



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.](#)

Työyhteisöliikunnan verkostotapaaminen 19.9.

Syyskuun verkostotilaisuus käynnistyy valtakunnallisella lähetyksellä, jossa aivotutkija ja Helsingin yliopiston kasvatustieteen professori **Minna Huotilainen** käynnistää kolmiosaisen keskittymiskykyä aivoergonomialla -koulutussarjan maksuttomalla tutustumisjaksolla 19.9. klo 13.00. [Ilmoittaudu valtakunnalliseen verkostotapaamiseen.](#)

Asiantuntijaosion jälkeen on mahdollisuus jatkaa keskustelua työhyvinvoinnista ja liikunnasta vapaammin alueellisessa verkostossa työyhteisöliikunnan asiantuntija Merja Palkaman johdolla eri aiheisiin pureutuviin pienryhmiin jakautuen.

Etelä-Suomen alueellinen verkostotapaaminen klo 13.45-15.00

ESLU koordinoi alueellaan Buusti360-työyhteisöliikunnan verkostoa, joka kokoaa yhteen erikokoisten työpaikkojen henkilöstöliikunnasta ja työhyvinvoinnista vastaavia henkilöitä. Verkostossa jaetaan tietoa ja hyviä käytäntöjä, keskustellaan ja verkostoidutaan sekä tuetaan osallistujia suunnitelmallisen, tavoitteellisen ja pitkäjänteisen työyhteisöliikunnan edistämässä osana työpaikan työhyvinvoinnin kokonaisuutta. Verkostotapaamiset ovat teemoitettuja ja maksuttomia tilaisuuksia.

Ilmoittaudu mukaan ESLUn alueen
verkostoon

Tue keskittymiskykyä aivoergonomialla -koulutussarja

Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry,
ESLUn ja muiden Liikunnan
aluejärjestöjen Buusti360-
työhyvinvointiohjelma toteuttaa
työyhteisöille professori ja aivotutkija
Minna Huotilaisen kanssa
koulutussarjan keskittymiskyvyn
tukemisesta aivoergonomialla.



Minna Huotilainen

Koulutussarja koostuu kahdesta
videoluennosta sekä verkko-
oppimisympäristön sisällöistä. [Koulutussarjan esittelyvideon löydät Buusti360-
YouTube-kanavalta.](#)

Maksullisten koulutusten ajankohdat ja teemat

Osa 1. Aivoergonomiaa tukeva työn rytmittäminen 23.10.

Nopeampia täsmäratkaisuja oman työn rytmittämiseen ja työpäivän tuunaamiseen
keskittymiskyvyn ja samalla tehokkuuden optimoimiseksi.

Osa 2. Kestävä työura ja aivoterveys 20.11.

Jaksanko tätä työtä vielä kymmenen vuoden päästä? Kestäviä työkaluja ja
toimintatapoja oman työn ja keskittymiskyvyn johtamiseen.

Koulutuksen sisältö ja materiaali ovat työyhteisönne käytössä julkaisuajankohdasta
90 päivää eteenpäin. Hinta määrittyy organisaation koon mukaan. Osallistua voi
myös yksityishenkilönä.

Tilaukset ja lisätiedot

Buusti360-onnistumistarinat

Urheiluseurat monipuolistamassa
henkilöstöliikuntaa

Henkilöstöliikunnan barometrin (2021) mukaan 64 prosenttia palkansaajista uskoo, että liikunta vaikuttaa positiivisesti ajatustyöhön, ja jopa 76 prosenttia, että työnantaja mielikuva on parempi ja vetovoima suurempi työpaikolla, jotka tukevat liikuntaa. Helsingin kaupungilla työskentelee lähes 38 000 henkeä, joiden hyvinvoinnista ja työkyvystä viime vuoden lopulla Liikkuva työelämä -palkinnon saanut työnantaja huolehtii monipuolisten liikuntapalveluiden avulla erilaisten kumppanien, muun muassa Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, ESLUn kanssa.

Helsingin kaupunki tukee henkilökuntansa työkykyä, hyvinvointia, arjen aktiivisuutta ja liikkumista monenlaisin toimenpitein. Tarjolla on esimerkiksi koutsausta, neuvontaa, kampanjoita ja kuntotestejä sekä helposti saavutettavia liikuntaryhmiä ja liikkumaan kannustavia sovelluksia. Lisäksi kaupunki panostaa olosuhteisiin, taukoliikuntavälineisiin, työmatkaliikuntaan ja tarjoaa työntekijöilleen kulttuuri- ja liikuntaetuja. Työntekijöitä kannustetaan myös kokeilemaan eri lajeja paikallisissa urheiluseuroissa.

– Työnantajien mahdollistamat lajikokeilut urheiluseuroissa ovat oiva tapa innostaa työntekijöitä löytämään itselleen mielekkään liikkumisen muoto, jopa kokonaisvaltainen vapaa-ajan harrastus. Työyhteisöille liikuntaseurat taas tarjoavat hyvän kumppanin, koska parhaimmillaan niistä löytyy osaavan ohjaajan ohella niin harjoitustilat, välineistö kuin toimintaa eri tasoille ja kuntoisille liikkujille toteaa Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, ESLUn terveysliikunnan kehittäjä Merja Palkama.

Lue lisää

Pieni ja hento ote - vai rento?

Innostaminen on vaikea laji. Oulun kaupunki valitsi rennon otteen, kun pohti, miten kannustaisi henkilöstöään tarttumaan arjen haasteisiin ja omaan hyvinvointiin.

Elämäntapamuutosten ympärillä ei yleensä liikuta avaruustieteen perimmäisten kysymysten äärellä vaan perusasioiden, jotka tuntuvat useimmille meistä itsestäänselvyyksiltä. Menestyjät osaavat tehdä näistä itsestäänselvyyksistä voittavia valintoja, siksi henkilökohtainen itsestäänselvyyksien läpikäynti auttaa vahvistamaan positiivisten valintojen tekemistä.

Tärkeintä oli kohdata ihmiset heidän omassa ja turvallisessa työympäristössään, pysähtyä hetkeksi tärkeiden asioiden ääreen ja kysyä kaikilta, miten sinulla menee?

Lue lisää

Henkilöstöliikunta on tiedolla johtamista

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 tulokinnassa ja opastaa kehittämistoimenpiteiden suunnittelussa.

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

Lisätietoja antaa sähköpostitse
Merja Palkama



Vinkkaa kollegallesi ESLUn työyhteisöliikunnan uutiskirjeestä

ESLU julkaisee työyhteisöille suunnattua maksutonta uutiskirjettä noin neljä kertaa vuodessa. ESLUn työyhteisöjen hyvinvoinnista vastaaville suunnatusta maksuttomasta työyhteisöliikunnan uutiskirjeessä nostetaan esiin tuoreita selvityksiä, kuullaan asiantuntijoiden ajatuksia liikunnan ja työhyvinvoinnin tilasta sekä kutsutaan liikunnan ja työhyvinvoinnin parissa toimivia keskustelemaan aiheesta ja jakamaan omia oivalluksiaan. ESLUn uutiskirjeestä saat myös ajankohtaista tietoa ESLUn ja sen yhteistyötahojen palveluista ja tapahtumista työhyvinvoinnin ja liikunnan edistämiseksi omassa organisaatiossasi.

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.