

Helsinki

Anna arjen liikuttaa

Luovu joko tai -ajattelusta.
Kaikki askeleet lasketaan!
Puoli kilometriä enemmän päivässä
merkitsee 180 km vuodessa.

helsinkiliikkuu.fi

Liikkumisohjelma – lisää liikettä, vähemmän istumista

Liikkumisen puute ja istuminen ovat keskeisimpiä hyvinvointia murentavia tekijöitä. Lähes 80 prosenttia työikäisistä liikkuu terveytensä kannalta liian vähän. Tästä johtuen Helsinki on käynnistänyt liikkumisohjelman, jonka tavoitteena on saada kaupunkilaiset liikkumaan enemmän ja istumaan vähemmän.

Ohjelma näkyy kaupunkilaisten arjessa kunnostettuina koulupihoina, pyöräväylinä, aktiivisimpina päiväkotij- ja koulupäivinä, liikkuvampana kotihoitona ja työpaikkana, joka kannustaa liikunnallisiin valintoihin. Säännöllinen liikkuminen vaikuttaa positiivisesti työsuoritukseen ja työkykyyn, auttaa rentoutumaan, vähentää unettomuutta sekä parantaa itsetuntoa ja elämänhallintaa.

Tutustu liikkumisohjelmaan helsinkiliikkuu.fi/liikkumisohjelma

Pienikin liike auttaa

Lähes jokainen meistä istuu liikaa

- Istumisen haitat voi torjua pitämällä taukoa istumisesta 20–30 minuutin välein.

Ergo Pro -taukoliikuntasovellus on hankittu koko henkilöstölle ja kaikille kaupungin koneille työn tauottamiseen. Yksittäinen liiksesessio kestää minuutin ja liikkeet soveltuvat kaikenikäisille ja kuntoisille käyttäjille. Ohjeet jokaiseen liikkeeseen tulevat tekstitettynä ja kerrottuna, joten ohjeistusta on helppo seurata. Lisäksi käyttäjä voi itse valita, kuinka usein ohjelma muistuttaa tauottamaan työtä ja tekemään pieniä jumppaliikkeitä. Ohjelma toimii mobiilisti, joten voit ladata sen myös puhelimeesi.

Luovu joko – tai -ajattelusta

- Sinun ei tarvitse harrastaa liikuntaa liikkuaksesi. Terveyttä edistävää liikettä kertyy arjessa minuutti kerrallaan. Ulkoilu lemmikin kanssa, lehtien haravointi, porraskävely, pyöräily kauppaan tai vaikkapa kävely seuraavalle pysäkillä ovat kaikki hyviä tapoja lisätä liikettä. Esimerkiksi portaiden käyttäminen on teholtaan holkän veroista liikuntaa. Tärkeintä on säännöllisyys.

Helsinki Liikkuu -sivusto kokoaa yhteen liikkumismahdollisuuksia niin aktiivitreenaajille kuin arkiliikkujillekin. Kokeile rohkeasti uusia juttuja, tutustu liikuntakursseihin, fillaroi ympäri kaupunkia tai hengähdä ulkoilualueiden rauhassa.

Löydä oma tapasi liikkua osoitteesta www.helsinkiliikkuu.fi.



Liike on satsaus hyvinvointiin!

Liikkumisen hyödyt

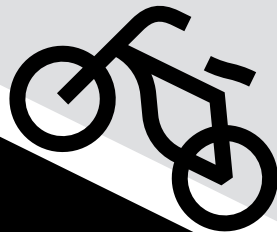


Terveys ja hyvinvointi

Parempi koettu terveys ja elämänlaatu
Vähemmän ylipainoisuutta
Vähemmän elintapasairauksia
Vähemmän syöpä- ja muistisairauksia

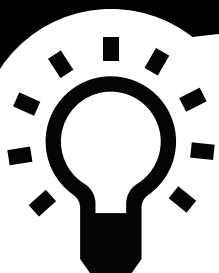
Yhteiskunnalliset kustannukset

Lisää työn tuottavuutta
Vähemmän sosiaali- ja
terveydenhuoltokuluja



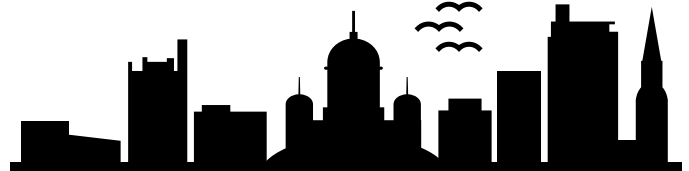
Työkyky

Parempi työkyky ja -teho
Parempi stressin- ja elämäntilanteen hallinta
Pidempi työura
Vähemmän sairauspoissaoloja



Oppiminen, muisti ja aivoterveys

Paremmat matemaattiset ja
kielelliset valmiudet
Parempi aivojen verenkierto
Parempi keskittymiskyky ja
tarkkaavaisuus
Parempi kouluviihtyvyys



Elinkeinotoiminta ja talous

Lisää yritystoimintaa ja työllisyyttä
Lisää matkailua

Mielenterveys ja -hyvinvointi

Vähemmän ahdistuneisuutta
Vähemmän masentuneisuutta
Vähemmän henkistä kuormitusta

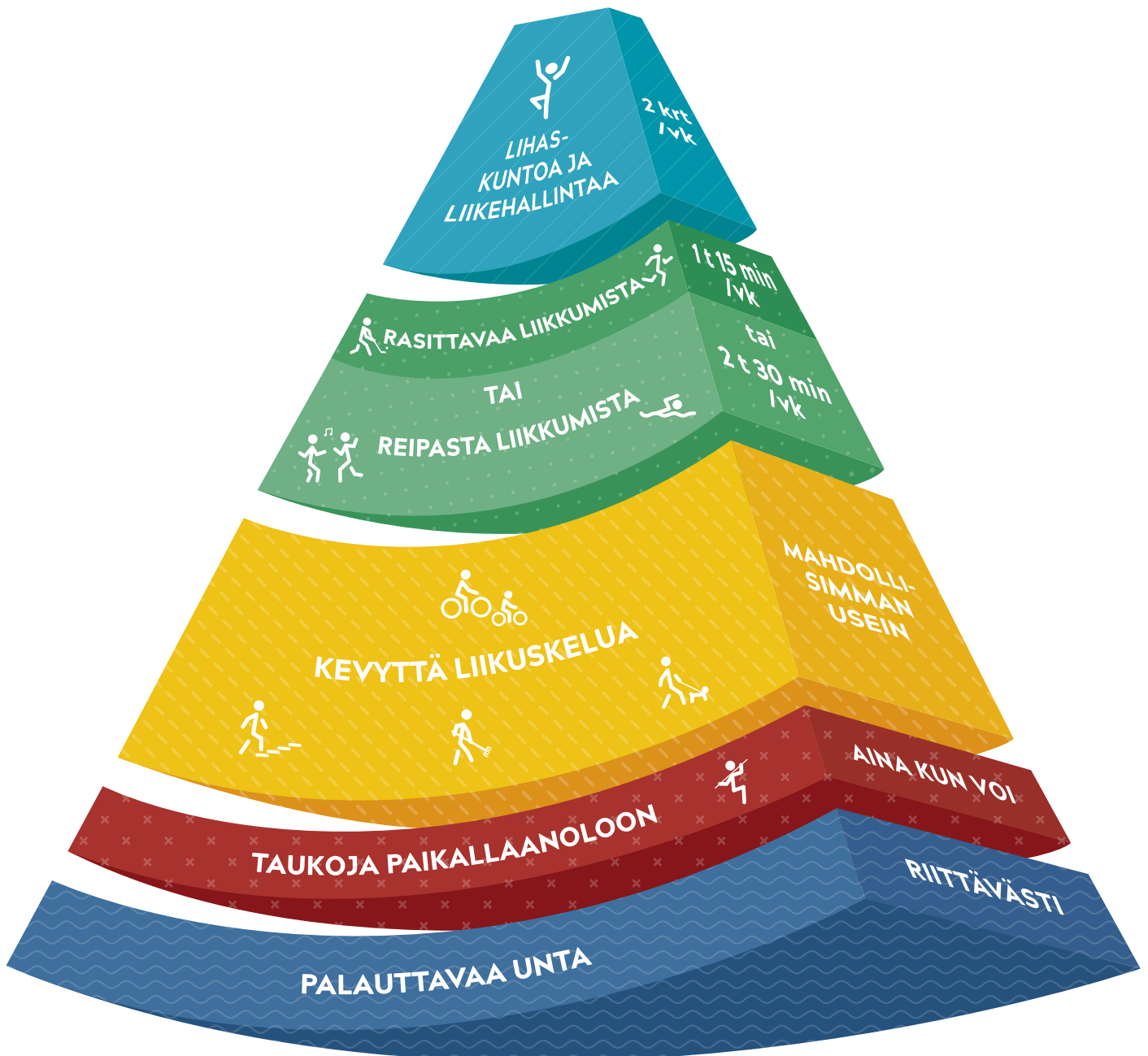
Ekologisuus

Lisää ympäristön viihtyisyyttä
Vähemmän liikenteen päästöjä, melua ja häkää
Vähemmän liikenneturvauksia ja onnettomuuksia



Liikkumalla terveyttä

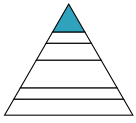
–askel kerrallaan



Viikottainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille

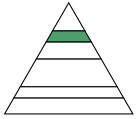
Kuva: UKK-instituutti

Näin minun tulisi liikkua:



Lihaskunto ja liikehallinta

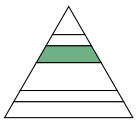
- Teen raskaita pihatöitä
- Teen punnerruksia, kyykkyjä ja venyttelen, kun katson televisiota
- Osallistun ryhmäliikuntaan, käyn kuntosalilla, pelaan pallopelejä



Rasittava liikkuminen

Liikkuminen on rasittavaa, jos puhuminen on hankalaa hengästymisen takia

- Sauvakävelen
- Menen kuntoportaisiin
- Uin tai vesijuoksen
- Käyn jumpassa tai vastaavassa
- Juoksen lenkin tai käyn maastohiihtämässä
- Pelaaan maila- tai pallopelejä
- Sauvakävelen reippaasti

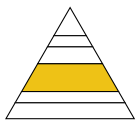


Reipas liikkuminen

Liikkuminen on reipasta, kun pystyt puhumaan hengästymisestä huolimatta

- Menen kokoukseen kaupunkipyörällä
- Marjastan tai sienestän
- Kävelen tai pyöräilen kauppaan, töihin tai ystäväni luo
- Haravoin, leikkaan ruohoa, imuroin

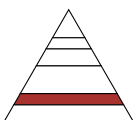
Löydä tapasi liikkua osoitteesta www.helsinkiliikkuu.fi



Kevyt liikuskelu

Liikuskelen aina kun voin – jokainen askel kannattaa.

- Tähtään 10 000 askeleeseen päivässä
- Kävelen portaat
- Kipaisen printterillä
- Kävelen osan työmatkaani
- Järjestän kävelykokouksen
- Teen happihypyn lounastauolla
- En jää odottamaan ratikkaa tai bussia, vaan kävelen seuraavalle pysäkillä



Tauot paikallaanoloon

- Nousen seisomaan 30 minuutin välein
- Seison välillä myös kokouksissa, odotustiloissa, julkisissa kulkuvälineissä
- Tauotan työtäni Ergo Pron tahtiin

Tarvitsetko neuvontaa tai apua?

Henkilökohtainen liikuntakoutsaus

► Liikuntakoutsauksen tavoitteena on löytää yhdessä asiakkaan kanssa mielekkäitä ja helposti toteutettavia keinoja lisätä liikuntaa elämäntilanteeseen ja lähtökohtiin sopivaksi. Neuvonta toteutetaan yhteistyössä henkilöstöliikunnan ja työterveyshuollon kanssa.

- Kesto 6–8 kuukautta
- Lähtötilanteen kartoitus, tavoitteen asetus sekä konkreettiset toimenpiteet
- Sisältää henkilökohtaisia tapaamisia sekä puhelin- tai skypekeskustelun
- Autetaan keskittymään olennaisiin asioihin ja pieniin muutoksiin
- Arvioidaan onnistumisia ja haetaan ratkaisuja haasteiden selättämiseksi

Lisätietoja löydät Helmen [henkilöstöliikunnan sivuilta](#).

Helmi > Henkilöstö > Henkilöstöedut > Henkilöstöliikunta > liikuntakoutsaus

Hyvinvointi- ja työkykyvalmennukset

► Hyvinvointi- ja työkykyvalmennukset ovat 6–12 kuukauden valmennuksia, joiden tavoitteena on omatoimisesti sekä valmentajan tuella parantaa osallistujien työkykyä, terveyttä ja hyvinvointia. Esimies voi kannustaa työntekijää osallistumaan valmennuksiin tarpeen mukaan. Valmennuksiin ohjataan työterveyshuollosta.

Lisätietoja löydät Helmen [työhyvinvoinnin sivuilta](#).

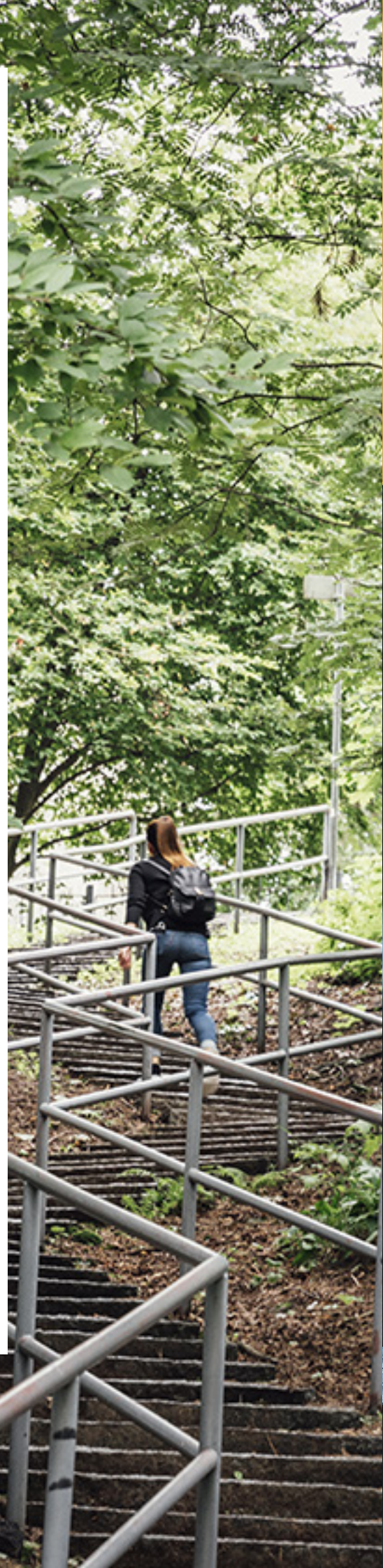
Helmi > Henkilöstö > Työhyvinvointi ja työturvallisuus > Työhyvinvointi

Terveys- ja elintapaneuvonta

► Yksilöllistä terveys- ja elintapaneuvontaa saat aina työterveydestä. Voit käännyä työterveyshuollon puoleen, jos tarvitset apua terveyteen tai työkykyyn liittyvissä asioissa tai sinulla on liikkumiseen tai liikkumisen aloittamiseen liittyviä terveyshuolia.

Työterveyden yhteystiedot ja lisätietoja palveluista löydät [Helimestä](#).

Helmi > Yhteiset palvelut > Työterveyshuolto



Henkilöstöedut ja -liikunta

Henkilöstöedut

- Henkilöstöliikunta
- Henkilöstöalennukset liikuntapalveluiden kuntosaleille
- Henkilöstöalennukset liikuntapalveluiden ja Urheiluhallit Oy:n uimahalleihin
- Alennukset nimetyille yksityisille liikuntapalvelujen tuottajille
- Kaupunkipyörien ilmainen käyttö
- Tukea uuden fillarin hankintaan työsuhdematkalipun sijaan

Tarkemmat tiedot henkilöstöeduista löydät [Helmestä](#).

Helmi > Henkilöstö > Henkilöstöedut

Henkilöstöliikunta

Henkilöstöliikunta kannustaa omaehtoiseen liikkumiseen edullisilla ryhmäliikuntatunneilla ja kuntosalitoiminnalla sekä kampanjoi arkiliikkumisen lisäämisestä. Liikkumiseen kannustetaan aktiivisella tiedotuksella liikunnan vaikutuksista hyvinvointiin. Tiedotuskanavana käytetään Helmi-intraa, Facebook-sivuja, liikuntajakelua ja Helsingin Henki -lehteä. Liikuntatuntien tarjonta vaihtelee kevät- ja syyskausittain. Valikoimasta löytyy sopivaa toimintaa sekä aloitteleville että kokeneemmille liikkujille. Lisäksi henkilöstölle järjestetään omia turnauksia sekä kannustetaan osallistumaan valtakunnallisiin tapahtumiin.

Liikuntaa kaiken tasoisille liikkujille:

Jumppa- ja aluekortit | Vesiliikunta | Uimakoulut | Kehonhuoltotunnit | Tanssitunnit | Hyvinvointijummat | Painonhallintaryhmät | Selkäryhmät | Kuntosaliopastus | Pelivuorot | Lajitutustumiset

Liikuntatarjonnan ja ilmoittautumisohjeet löydät Helmen [henkilöstöliikunnan sivuilta](#).

Helmi > Henkilöstö > Henkilöstöedut > Henkilöstöliikunta

Helsinki