



Liikunta työssä - alihyödynnetty voimavara vai osa strategiaa?

Organisaatiot panostavat yhä enemmän työntekijöidensä liikkumiseen, mutta liikunta jää silti monin paikoin irralliseksi hyvinvointieduksi. Usein se ei ole linjassa muun työhyvinvoinnin johtamisen kanssa – vaikka juuri tavoitteellinen ja suunnitelmallinen tekeminen tuo parhaat tulokset. Liikkuminen työssä tukee jaksamista, työilmapiiriä ja tuottavuutta. Näitä hyötyjä ei kuitenkaan saavuteta pelkillä etuuksilla, jos kokonaisuutta ei pysähdytäkään tarkastelemaan työn arjen, tarpeiden ja tavoitteiden näkökulmasta.

Tuoreimman [Henkilöstöliikunnan barometrin](#) mukaan monet työntekijäryhmät, kuten etätyöläiset tai fyysisesti kuormittavaa työtä tekevät, jäävät helposti liikuntatoimien ulkopuolelle. Myös työntekijät, jotka kokevat työkykynsä heikentyneeksi, osallistuvat harvemmin tarjottuun toimintaan. Tämä kertoo siitä, että ratkaisut kaipaavat enemmän kohdentamista ja ymmärrystä erilaisista lähtökohdista.

Tunnetko, mitkä ovat juuri teidän henkilöstönne toiveet ja esteet liikkumisen suhteen? Ilman tätä tietoa hyvinvointitoimet voivat jäädä pintapuolisiksi tai tavoittaa vain osan työyhteisöstä. Liikunta ei ratkaise kaikkia työyhteisön haasteita, mutta ilman sen tuomaa vireyttä, palautumista ja yhteisöllisyyttä jää moni mahdollisuus hyödyntämättä. Siksi on tärkeää tunnistaa, mihin tarpeeseen liikkumisella haetaan vastauksia ja millä keinoin.

ESLUn Buusti360-hyvinvointiohjelma tarjoaa tukea organisaationne liikunta- ja hyvinvointitoiminnan nykytilan kartoitukseen sekä suunnitelmallisten, vaikuttavien toimenpiteiden rakentamiseen. Näin panostukset kohdistuvat oikein ja saavat aikaan tuloksia – juuri teidän työyhteisönne tarpeisiin vastaamalla.

*Tehdään yhdessä työelämästä liikkuvampaa,
Merja Palkama, Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, ESLU*

Työyhteisöliikunnan verkostotapaaminen 13.5.2025 - Tule kuuntelemaan Liike on lääke -hankkeesta!

ESLUn työyhteisöliikunnan verkostotapaamisessa päästään tutustumaan Suomen aktiivisimman työpaikan henkilöstöliikunnan toimenpiteisiin. Keskon henkilöstöliikunnan tavoitteena on arkisen liikunnan ja yhteisöllisyyden lisääminen, jota kautta tavoitellaan henkilöstön fyysisen ja henkisen terveyden parantamista ja yhteisöllisyyden kasvattamista. Luvassa kevyttä liikettä, kohtaamisia ja toimivia vinkkejä henkilöstöliikuntaan Keskolta - opi miten liike todellakin on lääke!

Keskon Liike on lääke -hanke liikutti viime vuonna noin 73 000 lasta ja nuorta sekä noin 11 000 työntekijää. Hankkeen keskiössä ovat 60 Liike on lääke -lähettilästä, jotka liikuttavat työkavereitaan ympäri Suomea ja K:n toimipisteitä.



Lähettiläät järjestivät jopa 100 erilaista tempausta yhteislenkkien, lajikokeilujen ja taukojumbpien merkeissä. Lisäksi henkilöstölle järjestettiin hyvinvointiluentoja ja liikuntahaasteita HeiaHeia-sovelluksen avulla. Hankkeen tavoitteena onkin kannustaa matalan kynnyksen liikkumiseen ja yhteisöllisyyteen.

Tule kuulemaan, miten valintoihin on päädytty, ja miten Liike on lääke -lähettiläät itse kokevat tehtävänsä. Millaisia palveluita Kesko tarjoaa työntekijöilleen ja miten liikkumisen intoa pystytään pitämään yllä työnantajan suunnalta? Luvassa varmasti mielenkiintoista keskustelua ja inspiraatiota sinunkin työyhteisösi napattavaksi.

Aika ja paikka: ti 13.5.2025 klo 14.00 - 16.00, K-Kampus, Kalasatama, Helsinki

Hinta: Tilaisuus on maksuton. Lähtötilaisuus edellyttää ennakoilmoittautumisen.

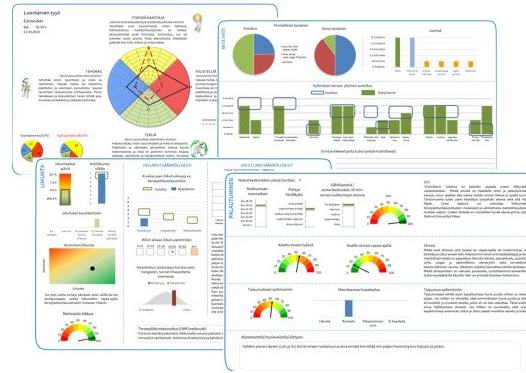
Ilmoittaudu mukaan 6.5.
mennessä

ESLUn työyhteisöliikunnan verkosto kerää yhteen erikokoisten työpaikkojen henkilöstöliikunnasta ja työhyvinvoinnista vastaavia henkilöitä. Idea on innostaa liikunnallisen toimintakulttuurin luomiseen, tarjota tietoa ja vinkkejä, jakaa kokemuksia sekä saada vertaistukea muilta osallistujilta. Verkosto on maksuton ja se kokoontuu noin neljä kertaa vuodessa etänä tai kasvotusten, joskus valtakunnallisen verkostotilaisuuden osana.

Esimerkkejä ESLUn palveluista

Muutos alkaa ymmärtämisestä: Tilaa työyhteisöllesi Hyvinvointinavigaattori™

Hyvinvointinavigaattori on helposti käyttöön otettava työkalu organisaatioille, jotka haluavat lisätä liikunta- ja hyvinvointitoiminnan vaikuttavuutta. Liikunnan, ruokailun ja palautumisen ohella Hyvinvointinavigaattori selvittää luontaisen tyylin, joka auttaa ymmärtämään omaa ja muiden tapaa toimia, ajatella ja motivoitua.



Raportissa käydään läpi neljä osa-aluetta:

- Luontainen tyyli
- Terveysttä ylläpitävä liikunta
- Ruokailu ja ravinto
- Uni ja palautuminen

Kartoitus perustuu dynaamiseen kyselyyn, joka tehdään verkkoympäristössä. Visuaalinen raportti helpottaa syy-seuraussuhteiden oivaltamista hyvinvointiin vaikuttavien tapojen ja tottumusten arvioinnissa. Luontainen tyyli auttaa tunnistamaan omat vahvuudet. Lisäksi se auttaa ymmärtämään kanssaihmisiiä paremmin ja arvostamaan moninaisuutta!

[Lue lisää](#)

Suomen Aktiivin Työpaikka -kartoitus - Liikunnan asiantuntijuus työelämän käyttöön

Liikkuuko henkilöstönne terveytensä kannalta riittävästi? Kohtaavatko henkilöstöliikunnan tarpeet ja tavoitteet? Entäpä kohdentuvatko toimenpiteet ja liikuntaedut oikeaan kohderyhmään?

Kun teidän organisaatiossanne on aika määritellä tavoitteet ja suunnitella toimenpiteitä henkilökunnan arjen aktivoinnin tueksi, niin ESLU auttaa. Käytössämme on Suomen Aktiivisin Työpaikka -kartoitus, joka on yritysjohton aputyökalu suunnitelmalliseen henkilöstöliikunnan toteutukseen, johtamiseen ja seurantaan. Tavoitteena on, että toiminta on monipuolista, tuloksellista ja toimivaa ja erilaiset tarpeet ja työntekijäryhmät huomioonottavaa.



Kartoituksesta selviävät nykyisen liikuntaohjelman vahvuudet ja kehityskohteet sekä konkreettiset toimenpide-ehdotukset perustuen henkilöstöliikunnan yhdeksään hyvään käytäntöön. Tämän jälkeen järjestetään palautetilaisuus, jossa asiantuntija auttaa raportin tulkinnaissa ja opastaa kehittämistoimenpiteiden suunnittelussa.

Yli 50 % kokonaispisteillä organisaatio ansaitsee Suomen Aktiivisin Työpaikka -sertifikaatin. Parhaiten menestyneet yritykset kisailevat Suomen Aktiivisin Työpaikka -tittelistä vuosittain Urheilugaalassa.

Palautteiden antajana sekä apuna toimenpiteiden suunnittelussa toimii ESLUn **Merja Palkama**. Kun täytät kartoituksen, muista mainita "Kumppanitunnus"-kohdassa ESLU ry.

Lue lisää

Menikö Tue keskittymiskykyä aivoergonomialla -koulutussarja ohi?

Hektinen ja alati muuttuva työelämä haastaa keskittymiskyvyn äärimmilleen. Tue keskittymiskykyä aivoergonomialla -verkkokoulutuksessa opit rytmittämään työtä aivoergonomiata tukevalla tavalla. Koulutuksessa opit työn ja keskittymisen itsejohtamista, mikä vahvistaa hyvinvointia ja jaksamista.

Kouluttajana toimii palkittu aivotutkija ja kasvatustieteen professori **Minna Huotilainen**. Huotilainen tutkii oppimista ja hyvinvointia neurotieteen näkökulmasta ja on kirjoittanut aiheesta useita tietokirjoja.

Verkkokoulutus sisältää kaksi noin puolen tunnin tallennemuotoista luentoa sekä interaktiivisia itseopiskelutehtäviä.

Osa 1. Aivoergonomiata tukeva työn rytmittäminen. Nopeita täsmäratkaisuja työpäivän rytmittämiseen ja tuunaamiseen keskittymiskyvyn ja jaksamisen tueksi.

Osa 2. Kestävä työura ja aivoterveys. "Jaksanko tätä työtä vielä kymmenen vuoden päästä?" Työkaluja ja toimintatapoja oman työn ja keskittymiskyvyn pitkäjänteiseen kehittämiseen.

Lisätietoja hinnoista ja
tilauslomake

ESLUn vinkkaa

Unelmien liikuntapäivä kutsuu liikkumaan jo kymmenettä kertaa 10.5.

Unelmien liikuntapäivä rakentuu ihmisten omille ideoille, kokeiluille ja yhdessä tekemiselle. Se on kaikenlaisen liikkumisen pop up -päivä, johon kuka tahansa voi osallistua ja järjestää tapahtumia.

Päivän tavoitteena on innostaa ihmisiä liikkumaan ja löytämään uusia tapoja liikkua. Päivä on hyvä mahdollisuus myös herättää keskustelua liikkumisen merkityksestä. Jos perjantai 10.5. ei ole ajankohdaltaan sopiva, voi Unelmien liikuntapäivää viettää jonain muunakin päivänä. Pitäkää etkot tai jatkot – pääasia on, että liike lisääntyy!



Unelmien liikuntapäivä on mukana mahdollistamassa toimintakykyistä Suomea. Nyt on oikea aika tehdä liikettä lisäävä lupaus, liikkua itse tai liikuttaa muita sen mukaisesti.

Kerro mikä on lupauksesi omassa tai yhteisösi arjessa, perheenjäsenenä tai ystävänä, työkaverina tai valmentajana. Viesti lupauksestasi somessa 10.5. aihetunnisteilla #unelmienliikuntapäivä, #drömmarnasmotionsdag, #LupausSuomelle, #LöftetillFinland.

[Lue lisää](#)

Vuoden ensimmäinen Etukeno 14.5.2025.

Kunnat toteuttavat henkilöstöliikuntaa taitavasti ja monipuolisesti ilman mittavia rahallisia resursseja. Onko niin, että hyvä organisaatiokulttuuri päihittää eurot? Miten tämä oikein tehdään, siitä kuulet maksuttomassa **Etukeno-verkkotapahtumassa 14.5. klo 9.00-10.15**. Jakson viimeistelee kulttuurikuiskaaja **Panu Luukka**, joka johdattaa kuulijat organisaatiokulttuurin saloihin.

Merkitse päivä kalenteriisi. Tapahtuman ilmoittautuminen avautuu huhtikuussa Liikkuva aikuinen -sivustolla.

Lisätietoja ja yhteydenotot



Merja Palkama

Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, ESLUn
aikuisliikunnan asiantuntija
puh. 044 901 9289

merja.palkama@eslu.fi | [LinkedIn](#)

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

www.eslu.fi | www.buusti360.fi



Osoitelähde: ESLUn asiakasrekisteri.
Jos et halua meiltä enempää postia, poistu postituslistalta.