

Liikkumon alku

Lahden kaupunki käytti usean vuosikymmenen ajan henkilöstönsä työkyvyn tukemiseen ja ylläpitoon erilaisia kuntoremonttikursseja. Palveluntarjoajia ja kohteita oli sangen runsaasti eri puolelta Suomea. Sisällöltään sekä teemoiltaan löytyi paljon eri variaatioita, joista työntekijät saivat valita ja hakeutua omasta mielestään parhaiten hyvinvointiaan palvelevalle kurssille. Kaupungin silloisessa strategiassa oli linjattu tähän käyttöön tietty budjetti jolla mahdollistettiin vuositasolla noin 70 henkilön osallistuminen kuntoremonttikurssille.

Viimeisten viiden vuoden aikana into hakeutua kursseille hiipui työntekijöiden keskuudessa. Kurssuja jouduttiin toteuttamaan vajaille ryhmillä ja niitä jouduttiin myös perumaan osallistujien vähyyden vuoksi. Tällöin alettiin miettiä uudenlaista tapaa toteuttaa Tyky – toimintaa. Tavoitteena oli saada toiminnan piiriin suurempi joukko henkilöstöä sekä saada faktatietoa toiminnan vaikuttavuudesta ja hyödyistä.

Samaan aikaan kaupungin henkilöstöpalvelut onnistui saamaan hankerahoituksen jonka avulla pystyttiin ostamaan palveluntarjoajilta Liikkumon kaltainen palvelukokonaisuus.

Malli oli nimeltään Pilotti-Lahti ja se toteutettiin kaupunginsairaalan kuudella eri osastolla. Tästä pilotista saadut kokemukset niin osallistujilta kuin toteuttajiltakin olivat positiivisia ja ne rohkaisivat uudenlaisen toimintamallin kokeiluun. Uudella mallilla ja samalla budjetilla pystyttiin tavoittamaan kolminkertainen osallistujia määrä verrattuna kuntoremonttikursseihin.

Koottiin työryhmä joka aloitti oman uuden toimintamallin suunnittelun ja hanke sai pitkien pohdiskelujen jälkeen nimekseen Liikkumo.

Liikuntaa, kuntoa, motivaatiota



Mitä Liikkumo on, mistä on kysymys ?

LIKKUMO - työnantajan järjestämää toimintaa henkilöstölle työkyvyn ylläpitämiseksi.

Aiemmin Lahden kaupunki järjesti kuntoremonttikursseja, mutta nyt järjestetään kuntouttavaa toimintaa osana työarkea. Toiminnasta on kokemuksia hyvinvointipilotin kautta, joka toteutettiin vuosina 2010 - 2011 hankerahoituksella.

Liikkumosta on tarkoitus löytää motivaatiota ja työkalut oman kunnan hoitoon.

Toiminta muodostuu alkukyselystä, luennoista, liikuntaryhmistä, omatoimijaksosta sekä loppukyselystä.

Alkukysely kartoittaa seuraavia aiheita: elämänhallinta, stressi ja kuormitus, uni, masennus ja ahdistuneisuus, ravitsemus, fyysinen kunto, painonhallinta, työnäkö sekä päihteet.

Alkukyselyn tietoihin perustuen muodostetaan liikuntaryhmät ja pidetään tarpeellisista aihealueista luentoja. Liikkumo tarjosi tukea siihen osallistuville henkilöille 5 - 6 kk ajan.

Eli Liikkumo on projekti, jossa työntekijä saa tukea ja ohjausta oman työkyvyn ylläpitoon, sekä fyysiseen ja henkiseen hyvinvointiin liittyvää mini-interventiota. Tavoitteena on myös parantaa työyhteisöjen "me" henkeä yhteisellä toiminnalla.

Lisäksi tavoitteena on sytyttää osallistujiin liikunnan ja hyvinvoinnin kipinä sekä tukea heidän valmiuksia jatkaa aktiivista liikuntakäyttämistä Liikkumon jälkeenkin.