



Lokakuun terveiset: Liikunta työkykyjohtamisen tukena

Hallitusohjelmaan sisältyvässä Suomi Liikkeelle -ohjelmassa kannustetaan ja tuetaan eri-ikäisten liikkumista. Työikäisten osalta toimenpiteeksi on määriteltä muun muassa työssä jaksamisen tukeminen ottamalla liikkuminen keskeiseksi osaksi työkyvyn ja työelämän kehittämistä. Moni työpaikka on jo tehnyt omia suunnitelmiaan työ- ja toimintakyvyn edistämiseksi.

Miten suunnitelmat ovat jalkautuneet käytäntöön ja miten työpaikoilla liikkuminen todellisuudessa nähdään osana työkykyä, saati sen johtamista? Näihin teemoihin paneudutaan vuoden 2025 ESLUn työyhteisöliikunnan verkostotapaamisissa ja uutiskirjeissä eri näkökulmista. [Varaslähtö teemaan otetaan jo isojen organisaatioiden henkilöstö- ja liikuntavastaaville suunnatussa verkostotilaisuudessa 28.11.2024.](#)

Jos liikkumista ja hyvinvointia lisäävät ratkaisut kiinnostavat, ole yhteydessä. ESLUn tavoitteena on työpaikkojen liikunnallisen toimintakulttuurin kehittäminen.

Lisätietoja: Merja Palkama, merja.palkama@eslu.fi, puh. 044 9019 289

Kuntien henkilöstöliikunnan barometri 2024 julkaistu

Barometrin tulokset osoittavat, että kunnat tunnistavat henkilöstöliikunnan tukemisen monet myönteiset vaikutukset ja henkilöstön liikkumista edistetään kunnissa usein eri keinoin. Parannettavaa löytyy kuitenkin siinä, että liikkumisen edistäminen kiinnitettäisiin nykyistä vahvemmin kunnan strategiatasolle, jotta se olisi suunnitelmallisempaa ja tuloksellisempaa.

Liikuntabarometrissa selvitetään kuntien tapoja tukea henkilöstönsä liikkumista ja henkilöstöliikuntaa. Se avaa henkilöstöliikunnan johtamista osana työhyvinvointia sekä esittelee kuntatyönantajien toteuttamia ratkaisuja, joilla henkilöstöliikuntaa edistetään.

Tutkimuksen tiedonkeruu toteutettiin Liikkuvan aikuisen ja Jyväskylän ammattikorkeakoulun toimeksiannosta verkkokyselynä strukturoidulla kyselylomakkeella yhteistyössä Kunta- ja hyvinvointialue työnantajien (KT) ja Taloustutkimuksen kanssa. Kyselyyn vastasi 121 kuntaa.

Lähde: jamk.fi

Tutustu Kuntien
henkilöstöliikunnan barometriin

SuperSyksy 2024 - Tue keskittymiskykyä aivoergonomialla -koulutussarjaan voi jälki-ilmoittautua

Rekisteröityminen aivotutkija **Minna Huotilaisen** asiantunteviin koulutuksiin onnistuu 18.11.2024 asti. Materiaalit ovat tilaajan käytössä 90 päivää rekisteröitymisestä.

- [Ilmoittautuminen työyhteisöille koulutussarjaan](#). Huom: Ethän ilmoittaudu mukaan yksityishenkilönä, mikäli organisaatiosi on tilannut jo koulutussarjan.
- [Ilmoittautuminen yksityishenkilöille koulutussarjaan](#).

Lue lisää koulutuksesta

Työkykyjohtaminen avain työyhteisöjen liikunnallistamiseen - työyhteisöliikunnan verkostotapaaminen isoille organisaatioille 28.11.2024

Vuoden viimeinen työyhteisöliikunnan valtakunnallinen Buusti360 XL- verkostotapaaminen järjestetään keskustelutilaisuutena Helsingin Olympiastadionilla. Siihen voi osallistua myös etäyhteydellä. Mukaan ovat

tervetulleita suurten organisaatioiden henkilöstön hyvinvoinnista ja liikuntapalveluista vastaavat.

Tilaisuuden teema on **Työkykyjohtaminen - avain työyhteisöjen liikunnallistamiseen** ja siellä keskustellaan siitä, mitä työpaikoilla tehdään henkilöstön liikkumisen lisäämiseksi ja mitä tiedetään työpaikoilla toteutettujen interventioiden onnistumiseen vaikuttavista tekijöistä sekä niiden vaikutuksista. Vieläkö on työpaikkoja, joissa liikkumisen edistäminen nähdään kulueränä? Vai löytyykö meiltä työpaikkoja, joissa työnkuvat rakennetaan sisältämään liikettä ja mielen hyvinvointia tukevia elementtejä?

Ohjelma:

- Työkykyjohtamisen taustoihin meidät vie Työterveyslaitoksen tutkija **Julia Anttilainen**.
- Käytännön esimerkkejä työpaikoilta antavat Etelä-Suomen verkostojäsenet, muun muassa terveysliikunnan asiantuntija **Marika Syväoja** UniSportilta sekä liikunnansuunnittelija **Eeva-Liisa Rautiainen** Helsingin kaupungin henkilöstöliikunnasta.
- Toive on, että kaikki osallistujat tuovat oman organisaationsa esimerkkejä yhteiseen keskusteluun, jota fasilitoi Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu, ESLUn **Merja Palkama**.

Tilaisuus alkaa valtakunnallisella lähetyksellä (45 min) ja ESLUn alueen verkostotilaisuus jatkuu suoraan valtakunnallisen osuuden jälkeen.

Aika ja paikka: To 28.11.2024 klo 9.30 - 11.00, Olympiastadion

Hinta: Tilaisuus on maksuton.

Ilmoittaudu mukaan

Buusti360-onnistumistarinat

Neljän vuodenajan vaikutus työikäisten liikkumiseen

Fysioterapeutti **Tanja Tukiainen** toteaa lokakuun Buusti360-kolumnissa, että neljä vuodenaikaa tarjoaa meille mahdollisuuden monipuoliseen liikkumiseen ja mieluisan lajin löytämiseen. Esimerkiksi pyöräilyn voi vaihtaa syksyn tullen sauvakävelyyn ja talven tullen hiihtoon, kesän järviuinti voi vaihtua uintiin tai vesijuoksuun uimahallissa, pihatyöt mökillä ja omakotitalotontilla vaihdetaan ohjattuihin jumppiin, kahvakuulatreeneihin ja kuntosalilympäristöön.

Näin sujuvaa lajien vaihtaminen ei valitettavasti ole kaikilla työikäisillä. Tanja on havainnut vuodenajoilla olevan vaikutusta liikkumisen vähenemiseen ja sitä myötä

myös asiakkaittensa kehonkoostumukseen. Myös ravitsemustottumuksissa on valoisan kesän ja pimeän syksyn sekä talven aikana eroa.

”Uskaltaisin väittää, ettei syksyn pimeys tai talven kylmyys ole suurin este liikuntamäärien vähenemiselle vaan suurimpana esteenä olemme usein me itse ja meidän tekemät arjen valinnat. Uraudumme helposti ajatukseen, että en voi harrastaa liikuntaa, kun on pimeää tai kuskaan lapsia harrastuksiin”, Tanja toteaa lopuksi.

Miten vuodenaajat ja pimeys vaikuttavat omaan liikkumiseesi tai ateriarytmiisi?

Lue kolumni kokonaan

ESLUn vinkkaa

Etukeno: Kumman kaa – Liikuntaneuvonnan suuri markkinointikisa

Liikuntaneuvonta on hieno maksuton kunnan palvelu, josta suurin osa suomalaisista ei ole koskaan kuullutkaan. Miten käy, kun kaksi markkinoinnin huipputaajaa pannaan kisaamaan, kumpi keksii koukuttavimmat ideat markkinoida tätä piilossa olevaa timanttia. Tulinen taisto käydään Etukeno-verkkotapahtumassa **tiistaina 19.11.2024 klo 10-11**.

Lue lisää

Lisätietoja ja yhteydenotot



Merja Palkama

Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, ESLUn
aikuisliikunnan asiantuntija
puh. 044 901 9289
merja.palkama@eslu.fi

Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, ESLU
Olympiastadion, Paavo Nurmen tie 1, 00250
Helsinki
www.eslu.fi



Osoitelähde: ESLUn asiakasrekisteri.
Jos et halua meiltä enempää postia, [poistu](#) postituslistalta.