

TOIMINTASUUNNITELMA HELSINGIN KAUPUNGIN HENKILÖSTÖN YKSILÖLLISEN JA RYHMÄMUOTOISEN LIIKUNTAKOUTSAUKSEN SKAALAAMISEEN (Liikuntakoutsasta toimialalle) 1.9.2024 – 31.12.2025

Hankkeen tarkoituksena on integroida fyysisen aktiivisuuden edistäminen yhden Helsingin kaupungin toimialan toimintakulttuuriin. Tuodaan työkyvyn edistäminen liikunnan avulla suunnitelmallisesti ja organisoidusti toimialan arkeen. Toimenpiteissä huomioidaan toimialan koko henkilöstö, mutta erityisesti liian vähän liikkuvan henkilöstön aktiivisuuden lisääminen. Johdon esimerkillä ja henkilöstöä osallistamalla luodaan ammatti-identiteetin huomioiva kulttuuri ja toimenpiteet.

Helsingin kaupunki on Suomen suurin työnantaja, 37 500 työntekijää. Kaupunkiorganisaatiossa toimii neljä toimialaa ja keskushallinto, jotka jakautuvat palvelukokonaisuuksiin, yksiköihin ja lopulta työpaikoiksi. Helsinki on panostanut henkilöstön liikuntaan ja liikkumiseen vuosikymmeniä. Se on palkittu kansallisesti liikkumisen edistämiseksi. Siitä huolimatta vähän liikkuvia työntekijöitä on liikaa, noin viidennes. Vähäinen liikkuminen on osa työkykyhaasteita, mielenterveyden oirehdintaa, työssä jaksamisen ja palautumisen haasteita.

Tarvitsemme uudenlaisen tavan tuoda liikkuminen osaksi päivittäistä työkuulttuuria erityisesti niiden työntekijöiden kohdalla, jotka eivät itsenäisesti hakeudu liikuntaetujen ja -mahdollisuuksien äärelle. Helsingin kokoisessa organisaatiossa liikkumistottumukset ja liikkumiseen liittyvät haasteet ovat erityisen monimuotoisia lähtien jo siitä, että ammattinimikkeitä on yli 1300. Vähän liikkuvia työntekijöitä ei kyetä tavoittamaan nykykeinoilla.

Tällä hetkellä henkilöstölle järjestettävän "liikuntakoutsaus"-mallin vaikutukset työkykyyn, palautumiseen, vapaa-ajan liikuntaan sekä muihin hyvinvoinnin mittareihin ovat tilastollisesti merkitseviä. Kuitenkin organisaation koko huomioiden ovat määrät riittämättömiä. Tästä syystä tarvitaan toimintamalli, joka pystytään toteuttamaan laaja-alaisemmin. Uudella toimintamallilla pystytään tavoittamaan nykyistä enemmän henkilöstöä ja lisäämään vaikuttavuutta.

Hankkeen tavoitteena on luoda nykyistä skaalautuvampi malli toteuttaa liikkumiseen kannustavaa ohjausta ja neuvontaa, joka tunnistaa erilaiset yksilölliset tarpeet ja työyhteisöjen erityispiirteet.

Testaamme hankkeessa uutta toimenkuvaa, jossa "liikkumisen lähettiläs" operoi työyksiköissä, yksilöllistä liikuntaneuvontaa laajemmalla otteella. Mikäli toiminta osoittautuu tuloksekkaaksi, voimme perustella toimintamallin laajentamista kaikille toimialoille ja liikelaitoksiin.

Valitsemme hankkeen piiriin parhaiten soveltuvan palvelukokonaisuuden ja työyksiköt kaupungin henkilöstökyselyjen tulosten perusteella (työkyky, palautuminen, työmatkaliikunta, vapaa-ajan liikunta). Työtä koordinoidaan kulttuurin ja vapaa-ajan toimialalta käsin. Työhön sitoutetaan valitun palvelun ja yksiköiden johto, kaupungin henkilöstön liikkumisen yhteinen ohjausryhmä, HR-toiminnot sekä työhyvinvointiasioista vastaavat asiantuntijat ja johto.

Hankkeen tavoitteena on edistää valitun toimialan henkilöstön tietoisuutta liikkumisen kokonaisvaltaisista hyödyistä ja mahdollisuuksista, sekä tarjota henkilökohtaista tukea liikkumisen aloittamiseen. Hankkeen aikana muotoillaan "liikuntakoutsin" toimenkuva, selvitetään tapoja tavoittaa erityisesti toimialan vähän liikkuvia työntekijöitä, sekä etsitään sopivat yhteistyökumppanit toimialan sisältä (esim. HR ja uusi työterveystoimija Mehiläinen).

Hankkeeseen palkattava työntekijä työskentelee toimialalla ja kartoittaa toimialan tarpeet, olemassa olevat liikkumismahdollisuudet, etätö- sekä kokouskäytännöt sekä henkilöstökyselyn liikkumisindikaattorit yhteistyössä toimialan kunkin asian vastaavan/vastaavien henkilöiden kanssa. Lisäksi hän kartoittaa

liikkumisolosuhteiden nykytilan ja kehittämistarpeet sekä raportoi niistä. Kartoitusten jälkeen suunnitellaan ja kehitetään liikkumista lisääviä toimenpiteitä työpäivän aktivoimiseen henkilökohtaisesti, työyhteisötasolla sekä myös vapaa-ajalla. Toimintaa toteutetaan niin etänä kuin lähitapaamisina ja sitä järjestetään mm. toimialan yleisissä tiloissa.

Hankkeen prosessista tuotetaan toimintamalli ja sen saavuttamien tuotosten perusteella esitetään toimintamallin laajentamista kaikille toimialoille.

Toteutus jaksetaan seuraavasti: 1.9.-31.12.2024 Kartointus, suunnittelu ja kehittäminen, 1.1.-31.10.2025 Käytännön toteutus ja 1.11.-31.12.2025 Kysely, hankearviointi ja raportointi.

Hanke kytkeytyy osaksi Helsingin hyvinvointisuunnitelmaa 2022–2025 ja sen osana laadittavaa Stadi liikkuu -projektisuunnitelmaa.