

# LIKUNNALLISET TYÖYHTEISÖT INFOKIRJE

Hei!

Nyt tässä hankkeessa on jo mukana useampi työyhteisö, niin ajattelin aloittaa tällaisen satunnaisen Infokirjeen kirjoittelun. Lyhyesti ajatus on kertoilla siitä missä muualla mennään ja lisäksi ajattelin näissä infokirjeissä jakaa minulle vastaan tulleita työhyvinvoinnin edistämisen verkkojuttuja ja artikkeleita ja mahdollisesti tarjoilla myös työyhteisöissä hyödynnettäviä työyhteisöliikunnan kampanjoita.

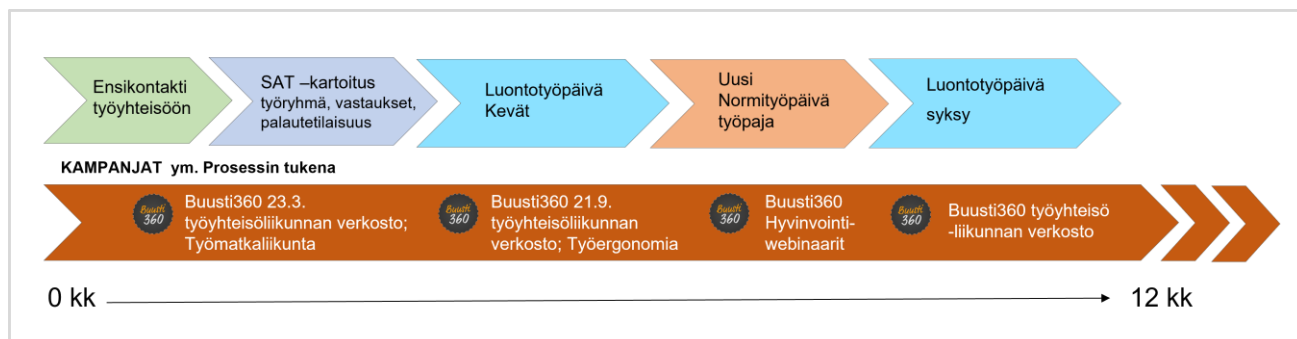
**Mukaan hankkeeseen on tässä kohtaa lähtenyt Kankaisten Kyläkoulu, Luhangan koulu, Petäjäveden Petäjäkallion ja Kintauden päiväkodit sekä aivan tuoreimpana Multialta Kissaniemen päiväkot.**



Ensimmäiset starttikäynnit on jo toteutuneet Multiaa lukuun ottamatta. Ja Kankaisten kyläkoulun kanssa on ehditty jo toteuttaa Suomen aktiivisin työpaikka kartoituskin.

- TAVOITTEENA HANKKEESSA Työyhteisöliikunnan edistämisen osaaminen Keski-Suomalaisissa kuntien oppilaitos- ja varhaiskasvatyüksiköissä lisääntyy.
- Työyhteisöt saavat työkaluja oman henkilöstönsä työhyvinvoinnin sekä yhteisöllisyyden kehittämiseen.
- Työyhteisöt aktivoituvat systemaattisempaan työyhteisöliikunnan edistämiseen.

## HANKEPROSESSI



KESKI-SUOMEN LIITTO

Hanke toteutetaan Keski-Suomen Liiton myöntämällä alueiden kestävä kasvun ja elinvoiman kehittämisen määrärahalta (AKKE). Hankeaika 1.1.2023 - 31.12.2024

# AJANKOHTAISTA TIETOA JA TAPAHTUMIA

**Henkilöstöliikunnan verkostotapaaminen** torstaina 23.3.2023 klo 13:15-13:45 Teamsin välityksellä. (Maksuton, Teams alustalla toteutettava) Tapaamisen teemana ”Aktiivista työmatkaliikkumista”. [Henkilöstöliikunnan verkosto - Buusti360](#)

**Unelmien Liikuntapäivä** 10.5. Suomen Olympiakomitea: [Unelmien Liikuntapäivä 10.5. - Suomen Olympiakomitea](#)

**”Pidä huolta unesta ja anna sille riittävästi aikaa”**, sanoo Heli Järnefelt

Työterveyslaitoksesta. Artikkelit TTL:n nettisivuilla.

[Hyvä uni rakentuu jo päivän aikana – 15 kysymystä siitä, miten nukkuu paremmin | Työterveyslaitos \(ttl.fi\)](#)

**Lapset liikkeelle verkkolehdestä** löydät kirjoituksia ajankohtaisista lasten liikuttamisen asioista Keski-Suomessa [Lapset liikkeelle Keski-Suomessa verkkolehti | Keski-Suomen Liikunta \(kesli.fi\)](#)

**Vauhtipankki** [Vauhtipankki | Keski-Suomen Liikunta \(kesli.fi\)](#)

*Videopankki varhaiskasvatukseen sopivista liikuntaleikeistä.* Keuruun kaupungin varhaiskasvattajat ovat yhdessä Keski-Suomen Liikunnan kanssa työstäneet videokirjaston, jonka idea on jakaa liikuntaleikkejä helposti ymmärrettävällä tavalla ja auttaa varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksen toteuttamista käytännössä.



**Miljoonan askeleen haaste** starttaa maanantaina 27.2. Kohden syklistä kävelyä! Siinä missä aiempina vuosina on pyritty ylläpitämään suhteellisen tasainen askelmäärä läpi päivien, viikkojen ja kuukausien, lähdetään tällä kertaa liikkeelle syklisesti. [Miljoonan askeleen haaste 2023 – Meijän polku \(meijanpolku.fi\)](#)

**Retkihaaste** innostaa liikkumaan luonnossa ja toteuttamaan monipuolisia retkiä kaikkina vuodenaikoina. Erilaisia retkihaasteita on yhteensä 52, mikä tarkoittaa keskimäärin yhtä retkeä viikossa. [Uusi vuosi ja uudet retket! Retkihaaste 2023 kannustaa luonnossa liikkumiseen – Meijän polku \(meijanpolku.fi\)](#)

**Meijän Luonto - Ympäristö ja luontokasvatusta ulkoilmatyöpajoin julkaisu.**

Hankkeesta tuotettu loppujulkaisu, josta löytyy käytännön vinkkejä vaikka Luontotyöpäivänä yhdessä lasten kanssa toteutettaviksi tehtäviksi: [Meijän-luonto-julkaisu.pdf \(meijanpolku.fi\)](#)



*Luontoliikunnallista talvilomaviikkoa!*  
*Terveisin JYRKI*



*Sydämen asiana paikallisen  
Liikuntatoiminnan edistäminen*

Jyrki Saarela  
aikuisliikunnan kehittäjä  
Keski-Suomen Liikunta ry  
Onkapannu 2, 40700 Jyväskylä  
jyrki.saarela(at)kesli.fi  
p. 045 650 3771