



Aktiivisempi Arki –työpaja

Ihmisten elämäntavat ovat muuttuneet radikaalisti viimeisten vuosikymmenten aikana. Kun mietitään aikaa taaksepäin, ihmiset ovat joutuneet käyttämään kehoaan pysyäkseen hengissä, saalistaessaan ja kerätessään ravintoa. Nykyihminen elää teknologisten innovaatioiden keskellä, jotka on tehty helpottamaan työtä ja arkea, mutta samalla teknologia on passivoanut meidät.

Istuminen on lisääntynyt niin töissä, työmatkoilla kuin vapaa-aikana. Ennen istuminen oli lepo hetki raskaan arjen keskellä. Tänä päivänä istuminen ei ole enää lepäämistä varten, vaan toiminto, jota teemme kaikkialla. Istumme eniten näyttöpäätteiden ja television ääressä sekä autossa.

Istumisen määrä (ja siitä aiheutuva vähäinen energiankulutus) on lisääntynyt ihmisten arjessa niin paljon, että se jo yksinään riittää selittämään maailman lihavuusepidemian. Fyysisesti passiivinen elämäntyyli, liikkumattomuus, on Maailman terveysjärjestön, WHO:n mukaan, neljänneksi yleisin kuolinsyy maailmassa.

Suomalaisten lisääntynyt vapaa-ajan liikunta ei riitä korvaamaan vähentyneitä aktiivisuutta työssä ja työmatkoilla. Aiemmin on uskottu että istuminen ja liikunta ovat saman jatkumon ääripäitä ja kuntoliikuntaa lisäämällä päästäisiin eroon istumisen haitoista. Myöhemmin asiaa tarkemmin tutkittaessa on ymmärretty, että ne ovat kaksi eri asiaa ja mekanismit joiden kautta istuminen lisää tautiriskiä ovat erilaisia kuin ne, joiden kautta kuntoliikunta edistää terveyttä. Istumisen haitoista pääsee eroon siis vain istumista vähentämällä. Istuminen on itsenäinen riskitekijä!

Ota käyttöön Aktiivisempi Arki-työpaja

Valon on suunnitellut Aktiivisempi Arki-työkalun käytettäväksi kaikille suomalaisille työpaikoille, joissa istutaan paljon. Erityisesti se sopii toimistotyötä tekeville. Aktiivisempi arki -työpajassa tavoitteena on lisätä arjen aktiivisuutta osallistujien omassa ja työyhteisön yhteisessä päivittäisessä toiminnassa tiedon lisäämisen, toimintatapojen tarkastelun ja yhteisten päätösten kautta.

Tehokkaimmin syntyneet ideat saadaan juurtumaan käytäntöön, kun työpajaan osallistuvat saman työtiimin tai työyhteisön jäsenet esimiehensä kanssa. Näin saadaan päätöksiä asioista, joita voidaan heti yhteistoimin panna toimeen, ja samalla tunnistetaan ehdotukset, jotka kaipaavat jatkoselvittelyä ja valmistelua tai joita ei tässä vaiheessa voida edistää.

Esimies voi toimia työpajan vetäjänä itse tai yhteistyössä oman työpaikan sisäisen kehittäjän tai yhteistyössä Valon asiantuntijan kanssa. Isossa organisaatiossa voidaan toimia esimerkiksi niin, että esimiehet käyvät ensin omassa ryhmässään läpi asian ja kukin toteuttaa tämän jälkeen työpajan omassa työtiimissään. Tuloksia voidaan tämän jälkeen pohtia yhdessä ja laatia tarvittavia koko työpaikkaa koskevia linjauksia tms. Työpaja sopii hyvin myös osaksi esimiesvalmennusta tai yhteistä kehittämisspäivää. Tarjoamme mielellämme asiantuntijuuttamme käyttöönne. Suunnitellaan yhdessä parhaiten organisaatiollenne soveltuva kokonaisuus.

Materiaalit

1. Työpajan vetäjän ohjeet: https://storage.googleapis.com/valo-production/2016/12/aktiivisempiarki_vetajan_ohje.pdf
2. Työpajaan sisältyvä video: <https://www.youtube.com/watch?v=C5IUP6NoywU&t=5s>
3. Työpohjat (Power Point –esitys): https://storage.googleapis.com/valo-production/2016/12/aktiivisempiarki_tyopohjat.ppt

Ota yhteyttä:

Satu Ålgars, asiantuntija, työhyvinvointi, liikunnan ja hyvinvoinnin palveluketju, satu.algars@olympiakomitea.fi