



Miten ottaa hyvä arki haltuun?

Valmentaja Juhani Vesa, Silta-Valmennusyhdistys

Taustaa

- Liikunta on tärkeä työttömän työkykyyn ja mahdollisesti myös työllistymisedellytyksiin vaikuttava tekijä (Hult 2019). Liikunta vaikuttaa terveyden ja hyvinvoinnin lisäksi myönteisesti myös esim. oppimiseen ja yhteisöllisyyteen (UKK-instituutti 2018).
- Tällä hetkellä kuitenkin vain noin kolmannes suomalaisista yli 18-vuotiaista liikkuu terveysliikuntasuosituksen mukaisesti (THL 2020).
- Valtioneuvoston liikuntapoliittisen selonteon (2018) ehdotusten mukaan toimenpiteitä liikunnallisen elämäntavan edistämiseksi tulee kohdentaa erityisesti kohderyhmille, joilla on muita heikommät valmiudet omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen.



Mistä hyvä arki koostuu?

- Terveyttä edistävä liikunta, riittävä lepo ja monipuolinen ravitsemus (terveysliikunnan näkökulma)
- Rutiinit ja mielekäs (hyvinvointia edistävä) tekeminen.
- Sosiaaliset suhteet, vuorovaikutus ja kuulumisen tunne.
- Stressin tasapainottelu.



Työpajatoiminta

- Vahvistaa arjenhallintaa ja toimintakykyä sekä tukee jatkopolun löytämistä.
- Vahvistaa valmentautujien sosiaalisia taitoja ja kykyä toimia ryhmässä.
- Kasvattaa ammatillista osaamista sekä edistää työelämä- ja työyhteisötaitoja.
- Tukee valmentautujaa avoimille työmarkkinoille työllistymisessä ja työssä pysymisessä. (Into ry 2022)

Hyvinvointipaja

- Hyvinvointipajan synty: 25.2.2019, ensimmäiset asiakkaat.
- Liikunta ja arjen hyvinvointi.
- Millainen on pajan arki?
- Hyvinvointipaja Mielekäs ja hyvinvointipaja Liikkuva



Kokemuksia työpajoilta

- Työpajat tavoittavat työmarkkinoiden ja koulutuksen ulkopuolella olevia nuoria ja aikuisia, jotka liikkuvat vielä muita työkäisiä vähemmän.
- **Miten arjenhallintaa, hyvinvointia, terveitä elämäntapoja voidaan edistää työpajaympäristössä?**
- Viedään liikunnallista elämäntapaa lisääviä elementtejä osaksi työpajojen päivärytmiä mm. ohjatun taukoliikunnan ja luonnossa liikkumiseen kannustamisen keinoin.
- Työpajoilla toimivan henkilöstön liikuntaneuvonnan osaamisen vahvistaminen / asenteiden ja kulttuurin muokkaus olennainen osa työtä.



Hyvinvointipajalaisten kokemuksia

- ”...Pajalla törmää myös asioihin joita ajatella ja pohtia muiden pajalaisten kanssa.”
- ”Nostanut mielialaa ja parantanut sosiaalisia suhteita.”
- ”Tullu tutustuttua uusiin ihmisiin ja saanut sitä kautta myös vapaa-ajalle sosiaalisia tilanteita lisää.”
- ”Sosiaalinen puoli on piristynyt, samoin tavoitteiden saavuttaminen on helpompaa.”
- ”Ei vituta joka päivä!!”

Vertaisuus ja yhteisöllisyys

- Työpajalla pääset ja joudut olemaan tekemisissä muiden ja erilaisten ihmisten kanssa.
- Työpajalla yhdessä koetut asiat ja johonkin kuulumisen kokemus. Yhteisten kokemusten jakaminen ja vertaistuki.
- Tavoitteena sosiaalisten kohtaamisten lisääntyminen.



Esimerkkejä hyvistä käytännöistä

- Työkuntaa työpajoille –hanke: hyvinvointipäivät, matalan kynnyksen liikunta
- Team Gym: liikuntavuoroja asiakkaille ja työpajoille

