LILA

2012 - 2015

Liikkeelle Lappeenranta

LAPPEENRANTA
INTERNATIONAL UNIVERSITY CITY

Aija Rautio 10.6.2013

Tärkeimmät tavoitteet

- Rakentaa Lappeenrannan kaupungin työntekijöille oma työhyvinvointimalli, jolla pyritään lisäämään henkilöstön fyysisesti aktiivista elämäntapaa ja motivoimaan henkilöstöä tarkastelemaan omaan henkilökohtaiseen jaksamiseen vaikuttavia valintoja

- Rakentaa liikuntaneuvontaan oma, Lappeenrannan tarpeita vastaava malli

- Liikuntareseptin kehittäminen yhdessä Etelä-Karjalan Sosiaali- ja terveyspiirin (Eksote) fysioterapiaosaston kanssa

Hankerahoitus

- Opetus – ja kulttuuriministeriö myönsi hankeavustusta 30.000€ vuosille 2012-2013

  → Kaupungin omarahoitus osuus 12.000 €
  → Hanke alkoi maaliskuussa 2012

- Jatkorahoitus 20.000 € vuosille 2013-2014

  → omarahoitusosuus edelleen 12.000 €
  → juuri nyt hanke on toimintansa puolessa välissä

Henkilöstöliikunta

Kaupungin johtoryhmän / toimialajohtajien sitouttaminen toimintaan
→ turvataan toiminnan onnistumisen mahdollisuus!

1. **Henkilöstön Hyvän olon liikuntakurssit (7 vkoa)**
   - työterveyshuolto lähettää kutsut oikeille kohderyhmille eli liikkumattomille ja työntekijä ilmoittautuu kurssille itse
   - kurssin alussa mittaukset (Inbody ja lopussa liikuntasuunnitelma), uusinta tapaaminen 2-3 kk kurssin jälkeen (mittaukset)
   - kurssille osallistutaan työajalla 5 kertaa ja omalla ajalla 2 kertaa

→ kohderyhmä liikkumattomat valikoituvat
→ työntekijä sitoutuu toimintaan kun osallistuminen on työajalla ja hänellä on esimiehen tuki
→ maksuton kurssi, lähellä kotia sekä oman alueen liikuntapaikkoja
→ sisältää liikunta- ja ravintoneuvontaa

2. Erilaiset liikunnan lyhytkurssit (2-5 tapaamista)

→ Kurssit soveltuvat sekä liikkumattomille että ns. liikkuville

* Pienillä päätöksillä kevyemmäksi kurssi
* Miesten sporttikurssi
* Selkävoittokurssi
* Juoksukoulu
* Aquazumba ja naisten voimakoulu
* Sieniretki ja kokkailu

3. Liikuntakokeiluja ja keskiviikon liikuntaillat

* kirkkovenesoutua
* vesijumppaa ja –juoksua
* jousiammuntaa
* kuntonyrkkeilyä
* erilaisia jumppia
* toiminnallinen harjoittelu

Huomioitavaa!

- Johdon ”siunaus” ja esimiesten tuki erittäin tärkeää
- Työntekijä kokee usein, ettei voi osallistua kurssille, koska työt kärsivät tai jäävät tekemättä ja kurssille osallistumisen koetaan kuormittavan työkavereita
- Työterveys on voimavara ja haaste
- Liikuntakursseihin linkitetään liikuntaneuvonta, yhdessä laadittu liikuntasuunnitelma ja jatko liikuntatoimen tai liikuntapalveluyrittäjien ryhmiin
  → huolehditaan siitä ettei työntekijää jätetä yksin

Kiitos!

LAPPEENRANTA
INTERNATIONAL UNIVERSITY CITY

Tervetuloa Lappeenrantaan – Suomen suurin hiekkalinna on avattu!