

21.9.2023

# 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

11.30-12.15 Lounas

12.15-13.00 Alueellinen foorumi

1. Alkusanat ja paikalla olevien esittäytyminen
2. Työyhteisön puheenvuoro, Jenna Backman, Taipalsaaren kunta: Millaisin keinoin työhyvinvointia tuetaan Taipalsaarella?
3. Break Pro -taukoliike
4. Onnistuneita Buusti 360 -tarinoita Etelä-Karjalasta
5. Keskustelua ja EKLUn ajankohtaiset
6. Kahvit

13.00-13.45 Valtakunnallinen henkilöstöliikunnan foorumi

1. Tauottamisen merkitys ja käytännön ratkaisuja erilaisissa työtehtävissä, fysioterapeutti Janne Rajakallio, Break Pro
2. LUT-kampuksen ja henkilöstöliikunnan esittely LUT-korkeakoulujen hyvinvointikoordinaattori Pekko Pirhonen

13.45-14.00 Lopetus





# PAIKALLAOLEVIEN TYÖYHTEISÖJEN ESITTÄYTYMINEN

Jenna Backman, Taipalsaaren kunta

Outi Kiviranta, Luumäen kunta

Vilho Suviranta, Sampo ammattiopisto

Heidi Vainikka, Siivous Lappee Oy

Karoliina Ahtiainen, EKLU ry



**TAIPALSAAREN KUNTA**  
**Jenna Backman**

# Taipalsaaren kunta

## *Henkilöstöliikunta*



TAIPALSAARI

---

Jenna Backman

21.9.2023



# Taipalsaaren kunta

- Henkilöstömäärä n. 190
- Toimialat
  - Sivistyspalvelut (8 yksikköä)
  - Tekniset palvelut (+10 yksikköä)
  - Hallintopalvelut (2 yksikköä)
- Haasteena laaja ammattialojen kirjo
- Mahdollisuutena tahtotila kehittää ja kehittyä



TAIPALSAARI



# Henkilöstöliikunta: *Taustaa*

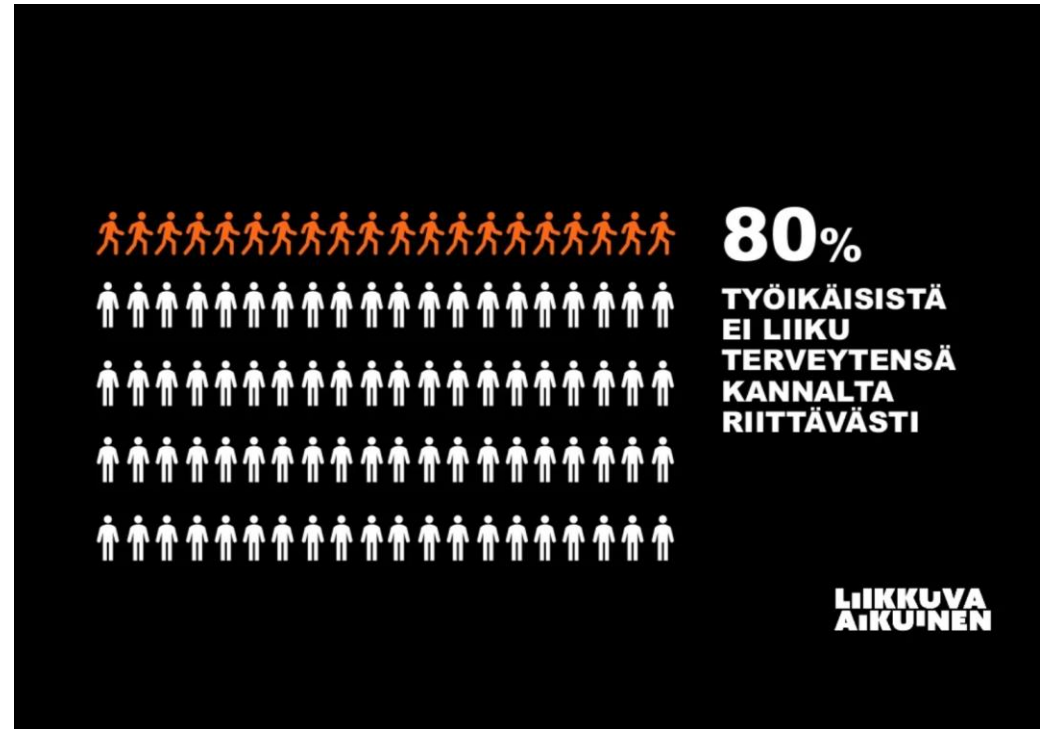
- Sykettä Taipalsaarelle henkilöstöliikuntahanke 2020-2022 toiminnan buusterina
- Tavoitteena kokeilla uutta (kysely) ja juurruttaa toimenpiteet osaksi uutta henkilöstön työhyvinvoinnin vuosikelloa.
  - Henkilöstölle tarjotaan liikuntakokeiluita uuden harrastuksen löytymiseksi tai muuten vain elämäkseen
  - Viikoittaisia ohjattuja työhyvinvointi-tunteja palautumisen tueksi
  - erilaisia kampanjoita
  - Tietoa omasta terveydentilasta erilaisten mittaus- ja seurantamenetelmien avulla
  - lisää tietoa työhyvinvoinnin merkityksestä jaksamiseen





# Henkilöstöliikunta: *Faktaa*

- Toimintojen tavoitavuus
  - Palautumista ja jaksamista torstait (täyttöaste K45%/S20%)
  - Liikuntalajikokeilut 1 krt/kk (täyttöaste K90%/S60%)
  - Henkilöstömittaukset (täyttöaste 100%)
- Mittaustietoa
  - 50% kehonkuntopisteet tasolla hälyttävä-huolestuttava
  - Joka kolmannella mittauksiin osallistuneilla naisilla BMI yli 30
  - 61% naisista puristusvoima heikko-välttävä tasolla



TAIPALSAARI

# Henkilöstöliikunta: *Mahdollisuudet tänään*

- Henkilöstömittaukset 1 krt/vuodessa
- Lajikokeilut 1 krt/kuukaudessa
- Työsuhdepolkupyöräetu
- ePassi (kulttuuri-, liikunta- ja hyvinvointipalvelut)
- Maksuton kuntosalikäyttömahdollisuus
- Maksuton palloiluvuoro 1 krt/vko
- Maksuton liikuntaneuvonta vähänliikkuville
- Valtakunnallisten kampanjoiden hyödyntäminen

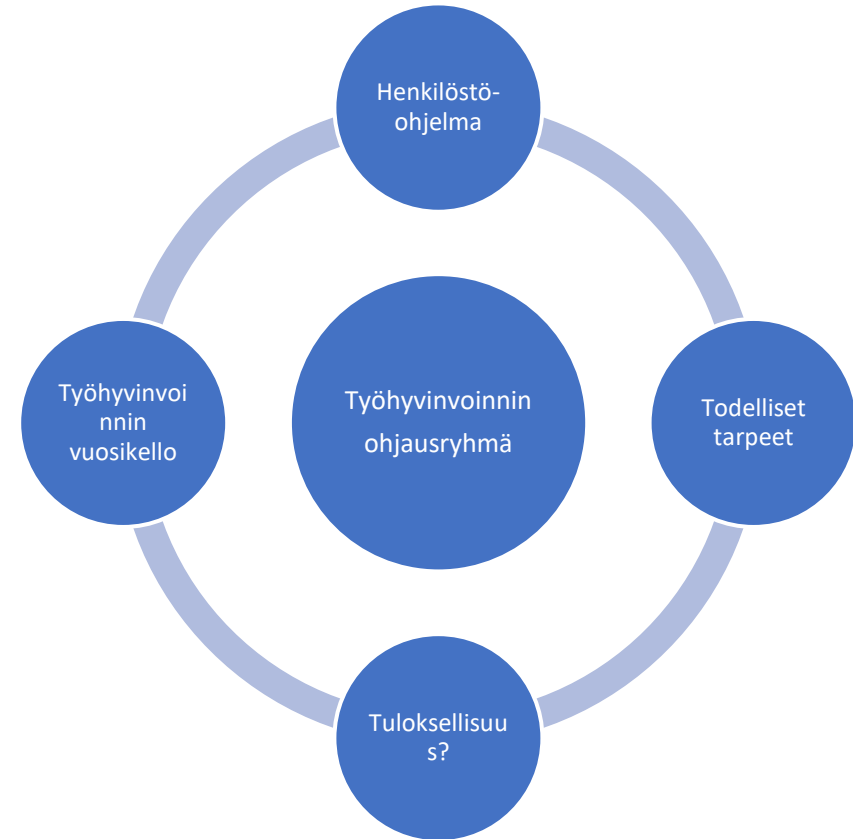


TAIPALSAARI



# Henkilöstöliikunta: *Tavoitetila / Kehitettävää*

- 2023 tavoitteena jatkaa edelleen hyväksi havaittujen toimenpiteiden toteutusta, erityisesti omaehtoisen fyysisen aktiivisuuden tukemista eri keinoin
- Toimenpiteet tulee budjetoida vuosittain
- **Tavoitteet** tulee olla **selkeästi** esillä henkilöstösuunnitelmassa ja –vuosikellossa
- Tavoitetila on **suunnitelmallinen toteutus, johtaminen ja seuranta**  
> toiminta on monipuolista, tuloksellista ja toimivaa sekä erilaiset tarpeet ja työntekijäryhmät huomioonottavaa



TAIPALSAARI



**TAUKOLIKE  
BY BREAK PRO**







# ONNISTUNEITA BUUSTI360 -TARINOITA ETELÄ-KARJALASTA

*Buusti*  
360



# AMAZING LAITEX 9.6.2023

THE AMAZING  
**LAITEX**

- Amazing Race -kaupunkiseikkailu
- 80 henkisen työyhteisön työhyvinvointipäivä
- Yhteydenotto – Esittelypalaveri ja tarjous – Tapahtuma – Palautekysely
- Yhdessä tekeminen ja onnistuminen, hauskanpito, leikkimielinen kisailu
- Työyhteisön toiveet huomioitiin



Buusti  
360



# OVAKO:N TYÖTURVALLISUUS- JA TYÖHYVINVOINTIPÄIVÄ 26.4.2023

- InBody-mittaukset ja puristusvoimamittaus non-stop
- Päivän aikana 80 mittausta
- Liikuntaneuvontaan ohjaaminen tarvittaessa
- Yrityksen kanssa yhteissuunnittelupalaveri, tapahtuma, jatkosuunnittelu



# PIENELLE TYÖYHTEISÖLLE RÄÄTÄLÖITY

- InBody-mittaukset yrityksen tiloissa 9 henkilölle
- Tyhypäivä 15 hengen työporukalle
- InBody-mittaus vetonaulana yrityksen avoimet ovet - tapahtumassa







# KESKUSTELUHETKI

- Itse järjestetty vai ulkopuolelta ostettu työhyvinvointipalvelu tai -tilaisuus?
- Kokemuksia ja ajatuksia jakoon





**KAAKON  
TYÖHYVINVOINTIVERKOSTON  
AAMUKAHVIT  
13.10.2023**



**Buusti  
360**

Liikettä ja hyvinvointia  
työyhteisöön

**SUPER SYKSY 2023**

[www.buusti360.fi/palvelut/  
supersyksy2023](http://www.buusti360.fi/palvelut/supersyksy2023)

# TULEVAT TAPAHTUMAT

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

Työhyvinvointia positiivisen psykologian keinoilla, Tuulevi Aschan

**Porraspäivät 6.-12.11.2023**

[Etusivu - Porraspäivät \(porraspaivat.fi\)](http://porraspaivat.fi)

**Buusti360 Supersyksy -hyvinvointistriimit**

1.11. Vuorotyössä jaksamisen kulmakivet

8.11. Päivä lasten kanssa – miten tukea hyvinvointia opetus- ja kasvatustyössä?

22.11. "Pitäisi, mutta..." –syndrooman koodinpurku

29.11. Jomottaako? Eroon jumeista parilla minuutilla päivässä!



**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)

