



Kymenlaakson työhyvinvointi- verkoston tapaaminen

23.3.2023 • Teams

Tervetuloa



Ohjelma

- **Klo 12.30 – 13.15 Kymenlaakson työhyvointiverkoston tapaaminen**

- Osallistujien esittelyt
- Taustaa ja nykytilanne
- Verkostoon osallituneiden toiveet tapaamisten sisältöihin
- Tulevat tapaamiset, haasteet ja kampanjat

Siirtyminen valtakunnalliseen osioon erillisestä linkistä (linkki lisätään chat -kenttään)

- **Klo 13.15 – 13.45 Valtakunnallinen Buusti360 –verkostotapaaminen**

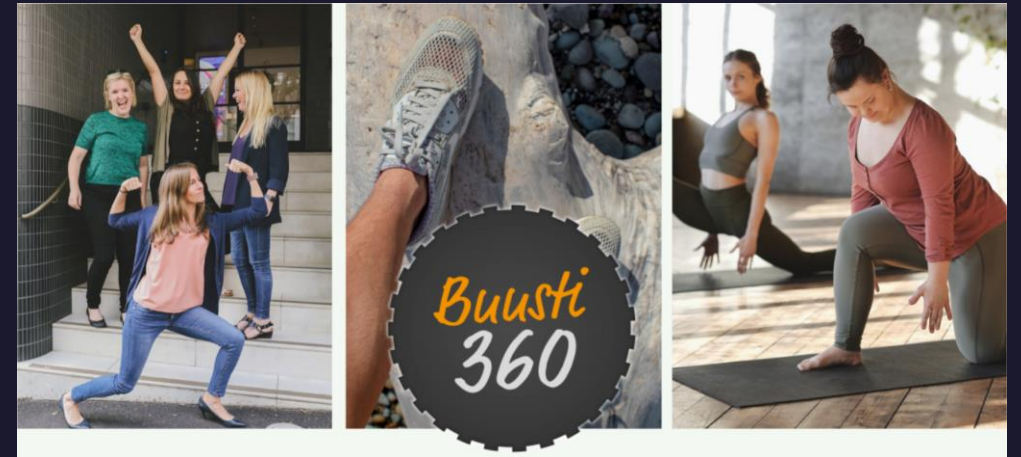
- Teemana ”Aktiivista työmatkaliikkumista”, Tanja Onatsu, ohjelmakoordinaattori, Liikkuva aikuinen -ohjelma



MIKÄ ON BUUSTI360 –TYÖHYVINVOINTIOHJELMA

Buusti360 on työyhteisöille suunnattu Liikunnan aluejärjestöjen (15) yhteinen hyvinvointiohjelma, jonka laajasta kokonaisuudesta löytyy monipuoliset työhyvinvointia tukevat palvelut **työyhteisönne tarpeiden** pohjalta rakentaen:

- *Henkilöstöliikunnan tilan kartoitus Suomen Aktiivisin Työpaikka -työkalun avulla (kehitt. Ossi Aura)*
- *Hyvinvointimittaukset, testauspalvelut*
- *Hyvinvointiluennot ja työpajat*
- *Työhyvinvointipäivät & lajikokeilut*
- *Työhyvinvointiverkoston maksuttomat tapaamiset*
- *Buusti360 -blogi*



Buusti360 -ohjelman kumppaneina ovat alan vahvat hyvinvointialan osaajat **BreakPro** -tauko-liikuntasovellus **HeiaHeia** -työhyvinvointi-sovellus sekä sekä **Firstbeat Life** -hyvinvointianalyysi.

OSALLISTUJIEN ESITTÄYTYMINEN

- Kymenlaakson työhyvinvointiverkoston asiantuntijaryhmä
 - Lisäksi Kymenlaakson työhyvinvointiverkoston taustaa ja toiminta-ajatus sekä Kaakon tyhyverkosto
- Verkostotapaamiseen osallistuvat työhyvinvoinnin edustajat



Buusti
360

KYMENLAAKSON / KAAKON TYHYVERKOSTON ASIAANTUNTIJARYHMÄ

- **Sanna Saarinen**, terveysliikunnan kehittäjä Buusti360 -asiantuntija, Kymenlaakson Liikunta (KymLi)
- **Anja Härkönen**, TKI -asiantuntija, Kestävä hyvinvointi, Xamk
- Pia Kaari, lehtori, Asiantuntija, johtaminen ja työn organisointi, Xamk
- Sari Leppänen, työelämä -hankkeen projektipäällikkö, Ekami
- Mia Holmberg, KymLin hallituksen jäsen
- **Karoliina Ahtiainen**, terveysliikunnan kehittäjä/Buusti360 -asiantuntija, Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu (EKLU)
- **Minna Männikkö**, työelämä -hankkeen projektipäällikkö ja muutosagentti, Xamk

koordinointi

tilaisuuksien toteuttaminen

tiedon & ilosanoman jakaminen

hankesparraus




LÖYDÄT MEIDÄT TÄÄLTÄ
kymli.fi
tyhyverkosto.fi (valtakunnallinen)



Kymenlaakson
työhyvinvointiverkosto

Kymenlaakson työhyvinvointiverkoston taustaa



2018
Tyhyx (TTL)

The diagram consists of three rounded rectangular boxes arranged horizontally. Each box has a light green top half and a light purple bottom half. The text is centered in the green section. A dark blue curved arrow is located in the bottom left corner of the slide.

2019
Kymenlaakson
työhyvinvointiverkosto

2023
Kaakon
työhyvinvointiverkosto

Kymenlaakson työhyvinvointiverkoston toiminta-ajatus



Maksuton
työhyvinvoinnin
kohtaamispaikka



Koordinointi:
Kymenlaakson Liikunta
& Xamk (katso dia 5)



Tietoa & tukea
Tilaisuuksia
Kampanjoita / haasteita
Sparrausta
Hyvien käytänteiden
jakamista



4 verkostotapaamista
- 2 Kymenlaakson +
valtakunnallinen osio
- 2 Kaakon tyhyverkosto



Sparraustukea
työhyvinvointi
-hankkeisiin



Kymenlaakson työhyvinvointiverkosto & Etelä-Karjalan työhyvinvointifoorumi=

KAAKON TYHYVERKOSTO



Enemmän asiantuntijuutta
yhteinen asiantuntijaryhmä



Enemmän tilaisuuksia
2 alueellista +
2 ylimaakunnallista



Enemmän toimintaa
yhteiset ylimaakunnalliset
kampanjat ja haasteet



Vinkkejä & verkostoitumista
enemmän vinkkejä henkilöstö-
liikunnan toteuttamiseen sekä
verkostoitumismahdollisuus



Buusti
360

OSALLISTUJIEN ESITTÄYTYMINEN

- Nimi
- Organisaatio
- Tehtävä
- Muuta esim. odotukset verkostotapaamisista
(toiveiden osalta työstä seuraavaksi)



Buusti
360

Työhyvinvointiverkoston osallistumisen ”tasot”



Verkoston jäsen

Osallistuminen verkostotapaamisiin

Verkoston jäsen
ja case –esittelijä

Case –esimerkki oman organisaation
työhyvinvointi- mallin teuteuttamisesta
(onnistumiset, haasteet ja miten haasteet on
selätetty)

Asiantuntijaryhmän
jäsen

Asiantuntijoiden kehittämissuoryhmään
osallistuminen tuoden oman asiantuntijuuden
verkoston hyödyksi ja mm. tilaisuuksien
toteuttaminen

KESKUSTELUA TOIVEISTA

Keskustelun hedelmiä:



SISÄLTÖTOIVEITA/EHDOTUKSIA:

- Vinkkejä vuorotyöläisten (12 h vuorot) työhyvinvointiin
- Aivoergonomia
 - Maksuton ”Johda pää edellä – satsaa mielen työkykyyn” verkkotapahtuma 25.4.2023, Liikkuva aikuinen –ohjelma (katso dia 17)
- Fyysinen työhyvinvointi
- Hyvä mieli työssä
- Psykologinen turvallisuus työyhteisössä



MUITA TOIVEITA:

HUOM! SISÄLTÖTOIVEITA/EHDOTUKSIA
OTETAAN VASTAAN JATKUVASTI



Osallistaminen

HALUAISITKO SINÄ?

Olla asiantuntija-ryhmän jäsen?

- Tuoden oman Asiantuntijuuden verkoston hyödyksi

Esitellä organisaationne työhyvinvointi -mallia verkostotapaamisessa?

- Case – esimerkki

työhyvinvoin
nin
teuteuttamis
esta
(onnistumiset,
haasteet ja miten
haasteet on



Buusti
360

TULEVAT TILAISUUDET 2023

5.-14.5. Pyöräilyhaaste Kaakon työyhteisöille

- Työmatkapyöräilyn haaste Pyöräilyviikolla 5.-14.5.2023 (lisätietoja dia 14)
- Järj. Kaakon työhyvinvointiverkoston asiantuntijaryhmä

11.5. Kaakon työhyvinvoiniverkoston verkostotapaaminen

- Teemat: Työhyvinvoinnin osatekijät ja suunnitelma sekä SAT henkilöstöliikunnan tila -kartoitus -työkalu
- Järj. Kaakon työhyvinvointiverkoston asiantuntijaryhmä, päävastuu Kymenlaakso

21.9. Kymenlaakson työhyvinvointiverkoston verkostotapaaminen *

- Teemat: alueellisen ja valtakunnallisen osioiden teemat vahvistetaan lähempänä tilaisuutta
- Järj. Kymenlaakson työhyvinvointiverkoston asiantuntijaryhmä ja valtakunn. Buusti360

13.10. Kaakon työhyvinvoiniverkoston verkostotapaaminen

- Teema vahvistetaan lähempänä tilaisuutta
- Järj. Kaakon työhyvinvointiverkoston asiantuntijaryhmä, päävastuu Etelä-Karjala

6.-12.11. Porraspäivät

- Porraspäivät – arkiliikunnan merkitys hyvinvoinnille



Buusti
360

SEURAAVA VERKOSTOTAPAAMINEN

Työhyvinvoinnin aamukahvit 11.5. klo 8.30-9.30 • Teams

TYÖHYVINVOINNIN OSATEKIJÄT JA SUUNNITELMA

- Työhyvinvoinnin osatekijät ja suunnitelma, Anja Härkönen, Xamk
- Työhyvinvoinnin sparrausmalli, Piia Kaari, Xamk
- Työhyvinvointitalo (TTL), Minna Männikkö, Xamk
- Aikaa keskustelulle

Materiaalit: Työhyvinvointisuunnitelma ja sparrausmalli – oppaat

SAT -HENKILÖSTÖLIIKUNNAN-KARTOITUSTYÖKALU

- Esittelyssä SAT henkilöstöliikunnan kartoitus –työkalu
- Liikkuvan työelämän suositukset
- Työmatkapyöräilyn haaste

Sanna Saarinen, KymLi & Karoliina Ahtiainen, EKL

- Aikaa keskustelulle

Materiaalit: SAT –henkilöstöliikuntakartoitus –tarjous sekä Buusti360 -henkilöstöliikuntasuunnitelma –pohja



Verkostotapaamisen kutsu/linkki lähetetään ennen tilaisuutta



HENKILÖSTÖLIIKUNNAN KARTOITUS

-johdon työkalu henkilöstöliikunnan nykytilan arviointiin



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

**SAT -työkalu esittelyssä
11.5. Kaakon
työhyvinvointiverkoston
aamukahvi -tilaisuudessa**

**SAT -kartoitus
kampanjatarjouksena
-15% (norm. 500€)**

**Lisätietoa
ja kartoitukseen:**
<https://suomenaktiivisintyopaikka.fi/>

Kaakon työhyvinvointiverkosto haastaa työyhteisöt

Pyöräilyhaasteeseen 5.-14.5.2023

PYÖRÄILYN TEEMAPÄIVÄ

- 1.5.-30.9. Kilometrikisa
- 5.-14.5. Pyöräilyviikko
- 9.5. Pyörällä töihin -päivä
- 10.5. Unelmien liikuntapäivä



Osallistuminen omalla tavallaan

Työyhteisöt voivat osallistua pyöräilyhaasteeseen juuri teille sopivalla tavalla

Esimerkkejä osallistumistavoista:

- Työmatkan kilometrien seuranta
- Tyhjäpäivä pyöräilyteemalla ja pyörien keväthuolto
- Pyöräillen luontokokoukseen
- Asiointipyörän hankinta jne.



Kuva ja hästäg someen

Omasta tai työyhteisön pyöräilyhetkestä voi halutessaan julkaista kuvan someen

Kuvan yhteyteen voi laittaa hastagin:

#KaakossaMankeloidaan



Kysely & arvonta

Haasteen jälkeen toteutetaan sähköinen kysely toteuttamistavoista ja arvotaan 2 x 20 kpl kehonkoostumusmittausta

- Pyöräilyhaasteen jälkeen toteutetaan sähköinen kysely: miten haastetta on toteutettu työyhteisöissä
- Kyselyyn osallistuneiden työyhteisöjen kesken arvotaan 20 Inbody -kehonkoostumusmittausta (arvo 600€) / maakunta
- (Mittaukset toteuttaa KymLi ja EKLU omilla alueillaan)

<https://pyorailyvuosi.fi/>

Tietoa työmatkaliikkumisesta <https://liikkuvatyoelama.fi/tyonantajalle/tyomatkaliikkuminen/>

“Työmatkaliikkuminen on hukattu mahdollisuus” -verkkotapahtuma (tallenne) <https://liikkuvaaikuinen.fi/etukeno-verkkotapahtumat/>

**Buusti
360**

Työhyvinvoinnin linkkivinkkejä


- Kymenlaakson / Kaakon työhyvinvointiverkosto

- Kymenlaakson / Kaakon työhyvinvointiverkosto www.kymli.fi
- Buusti360 –työhyvinvointiohjelma www.buusti360.fi

- Valtakunnallisia linkkivinkkejä

- Liikkuva aikuinen -ohjelma www.liikkuva aikuinen.fi
 - Liikkuva työelämä www.liikkuvatyoelama.fi
 - ETUKENO –verkkotapahtumat (maksuttomat ja tallenteet): <https://liikkuva aikuinen.fi/etukeno-verkkotapahtumat/>





Maksuton
webinaari

LIIKKUVA
AIKUINEN

ESITTÄÄ

ETUKEN O

JOHDA PÄÄ EDELLÄ
Satsaa mielen työkykyyn

25.4.2023

KIITOS!

SIIRTYMINEN VALTAKUNNALLISEEN OSIOON

<https://buusti360.fi/palvelut/henkilostoliikunnan-verkostotapaaminen-buusti360/>

- TEEMA:
"Aktiivista työmatkaliikkumista"
- VALTAKUNNALLINEN ASiantuntija:
Tanja Onatsu, ohjelmakoordinaattori, Liikkuva aikuinen -ohjelma



Buusti
360