

“Sitoudumme edistämään liikuntaa, yhteisöllisyyttä ja hyvinvointia koko työyhteisössä”

Liikunnan ja liikkeen merkitys työssä jaksamiseen / henkinen hyvinvointi

(Projekti joulukuu 2024-joulukuu 2025)

Aiheen taustaa:

Suomi- toimintakykyinen kansa ja maa on Olympiakomitean hanke, mihin mukaan lähtemiseen on haastanut kirkkohallitus ja kirkon liikkuva seurakunta. Suomessa tehdään jo paljon hyvää työtä fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn parantamiseksi, mutta tulokset ovat silti heikentyneet. Hankkeessa ei ole kyse vain urheilusta tai liikunnasta, vaan tottumusten ja tapojen muuttamisesta. Toimintakyky on jokaisen oikeus. Sen menettäminen on massiivinen ongelma yksilölle, työpaikalle ja yhteiskunnalle. Hankkeessa on tavoite nostaa toimintakyky keskusteluun, muuttaa toimintakulttuuria ja antaa liikkumiselle suurempi merkitys. Hyvinvoinnin kannalta merkittävää on lepo, rentoutuminen, itsestä huolehtiminen, liikunta ja ravinto. Kokonaisvaltaiseen terveyteen vaikuttavat myös ihmissuhteet, tunteet ja oma kokemus sosiaalisesta tilanteesta. Jyväskylän seurakunta on liikkuva seurakunta ja ympäristödiplomi seurakunta. Suomi- toimintakykyinen kansa ja maa hankkeeseen mukaan lähteminen sopii hyvin seurakunnan toimintasuunnitelmiin.

Mitä iloa liikunnasta työpäivän aikana ja elämässä muutenkin:

- Tehostaa aivojen toimintaa - keskittymiskyky ja tarkkaavaisuus paranee. Luovuus paranee.
- Kevyt liikunta, kuten kävely, voi stimuloida uusia ideoita ja auttaa luovassa ongelmanratkaisussa.
- Vähentää istumisen haittoja. Lyhytkin aktiivisuus vastapainoksi istumiselle parantaa aineenvaihduntaa ja vähentää terveysriskejä.
- Vähentää uupumusta; nostaa vireystasoa ja voi auttaa krooniseen väsymykseen.
- Pidentää elinikää. Tutkimusten mukaan fyysisesti aktiiviset ihmiset elävät keskimäärin pidempään ja terveempinä.
- Mieliala kohenee - vähentää stressiä.
- Vahvistaa sydäntä ja parantaa verenkiertoa; vähentää sydän- ja verisuonitautien riskiä.
- Tekee päivästä paremman. Yksi treeni voi muuttaa koko päivän kulun energisemmäksi ja iloisemmaksi!
- Virkistää heti aamulla. Aamuliikunta herättää kehon ja mielen uuteen päivään.
- Parantaa unta jo samana yönä. Liikunta auttaa nukahtamaan nopeammin, nukkumaan syvemmin ja palautumaan paremmin.
- Lisää itsevarmuutta vahvistamalla tunnetta omasta kyvykkyydestä.

Prosessinkuvaus:

- 1) Yhteistyötoimikunnassa 12/ 2024 päätös sitoutua vuodeksi Suomi- toimintakykyinen maa ja kansa hankkeeseen sekä vahvistettiin seurakunnan tavoitteet hankkeeseen.
- 2) Hanke on seurakunnan sisäinen hanke ja viestinnällisesti hanke on esillä kerran kuukaudessa toteutettavissa työntekijäinfoissa ja teemaan liittyvillä Sampo- uutisilla
- 3) Työntekijäinfojen teemat mietitään etukäteen erilaisiksi.
- 4) Teemaa pidetään esillä innostamalla, kannustamalla, viestinnällä ja hanke ei tarvitse rahaa. Tavoitteena jättää työyhteisöön pysyviä tapoja tauottaa työtä.
- 5) Hankkeesta vastaa työsuojelupäällikkö Ulla Klemettinen

Yhteistyötoimikunnassa tehtiin päätös ja lupaus sekä asetettiin seuraavat tavoitteet:

- haastetaan työntekijöitä lisäämään työpäiviinsä hyötyliikuntaa
- Työntekijät rohkaisevat työkavereitaan, seurakuntalaisia, yhteistyökumppaneita liikkuvampaan arkeen
- Kokouksia ja tapaamisia muutetaan mahdollisuuksien mukaan liikkuvimmiksi esimerkiksi järjestämällä kävelykokouksia ja taukojumppaa.
- Työntekijöille järjestetään kerran vuodessa mahdollisuus osallistua johonkin liikuntahaasteeseen.
- ulkoisessa viestinnässä merkitään liikunnallisiin postauksiin myös # liikkuva seurakunta ja #ToimintakykyinenSuomi

Seurakunnan lupaus:

“Sitoudumme edistämään liikuntaa, yhteisöllisyyttä ja hyvinvointia koko työyhteisössä”

Työntekijäinfojen teemat:

Tammikuu / Ulla Klemettinen

- projektin esittely työntekijöille toimintakykyinen seurakunta #LupausSuomelle kampanjan infopläjäys ja ensimmäinen haaste työyhteisölle
- Liikkuva ihminen voi paremmin!
- ensimmäinen haaste:
 - Esihenkilöt ja kokousten organisoijat: olkaa esimerkkinä: jokaisessa kokouksessa yksi liike tai hetki liikkeelle
 - Työntekijä lisää liikkeellä virtaa päivääsi - suositus istumatyöläisille on nousta puolen tunnin välein ylös (TTL)
 - Työntekijöille haaste: Aseta itsellesi pieniä liikunnallisia tavoitteita omaan työhösi tai muuhunkin elämään. Niiden saavuttaminen vahvistaa uskoa omaan kykyihisi. Liikkuessa huomaat, että kehosi pystyy asioihin, joita et ehkä odottanut. "Minä pystyn tähän" - ajatus on voimakas tunne.

Helmikuu / Anu Hanhinen (Henkilöstöjohtaja)

Oletko muistanut lupauksemme ja löytänyt omat tavat tauottaa työtäsi?

Liikunta kannattaa suunnitella työn mukaan. Istumatyön tekijä tarvitsee aineenvaihduntaa kiihdyttävää ja tuki- ja liikuntaelimestöä vahvistavaa liikkumista. Fyysisen työn tekijä hyötyy liikunnasta, joka kehittää työssä tarvittavaa fyysistä toimintakykyä, kuten aerobista- ja lihaskuntoa, tasapainoa ja liikkuvuutta. Lisäksi on hyvä harjoittaa myös muita kuin työssä usein yksipuolisesti kuormittuvia lihaksia. Katso Työterveyslaitoksen liikettä työn mukaan keinokortit [TTL-Mielityö_Liikejamieli_keinokortit_kaikki.pdf](#) .

Istumatyön tekijöille tässä alla muutama vinkki kun tarvitset lisää energiaa:

1. Nouse työpisteeltäsi ja tee muutamia venytys- tai lihaskuntoliikkeitä – kaikki tietävät tämän, mutta kuinka moni oikeasti näin tekee? Olisiko esim. kolmen minuutin kyykkyt sarjat joka päivä kello kahdelta.
2. Pistäydy ulkona ja kävele korttelin ympäri. Käy vähintäänkin kävelemässä parit portaat, jos ulkona on esimerkiksi kylmä.
3. SOS! Onko maito tai kahvi päässyt loppumaan? Tarjoudu hakemaan niitä kaupasta ja saat samalla happihyppelyn.
4. Soita puheluitasi liikkeessä kävellessä edestakaisin. Liike ja puhuminen yhdessä
5. Kaipaisiko joku muukin taukoa? Käykää yhdessä ulkoilemassa ja pitäkää vaikka kävelypalaveri. Samalla saat tilaisuuden kysyä kaverin mielipidettä esimerkiksi sinua askarruttavaan asiaan.
6. Tilaa ilmainen taukojumppa muistutus esim. [Tilaa maksuton taukojumppamuistutus | Selkäliitto](#)

Maaliskuu/ Marika Närhi (yhteiskuntavastuun pappi)

Keväällä luonto herää eloon ja kutsuu ulos!

Keväällä päivät pitenevät ja linnut laulavat. Raikas kevätilma virkistää mieltä, ja auringon lämpö tuo energiaa pitkän talven jälkeen. Keväällä ulkoilu tarjoaa mahdollisuuden nauttia myös sulavien vesien solinasta, tuoreesta mullantuoksusta ja kevyemmistä vaatteista ilman talven paksuja toppauksia. Kaikki tämä tekee keväästä täydellisen vuodenajan nauttia luonnosta ja liikkumisesta!

Luontosuositus 3-30-300 kutsuu kaikkia suomalaisia luontoympäristöihin oleskelemaan, liikkumaan ja lisäämään terveyttä ja hyvinvointia. Tutustu luontosuositukseen [Luontosuositus – Meijän polku](#) -liiku ja huilaa Keski-Suomessa ja lähde luontoon!

Huhtikuu / Sami Juntila (diakoni)

- Monta hyvää syytä hypätä satulaan – pyöräilyn hyödyt

- haastetaan työntekijöitä mukaan seurakunnan joukkueeseen kilometrikisaan
- pyöräilyviikko 2.-11.5. Jyväskylässä
- kutsu kaveri kuntorasteille 15.-22.5. Kuntorastit Hiihtomaa 15.5.

Toukokuu / Palokan työyhteisö taukojumppavideo (Paula Raatikainen / Ulla Klemettinen)

- iloa elämään taukojumppa video puistossa

Elokuu

- Euroopan liikkujan viikon markkinointi 16.-22.9.
- paluu töihin, muistutus taukoliikunnasta

Syyskuu Marika Närhi yhteiskuntavastuunpappi

- syksyn luonnon ihailu, elvy syksyisessä metsässä
- työyhteisöpäivä ympäristödiplomi srk näkökulmasta (mahdollisuus pyhiinvaelluksiin Tourujoella ja vanhalla hautausmaalla)

Lokakuu

Marraskuu

Joulukuu

Spiritualiteetti hankkeessa:

Ihminen on henkinen, hengellinen ja fyysinen kokonaisuus, jossa kaikki ulottuvuudet ovat yhtä tärkeitä. Ihminen voi hyvin jos nämä osa-alueet ovat tasapainossa. Hengellisesti liikuntaa voi lähestyä luotuisuuden kautta – ruumis on Pyhän hengen temppeli, jota saa pitää hyvässä kunnossa.

Liikunnalla on myös yhteisöllinen ulottuvuus, parhaimmillaan ulkopuolisuutta ja syrjäytymistä ehkäisevä vaikutus – Liikunta on väline monenlaiseen kohtaamiseen.

Tutkimukset osoittavat, että oleskelu luonnossa hoitaa meitä: mieliala kohenee, sydämen syke rauhoittuu ja verenpaine laskee. Lyhytkin vierailu luonnossa palauttaa tehokkaasti stressistä. Metsä kutsuu hiljentymään, virkistymään, suojelemaan ja näkemään luonnon ja Luojan pyhyiden. Luontohengellisyyden kautta on mahdollisuus löytää jotakin uutta itsestä ja suhteesta pyhään. Luonto hoitaa kokonaisvaltaisesti fyysistä, psyykkistä että hengellistä minää.

Mitä minussa tapahtuu hankkeessa:

- tietoisesti tauotan omat johtamani kokoukset
- liikkuvien hartauksien käytön lisääminen
- luontohengellisyyden lisäämistä omassa tiimissä ja seurakuntalaisten kanssa
- itseni tietoinen ”hoitaminen” luonnossa