



Hyvinvointia ja liikettä jokaiseen kuukauteen

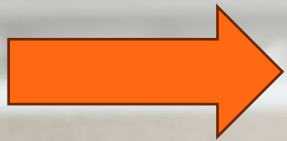
Teollisuusliitto
Työympäristöseminaari 2026

Miia Malvela
miia.malvela@jamk.fi puh. 050 4432376
Kehittämispäällikkö, Liikkuva työelämä
Liikkuva aikuinen -ohjelma, Jyväskylän ammattikorkeakoulu

LIKKUVA
TYÖELÄMÄ



Työpaikoille kohdennetut
työkalut ja tieto
www.liikkuvatyoelämä.fi



TYÖSUOJELUN LIKUNNALLINEN VUOSIKELLO

Hyvinvointia ja liikettä työvuoden jokaiseen kuukauteen

Työsuojelun liikunnallinen vuosikello on suunnattu erityisesti työpaikkojen työsuojelu- ja työhyvinvointihenkilöstön käyttöön. Vuosikello on interaktiivinen ja sisältää liikunnalliset teemat jokaiselle kuukaudelle.

Vuosikello on tuotettu Jyväskylän ammattikorkeakoulun toteuttamassa ja Euroopan Unionin osarahoittamassa **Liikkeelle työkyvyn puolesta** -projektissa yhteistyössä Työturvallisuuskeskuksen kanssa.

Vuosikellon lähteet löytyvät kootusti **Liikkuvan työelämän verkkosivulta**.

Lataa pdf tästä: https://liikkuvatyoelama.fi/wp-content/uploads/sites/4/2025/12/Tyosuojelun_liikunnallinen_vuosikello_122025.pdf

TYÖSUOJELUN LIKUNNALLINEN VUOSIKELLO

Lisää liikettä ja palautumista työpäivään!



RENTOUTUMINEN 12

Rentoutuminen hoitaa mieltä ja kehoa monella tapaa.

JOULUKUU

PAREMPAA UNTA 11

Hyvät yöunet ovat avain arjessa jaksamiseen.

MARRASKUU

PALAUTUMINEN 10

Palautuminen on taito, joka kannattaa opetella oman tasapainoisemman arjen tueksi.

LOKAKUU

LIIKETTÄ TYÖN MUKAAN 09

Henkilöstön liikkuminen ja palautuminen kannattaa suunnitella työhön sopivaksi.

SYYSKUU

ERGONOMIA KUNTOON 08

Ergonomiasta huolehtiminen on tärkeä osa työhyvinvointia.

ELOKUU

AIVOJEN HUOLTO 07

Tunnistamalla työn kuormittavia tekijöitä voidaan helpottaa aivojen taakkaa.

HEINÄKUU

01 AKTIIVISET TAUOT

TAMMIKUU Lyhyet liikkumisen ja palautumisen hetket työn lomassa tukevat työssä jaksamista.

02 AKTIIVISET PALAVERIT

HELMIKUU Liike palaverien lomassa tuo vaihtelua ja virkistystä työpäiviin.

03 AKTIIVINEN ETÄTYÖ

MAALISKUU Paremman jaksamisen ja palautumisen huomioiminen kannattaa myös etätöissä.

04 ASKELEITA ARKEEN

HUHTIKUU Askeleita kertyy huomaamatta, mutta niitä voi lisätä myös tietoisesti.

05 PYÖRÄLLÄ TÖIHIN

TOUKOKUU Työmatkapyöräily on tehokas keino arkiaktiivisuuden lisäämiseen.

06 TYÖMATKARÖNSYILY

KESÄKUU Aktiivisten työmatkojen mahdollisuuksista voi nauttia työmatkarönsyilemällä.



TUTUSTU VINKKEIHIN
JA LINKKEIHIN.



OSALLISTA TYÖYHTEISÖÄ. KOKEILKAA VUODEN
AIKANA VÄHINTÄÄN NELJÄÄ TEEMAA.



KIRJAA YLÖS TYÖPAIKKANNE HYVIÄ
IDEOITA LIIKKEEN LISÄÄMISEKSI.

VIKSU

Sähköinen työkalu
työmatka- ja
henkilöstöliikunnan
Suunnitteluun

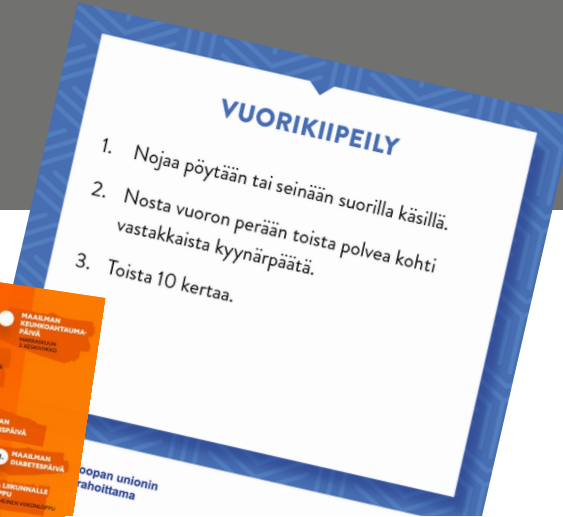
→ Viksuun tästä:

<https://liikkuvatyoelama.fi/ideapankki/viksu-tyokalu/>

VIKSU

- 01 Maksuton
- 02 Sinulle, joka et tiedä miten lisätä liikettä työpaikalla
- 03 Viksu ehdottaa työmatka- ja henkilöstöliikunnan toimenpiteitä, joista voit valita teille sopivimmat toteutettavaksi

LIIKKUVA
AIKUINEN



IDEAPANKKI

Tervetuloa Liikkuvan työelämän Ideapankkiin!

Täältä löydät konkreettisia keinoja, työkaluja, työpajoja ja valmiita malleja, joilla liikkumista voi kehittää fiksusti ja omaan työyhteisöön sopivalla tavalla.

- [Liikettä työpäivään -kortit - Liikkuva työelämä](#)
- [Palautumista työpäivään -kortit - Liikkuva työelämä](#)
- [Työsuojelun liikunnallinen vuosikello - Liikkuva työelämä](#)
- [Toimiston Raijan taukojumppa -videot - Liikkuva työelämä](#)
- [Liikkumisen henkilöstökysely - Liikkuva työelämä](#)
- [Liikunnallisia teemapäiviä - Liikkuva työelämä](#)
- [Yhdessä tehty: Henkilöstö mukaan kestävä työmatkaliikkumisen kehittämiseen -opas - Liikkuva työelämä](#)
- [Liikunnalla työkykyä ja tulosta -opas - Liikkuva työelämä](#)

Yhteystiedot ja linkit



Kiitos!

Miia Malvela

kehittämispäällikkö

miia.malvela@jamk.fi

Puh. 050 4432376

LinkedIn: [miiamalvela](#)

Liikkuva Työelämä

<https://liikkuvatyoelama.fi/>

**LIKKUVA
AIKUINEN**