



ESLUn terveiset työyhteisöihin

Liikunnallinen toimintakulttuuri lisää työyhteisöjen hyvinvointia, mutta miten?

Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, ESLU on liikkumisen asiantuntija ja edistäjä, joka aikuisliikunnan toimialalla keskittyy työ- ja eläkeikäisten liikunnallisen elämäntavan edistämiseen ja liikkeen lisäämiseen. ESLU kehittää työyhteisöjen liikunnallista toimintakulttuuria Buusti360-hyvinvointikonseptin avulla sekä tukee urheiluseuroja aikuisille suunnatun liikuntatoiminnan kehittämisessä. [Lue lisää ESLUn Buusti360-työyhteisöpalveluista.](#)

ESLUn työyhteisöliikunnan maksuttomassa verkostossa kuullaan asiantuntijoiden alustuksia, keskustellaan liikunnan ja työhyvinvoinnin aiheista ja jaetaan omia oivalluksia. ESLUn työyhteisöille suunnatusta uutiskirjeestä saat myös ajankohtaista tietoa työhyvinvoinnista ja liikunnan edistämisestä sekä tapahtumistamme.

Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, on mukana toimintakykyinen Suomi -konseptissa

Suomi – toimintakykyinen maa ja kansa -konseptin tavoitteena on rakentaa pysyvää muutosta yli vuosikymmenten. Konseptin avulla liikkuminen ja toimintakyky palautetaan Suomen vahvuudeksi. ESLU on sitoutunut konseptiin ja olemme luvanneet muun muassa edistää päivittäistä liikettä ja liikuntaa elämänkaaren eri vaiheissa. [Lue ESLUn lupaukset sivuiltamme.](#)



Haastamme mukaan ESLUn alueen kuntia ja organisaatioita tekemään omat lupaukset liikkuvan ja toimintakykyisen Suomen puolesta.

Työ on jo alkanut – tehdään sitä yhdessä! #LiikkumisHaaste #LupausSuomelle
#LöftetillFinland

Tee lupaus ja lue lisää
Toimintakykyinen Suomi -sivustolta

Minna Huotilainen: Liike on lääke myös mielelle

Oletko kuullut sanonnan ”liike on lääke”? Usein sillä viitataan selkävaivoihin tai vaikkapa leikkauksen jälkeiseen toipumiseen. On huomattu, että paikalleen ei kannata jäädä, vaan keho hyötyy usein liikkumisesta, vaikka se olisi pienimuotoistakin.

Liike on lääkettä myös mielenterveydelle. Pitkäkestoisena masennuksen torjuna tunnetaan tieteellisissä tutkimuksissa esimerkiksi pitkäkestoinen ulkona tapahtuva kävely ja puutarhanhoito, kun taas väsyttävän, hikoiluttavan ja hengästyttävän liikunnan tiedetään vähentävän taipumusta ahdistuneisuuteen jopa parin vuorokauden ajan.

Minna Huotilainen on aivotutkija ja kasvatustieteen professori Helsingin yliopistosta. Hän on tutkinut oppimista ja hyvinvointia neurotieteen näkökulmasta ja on kirjoittanut aiheesta useita tietokirjoja. Huotilainen on palkittu työstään tieteellisen tiedon kansantajuisuutensa mm. J.V. Snellman-palkinnolla.

Lue lisää Huotilaisen ajatuksia

Tue keskittymiskykyä liikkumalla ja tauottamalla 28.3.2024

Vuoden 2024 Liikunnan aluejärjestöjen Buusti360-hyvinvointiohjelmassa kannustetaan kaikkia huolehtimaan aivoergonomiastaan. Buusti360-hyvinvointiohjelman paikalliset verkostoaamut alkavat valtakunnallisella alustuksella, jossa aivotutkija ja Helsingin yliopiston kasvatustieteen professori **Minna Huotilainen** johdattelee kuulijat liikkumisen ja tauottamisen merkitykseen keskittymiskyvyn tukemisessa.



Alustuksen jälkeen keskustelua jatketaan vapaamuotoisemmin Etelä-Suomen alueellisessa verkostossa ESLUn **Merja Palkaman** johdolla.

Aika ja paikka: to 28.3.2024 klo 8.30-10.00, etäyhteyksin

Hinta: Tilaisuus on maksuton.

Lue lisää ja ilmoittaudu mukaan

Toimintakykyinen tekijä: Arlalla madalletaan liikkumisen kynnystä monin keinoin

Urheilugaalassa Suomen aktiivisimmaksi työpaikaksi vuonna 2023 valittu elintarvikeyritys Arla viettää jopa pikkujoulut sporttisessa hengessä. Sipoon meijerin Walk to the Moon -liikuntahaaste puolestaan innosti arlalaiset 380 000 kilometrin kävelyllä kuuhun.

Fyysisen kunnon ylläpitäminen nähdään Arlalla osana henkilöstön kokonaisvaltaista hyvinvointia.

– Tavoitteenamme on madaltaa kynnystä liikkumisen aloittamiseen helposti osana arkea, ja pyrimme myös avittamaan liikunnallisuuden ylläpitämistä. Hyvinvoiva ja itsestään huolta pitävä työntekijä on työnantajankin etu. Kun ihminen voi kokonaisvaltaisesti hyvin, hän jaksaa paremmin myös töissä, Arla Oy:n henkilöstöjohtaja **Maija Tantere** kiteyttää Elinkeinoelämän keskusliiton uutisessa.

Lue lisää Elinkeinoelämän keskusliiton sivuilta

Miten teidän organisaatiossanne liikutaan Unelmien liikuntapäivänä?

Unelmien liikuntapäivä 10.5. on kaikenlaisen liikkumisen pop up -päivä, johon kuka tahansa voi osallistua. Suomi täyttyy iloisista ja yhdessä järjestetyistä eri-ikäisten yhteisistä liikunnan hetkistä.

Lähde sinäkin mukaan nauttimaan liikkumisen riemusta ja rakentamaan liikkumispäivää kollegoidesi, tiimisi tai koko työyhteisösi kanssa. Kerää ihmisiä ympärillesi, pohtikaa omia liikkumisen unelmianne ja ideoikaa, miten toteutatte niitä yhteisenä liikkumisen juhlapäivänä. Voitte kokeilla uutta lajia, harrastaa pihapelejä, tutustua lähiluontoon, pitää kävelykokouksen – mitkä tahansa ideat kelpaavat. Jakakaa ideoitanne ja fiiliksiä somessa #UnelmienLiikuntapäivä

Jos perjantai 10.5. ei ole ajankohdaltaan sopiva, voi Unelmien liikuntapäivää viettää jonain muunakin päivänä. Pitäkää etkot tai jatkot – pääasia on, että liike lisääntyy!

Lue lisää ja lähde mukaan

Vinkkaa kollegallesi ESLUn työyhteisöliikunnan uutiskirjeestä

ESLU julkaisee työyhteisöille suunnattua maksutonta uutiskirjettä noin neljä kertaa vuodessa. Uutiskirjeestä saat tietoa ESLUn työyhteisöverkostosta, ajankohtaisista tapahtumista ja koulutuksista sekä työhyvinvoinnista ja liikunnan edistämisestä. Vinkkaa uutiskirjeestä myös kollegoillesi, jotka tekevät työtä henkilöstön hyvinvoinnin parissa.

Lue lisää ja tilauslomake

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.