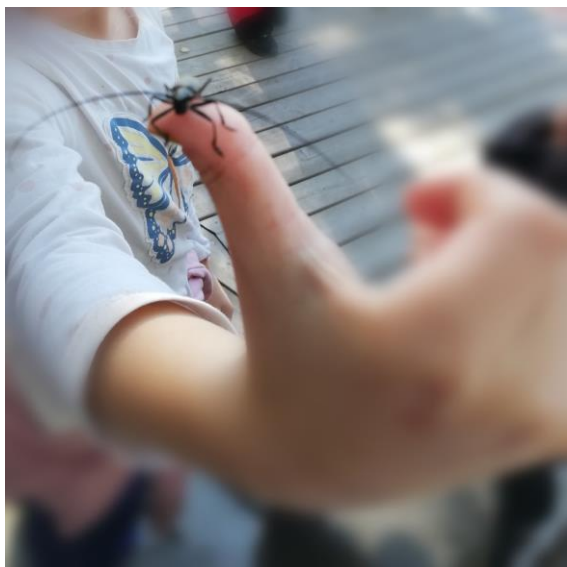


LIIKUNNALLISET TYÖYHTEISÖT INFOKIRJE

Hei!

Lyhyesti ajatus näissä infokirjeissä on kertoilla siitä missä henkkeen puitteissa muualla mennään ja lisäksi ajattelin kirjeissä jakaa minulle vastaan tulleita työhyvinvoinnin edistämisen verkkojuttuja ja artikkeleita ja mahdollisesti tarjoilla myös työyhteisöissä hyödynnettäviä työyhteisöliikunnan kampanjoita ja materiaaleja.



Mukana hankkeessa on ollut Kankaisten Kyläkoulu, Luhangan koulu, Petäjaveden Petäjäkallion ja Kintauden päiväkodit sekä Multialta Kissanien päiväkoti. *Utenu mukaan on hyppäämässä ilmeisesti Karstula.*

”Tuntuu että kaikkialla olette olleet hyvin työllistettyjä nyt syyskauden käynnistyessä ja seuraavia hanketoimenpiteistä on ollut vaikea saada aikataulutettua.”

HANKETAPAHTUMAT

Edellisen infon (6/2023) jälkeen on vietetty Luhangan koulun kanssa hieno luontotyöpäivä Leivonmäen kansallispuistossa. Olen kontaktoinut kaikki aiemmin mukana olleet työyhteisöt. Ja useammankin kunnan kanssa olen keskustellut mukaan lähtemisestä, mutta virallisia positiivisiä päätöksiä ei vielä ole tullut. Niimpä teidän jo mukana olevien kanssa olisi minulla aikaresurssia toimia tiiviimmikin.

Nyt on kuitenkin sovittu **Petäjävedelle Uusi Normityöpäivä työpajat 21., 23. ja 30.11..** Seuraavia luontotyöpäivä työyhteisöt ovat suunnitelleet vasta vuodenvaihteen jälkeen. **Ystävänpäivä ke 14.2. on lyöty lukkoon toteuttaa Multialla talviteemainen laskiais/ystävänpäivän tapahtuma.** Myös **Petäjaveden kanssa alustavasti ideoitiin laskiaistapahtumaa ti 13.2..**



KESKI-SUOMEN LIITTO

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

Luhangan koulun retki Leivonmäen Kansallispuistoon 22.9..

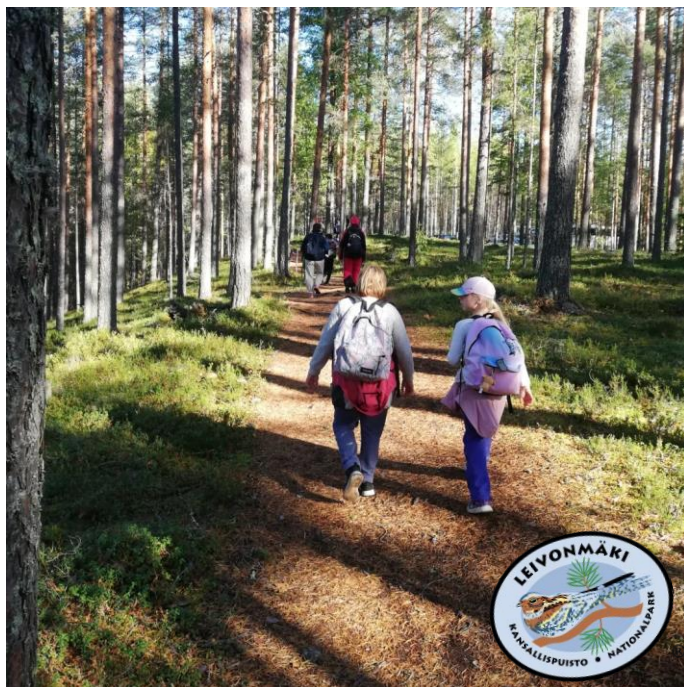
Koulu oli saanut 1000 euron avustuksen Tiina ja Antti Herlinin säätiöltä toteuttaa yhteisöllisen luontokoulupäivän Leivonmäen kansallispuistossa. Niimpä paikanpäälle päästiin yhteisellä bussikyydillä.

Tällä kertaa paikanpäälle ryhmää vastaanottamaan ja yhdessä opettajien kanssa koululaisia luontoliikuttamaan tulivat Jyrki ja Juho Jäppinen. (kuvat Juhon ottamia)

Vähän alle 50 lapsen joukko jaettiin 4 ryhmään, niin että pienimmät olivat omana ryhmänään ja siten muut jaettiin tasan kolmen muuhun ryhmään.

Toiminta oli suunniteltu, niin että kaksi ryhmää lähti muutaman aikuisen kera kiertämään n. 2 km mittaista *Luupään lenkkiä* ja kaksi ryhmä jäi Harjujärven puolikodalle. Sitten puolentoista tunnin kohdalla osat vaihtuivat.

Metsäreitillä Juhon ja opettajien johdattamina koululaiset ottivat pienryhmissä luontokuvia koulun tableteilla (1/3 opp) ja havainnoivat syksyn värejä apunaan värikartta. Sään ollessa upea, lämmintä n. 23 C ja aurinkoinen, voitiin tosiaan nauttia syysluonnosta ja edetä rauhallisesti yhdessäkin havaittuja kohteita tutkaillen ja kuvaten.



[Leivonmäen kansallispuisto – Kartta, reitit & säännöt \(kansallispuistot.fi\)](#)



LIKUNNALLISET TYÖYHTEISÖT INFOKIRJE

(Jatkuu Luhankalaisten Leivonmäen retkestä)

Kodalla toinen ”isoista” ryhmistä kävi eväiden nautiskeluun. Eväät saatiin maastoon bussilta maitokärryillä kätevästi metsätietä koukaten. Koulun keittiöhenkilöstö olikin laittanut parastaan. Sämpylän, mehun ja hedelmän lisäksi makkarapaistajaksi oli lähtenyt mukaan yksi koululaisten vanhemmista. Ja toki sai makkaran halutessaan paistaa nuotiolla itsekin. Eväiden kruununa oli lettuja omenahillolla.

Toinen ryhmä teki Jyrkin ohjaamana neljää erilaista tehtävää. 1) Ensin aktivoitiin vähän liikettä etsimällä lähimaastosta esineitä, jotka eivät kuulu luontoon. Esineiden yhteydessä oli löydettävissä (ja muistettava) kirjain, joista sitten yhdessä muodostui sana; kansallispuiston tunnuseläin Kehräjä. (lintu puiston hihamerkissä edellisellä sivulla kuvan yhteydessä).

Sitten jakaannuttiin vielä kahteen ryhmään, jotka tekivät eri tehtäviä. 2) Oli perinteisen kupoliteltan kasaamista 3) Luontomandalan tekemistä ja 4) rauhoittuminen luonnon ääniä kuunnellen ”laiturilla” silmät kiinni, maaten.

”Kiitos kaikille upeasta retkipäivästä!”



*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

AJANKOHTAISTA TIETOA JA VINKKEJÄ

Varhaiskasvatuksen henkilöstökysely tulee taas ensi keväänä 2024. Tällaisen tiedon sain Liikkuva Varhaiskasvatus –ohjelmasta. Tarkoitus on ilmeisesti hiukan vielä lisätä edelliseen työyhteisöliikunnan kysymyksiä. Tässä linkki viimekertaisen kyselyn yhteenvedoon.

<https://liikkuvavarhaiskasvatus.fi/tukimateriaali/henkiloston-nakemyksia-ja-kokemuksia-liikkumisen-edistamisesta-varhaiskasvatuksessa/>

Liikunnallisen toimintakulttuurin tila varhaiskasvatuksessa yksiköiden itsearvioimana.

<https://liikkuvavarhaiskasvatus.fi/liikunnallisen-toimintakulttuurin-tila-varhaiskasvatuksessa-yksikoiden-itsearvioimana/>



<https://liikkuvavarhaiskasvatus.fi/usia-tyohyvinvointiin-kannustavia-materiaaleja-liikkumalla-tyokyky-nyt-kampanjan-aikana/>

Henkilökunnan hyvinvointi osana Liikkuvaa koulua.

<https://liikkuvakoulu.fi/tukimat/eriaali/henkilokunnan-hyvinvointi-osana-liikkuvaa-koulua/>

Työrauhaa ja keskittymiskykyä rentoutusäänitteiden avulla.

<https://liikkuvakoulu.fi/ideapankki/idea/tyorauhaa-ja-keskittymiskyky-arentoutusaanitteiden-avulla/>

Hyvinvointia arjen sankareille –kortit.

<https://liikkuvakoulu.fi/ideapankki/idea/hyvinvointia-arjen-sankareille-kortit/>



"Parasta Liikkuvassa varhaiskasvatuksessa on, että monenlaiset tilanteet huomataan mahdollisuudeksi liikkumiselle. Liikkumisen ei tarvitse olla kankeaa ja autoritääristä vaan iloista yhdessä heittäytymistä ja kokeilua."

Uusia työhyvinvointiin kannustavia materiaaleja Liikkumalla työkykyä nyt -kampanjan aikana.

Liikkumalla työkykyä nyt on Liikkuva opiskelu -ohjelman sekä eri kumppaneiden yhteinen työkykyä edistävä kampanja, joka järjestetään 18.–22.9.2023. Tavoitteena on lisätä tietoutta liikkumisesta ja liikkumisen merkityksestä työkykyyn ja hyvinvointiin. Osallistumalla kampanjaan Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelma vastaa samalla presidentti Niinistön liikkumishaasteeseen ja haastaa myös muita osallistumaan sosiaalisessa mediassa #liikkumishaaste-tunnisteella.



*Liikunnallista Syksyä!
Terveisin JYRKi*



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