

Toimintasuunnitelma *Toinen aste liikkuu ja liikuttaa* -hankkeelle 1.1.2025-31.12.2025

Toinen aste liikkuu ja liikuttaa -hankkeen tavoitteena on edistää kasvatuksen ja koulutuksen toimialalla lukiokoulutuksen, ammatillisen koulutuksen sekä toisen asteen opiskeluhuollon työtehtävissä työskentelevän henkilöstön liikkumista ja sitä kautta myös toisen asteen opiskelijoiden liikkumista.

Helsingin kaupunki on tehnyt työntekijöiden liikkumisen edistämiseksi pitkäjänteistä työtä. Henkilöstöliikunnan kokonaisuuden taustalla on suunnitelmallinen kehitystyö sekä määrätietoinen ja systemaattinen toiminta koko kaupungin yli 37 000 työntekijän liikkumisen edistämiseksi. Yhtenä menestyksekkäimmistä toimintamalleista on osoittautunut Liikuntakoutsaus, jossa työntekijä saa henkilökohtaista tukea liikunnan ammattilaiselta henkilökohtaiseen elintapamuutokseen.

Henkilöstön työkyvyn, palautumisen ja koetun terveyden haasteet huomioiden tarvitaan uudenlaisia tapoja tuoda liikkumista osaksi päivittäistä työkuultuuria erityisesti niiden työntekijöiden kohdalla, jotka eivät itsenäisesti hakeudu liikuntamahdollisuuksien äärelle. Tästä syystä menestyksekkääksi osoittautunutta Liikuntakoutsaus-toimintaa on edelleen tarkoituksenmukaista kehittää testaamalla koutsien toimenkuvaa uudennaisilla, nykyistä skaalautuvimmilla sisällöillä.

Hankkeessa on tarkoitus testata uudenlaista liikuntakoutsin toimenkuvaa, jossa yhdistyvät yksilö- ja ryhmämuotoisen liikuntaneuvonta ja muu työyhteisöissä tapahtuva liikkumisen edistäminen. Hankkeessa muokataan jo olemassa olevia liikuntaneuvonnan prosesseja sekä lisätään valitun kohderyhmän tietoisuutta liikkumisaktiivisuuden lisäämisen keinoista, hyödyistä ja mahdollisuuksista, kohdennetaan yksilö- ja ryhmämuotoista liikuntaneuvontaa henkilöstökyselyiden ohjaamana sekä vahvistetaan liikkumisnäkökulmaa henkilöstön työhyvinvoinnin edistämässä. Liikkumista edistävien toimenpiteiden avulla tavoitellaan vähän liikkuvien työntekijöiden prosentuaalisen osuuden pienentymistä. Henkilöstön positiivinen suhtautuminen liikkumiseen tukee myös liikkumisen edistämistä osana heidän työtään toisen asteen opiskelijoiden parissa.

Henkilökohtaista liikuntakoutsaus-liikuntaneuvontaa kohdennetaan niihin työntekijöihin, jotka henkilöstökyselyn tulosten mukaan liikkuvat korkeintaan tunnin viikossa ja joiden työkyky on selvästi alentunut. Hankkeen kohderyhmästä heitä on noin 160.

Työyhteisökohtaisen ryhmäkoutsauksen piiriin valitaan ne työyhteisöt, jotka tarvitsevat liikuntakoutsin apua työpäivän aikaisen aktiivisuuden tai työpäivästä palautumisen keinoihin, työyhteisön liikuntamyönteisen kulttuurin löytämiseen tai arki- ja hyötyliikkumisen lisäämiseen.

Yksilö- ja ryhmämuotoisen liikuntaneuvonnan ohella hanketoiminnan keskiössä on palkattavien liikuntakoutsien rooli liikkumismyönteisen työkuulttuurin rakentamisessa. Koutsit kartoittavat toisen asteen työntekijöiden liikkumismahdollisuudet ja etätyö- sekä kokouskäytännöt. Kartoitusten jälkeen suunnitellaan ja kehitetään liikkumista lisääviä toimenpiteitä henkilökohtaisesti, työyhteisötasolla sekä myös vapaa-ajalla. Toteutuksessa voidaan hyödyntää koko kohderyhmälle suunnattuja tai kohennettuja liikuntainfoja sekä liikunta- ja hyvinvointiluentoja, Uusi normipäivä -koulutusmateriaalia, hyvinvointi- ja tyhy-päiviä, henkilöstöliikunnan palvelutarjotinta (ohjattua

toimintaa, tapahtumia, lajitutustumisia, testausta, kampanjointia, kisailuja) sekä kohdennettua viestintää. Toteutetaan Liikkumisen puhekeskiöt -koulutus kohderyhmälle heidän työnsä huomioiden.

Hankkeessa toteutetaan kaupungin HR:n kanssa video työn tauottamiseen ja istumisen vähentämiseen. Videon käyttö tullaan johtamaan kaupunkiyhteisesti eri toimialojen käyttöön.

Hanke yhdistää kasvatuksen ja koulutuksen toimialan eri ammattiryhmien, HR-toimintojen, mutta myös liikuntapalveluiden, Liikkumisen edistäminen -yksikön ja kaupungin henkilöstöliikunnan yhteistyön työntekijöiden liikkumisessa uudella tavalla. Hanke sijoittuu osaksi liikkumisen johtamisen rakenteita toisen asteen palvelukokonaisuudessa ja hankkeessa tehdään tiivistä yhteistyötä henkilöstön työkykytiimin kanssa. Kaupungin oman henkilöstön liikunnallisen elämäntavan edistäminen linkittyy tavoitteena kaupungin hyvinvointisuunnitelmaan 2022–2025.

Helsingin kaupungin työterveystoimija vaihtuu 1.11.2024. Tässä yhteydessä on tarkoitus tarkastella työterveystoimijan mahdollisuudet ohjata terveys- ja työkykyhaasteita kohtaavia työntekijöitä systemaattisemmin liikkumisen mahdollisuuksien äärelle ja tarvittaessa myös liikuntaneuvontaan hyödyntäen liikkumisen edistämisen mini-interventiota.

Kaupunkitasoisia liikkumisen edistämisen toimenpiteitä ja myös kaupungin henkilöstöliikuntaa koordinoidaan kulttuurin ja vapaa-ajan toimialalta käsin, jossa myös nykyiset kaksi liikuntakoutsia työskentelevät. Hankkeeseen palkataan kaksi liikuntakoutsia projektityöntekijän työnimikkeellä.