

Arjen liike luo hyvinvointia myös töissä 30.5.2025

Julkaistu [Arjen liike luo hyvinvointia myös töissä - Aspa](#)



Työkokous käynnistyi tänään yhteisellä jumppatuokiolla. Tämä on yksi konkreettinen esimerkki siitä, kuinka Liikkeellä hyvinvointiin -hanke on muuttanut arjen rutineja Suvikummissa. Suvikummissa hankkeeseen lähdettiin mukaan varovaisella innolla ja ideoiden. Matkan varrella näkökulmat ovat syventyneet. Osallistujat kertovat, että erityisesti ajattelu liikunnasta on muuttunut. Enää ei tavoitella vain pitkiä treenejä tai numerollista suorittamista, vaan pienetkin arjen liikkeet on opittu näkemään arvokkaina.

"Oma tärkein oppini oli ehkä muuttaa ajattelua maksimaalisen liikunnan harrastamisesta mikrolii kuntaan päin", kertoo yksikönjohtaja **Noora Kekkonen**. "En enää vertaile itseäni muihin vaikkapa HeiaHeia-sovelluksessa, vaan kehtaan laittaa sinne vaikka 10 minuutin vesijuoksun. Ja jos joskus pääsen lounastauolla lenkille ja joku toinen ei, niin en pode siitä huonoa omaatuntoa."

Liikunnalle tilaa arjessa ja asiakkaiden kanssa

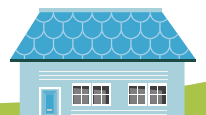
Hankkeen aikana liikunta on saanut tilaa työajalla ja asiakkaiden kanssa arjen toimissa. On käyty yhdessä kuntosalilla, valittu kävely bussin sijaan ja innostuttu pihataloista. Sunnuntaikävelyt asiakkaille ja palaverien alkujummat ovat jääneet pysyviksi käytännöiksi. Myös Keijo-maskotti on ollut mukana kannustamassa liikkeelle.

"Kaikki eivät ole samanlaisia liikkujia, mutta jokaiselle liikunta on tärkeää", yksi työntekijöistä muistuttaa. "Juuri siksi olisi hyvä, että jokainen löytää oman tapansa liikkua sekä liikunnan merkityksestä hyvinvoinnille puhutaan avoimesti."

Yksi keskeinen havainto hankkeen varrella on ollut, ettei liikkumisen tarvitse olla suorituskeskeistä tai mitattavaa. Kun vertailu jää pois, tilalle tulee hyväksyntä ja motivaatio. Yksi työntekijä kertoo saaneensa kehuja energisyydestään ja ulkoisista muutoksista, vaikka vaaka ei olisikaan näyttänyt mitään dramaattista.

Liikkeellä myös hankkeen jälkeen

Kohtaamme sinut



Suvikummussa uskotaan, että osa hankkeessa syntyneistä käytännöistä on helposti vietävissä muihinkin yksiköihin: alkujumput kokouksissa, yhteiset kävelyhetket ja hyväksyvä, yksilöllinen suhtautuminen liikkumiseen voisivat hyödyttää monia.

Hankkeen päättyessä Suvikummussa ei olla jäämässä paikoilleen. Liike on tullut jäädäkseen – osana arkea, hyvinvointia ja työssä jaksamista.



Kohtaamme sinut

Kohtaamme sinut

