360-PAKETIT



Buusti  
360

### MITTAUSPAKETTI 1 JA 2

"Mittauspakettien avulla työntekijä sekä työyhteisö saa kattavaa tietoa työyhteisön työkyvyn tilasta."

- SAT-kartoitus
- Kehon kuntoindeksi-mittaukset
- Uusintamittaukset (Mittauspaketti 2)

### LUENTOPAKETTI

"Tiedolla työkaluja työhyvinvoinnin edistämiseen."

Paketin voi rakentaa seuraavista luennoista:

- Uusi normipäivä
- Liikunta hyvinvoinnin tukena
- Buustia ruuasta
- Uni ja palautuminen



Buusti  
360



Buusti  
360

### AKTIIVIPAKETTI

"Aktiivipaketti saa työyhteisön liikkeelle ja herättää pohtimaan omaa fyysistä työkykyä."

Paketti räätälöitävissä seuraavista osioista:

- Kehon kuntoindeksi-mittaukset
- Työhyvinvointipäivä
- Lajikokeilut
- BreakPro-sovellus

### WHOLE IN ONE PAKETTI

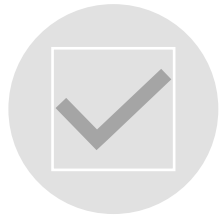
"Kokonaisvaltaisin palvelukokonaisuus."

- SAT-kartoitus
- Kehon kuntoindeksi-mittaukset
- Luennot
- Työhyvinvointipäivä
- Lajikokeilut
- BreakPro-sovellus

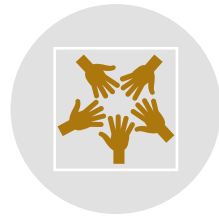


Buusti  
360

# Kymenlaakson työhyvinvointiverkosto & Etelä-Karjalan työhyvinvointifoorumi = **KAAKON TYÖHYVINVOINTIVERKOSTO**



Enemmän asiantuntijuutta  
Yhteinen asiantuntijaryhmä



Enemmän tilaisuuksia  
Yhteiset ylimaakunnalliset  
tilaisuudet (2/vuosi)



Enemmän toimintaa  
Yhteiset ylimaakunnalliset  
kampanjat / haasteet



Vinkkejä ja  
verkostoitumista  
Enemmän vinkkejä  
henkilöstö-liikunnan  
toteuttamiseen ja  
verkostoitumismahdollisuus



Kaakon tyhyverkoston aamukahvit 11.5. ja 13.10. klo 8.30-9.30 @Teams



# HENKILÖSTÖLIIKUNNAN KARTOITUS

## -työkalu



- SAT-kartoitus (Suomen Aktiivisin Työpaikka)
- Esittelyssä 11.5. Kaakon työhyvinvointiverkoston aamukahvit -tilaisuudessa
- SAT -kartoitus tarjouksessa **-15 %** (norm. 500 €)
- Lisätietoa: <https://suomenaktiivisintyopaikka.fi/>

Liikunnan ja hyvinvoinnin asema, johtaminen ja resurssointi	Yhteistyö työterveys-huollon kanssa	Liikunnan olosuhteet
Liikunta-palvelut	Liikunta-ohjelmien viestintä	Henkilöstön liikuntaan aktivointi
Liikunnan tuen määrä henkilöstölle	Henkilöstön liikunta-aktiivisuus	Liikunta-ohjelman seuranta-järjestelmä





## TYÖHYVINVOINTIFOORUMI

Maksuton työhyvinvoinnin ja henkilöstöliikunnan kehittämisfoorumi Etelä-Karjalan työyhteisöille.  
etuloa mukaan alueen yhteiseen työhyvinvointifoorumiin



# TULEVAT TAPAHTUMAT

## TO 11.5. klo 8:30-9:30 Kaakon tyhyverkosto

- Työhyvinvoinnin osatekijät ja suunnitelma
- Asiantuntijana Anja Härkönen, TKI-asiantuntija, Xamk
- Suomen Aktiivisin Työpaikka -henkilöstöliikuntakartoitus

## TO 21.9.2023 klo 12.00-13.45 Maakunnallinen tapaaminen ja valtakunnallinen osio

- Etelä-Karjalan työhyvinvointifoorumi, teema julkaistaan myöhemmin
- Valtakunnallinen osio: teema julkaistaan myöhemmin

## PE 13.10. klo 8:30-9:30 Kaakon tyhyverkosto

- Teema julkaistaan myöhemmin

# HENKILÖSTÖLIIKUNTAVERKOSTO VALTAKUNNALLINEN

TAPAAMINEN 23.3. KLO 13.15-13.45

- Aktiivista työmatkaliikkumista, Tanja Onatsu, [Liikkuva aikuinen -ohjelma](#)
- @Teams







**Työhyvinvointi, aikuisliikunta, ikäihmisten liikunta, testauspalvelut, hankkeet  
Liikkuva aikuinen ja Ikiliikkuja -ohjelmat**

Karoliina Ahtiainen  
Terveysliikunnan kehittäjä  
050 301 9017  
karoliina.ahtiainen@eklu.fi

[www.eklu.fi/palvelut/aikuisliikunta](http://www.eklu.fi/palvelut/aikuisliikunta)

