



Wellness Warkaus -syksy on pitkällä, jouluaikin jo odotellaan! Menneen kevään ja kesän aikana hankkeessa toteutetun Repokankaan päiväkodin tukipalveluiden pelisääntöjen päivittäminen on aivan viimeistä viilausta vailla. Seuraavana on vuorossa Käpykampus. Sen tukipalveluiden hiomista pääsemme aloittamaan vielä tämän vuoden puolella. Tähän työhön meillä on uusi tekijä, joka esittäytyy itse alempana tässä kirjeessä. Tukipalveluiden hinnaaminen varjoista valoon jatkuu peruna kerrallaan. Lue alta lisää miten.

### Marketta Hämäläinen - työelämän moniottelija

"Olen reilu viisikymppinen työelämän moniottelija . Urani olen aloittanut Varkaudessa psykiatrisena sairaanhoitajana. Muutama vuosi vierähti myös kaupan puolella, josta siirryin Kuopioon takaisin hoitotyön pariin. Opiskeltuani sosiaali- ja terveysalan kehittämistä ja johtamista olen ollut kehittämässä ja käynnistämässä mielenterveys- ja päihdekuntoutujien asumispalveluyksiköitä sekä toiminut niiden johtajana.

Työyhteisöjen moninaiset ilmiöt ja työhyvinvointi on ollut aina mielenkiinnon kohteena. Samoin oman henkilökohtaisen osaamiseni kehittäminen. Tällä hetkellä opinnot jatkuvat työkykykoordinaattorin ja YAMK-tutkinnon päivityksillä coaching- ja valmennustaitojen lisäksi. Lopputyön aiheeni on psykologisen turvallisuuden edistäminen.

Omat jo täysi-ikäiset lapseni ovat olleet kovinkin liikunnallisia, mutta minulle riittää luonnossa rauhallisempikin patikointi oman hyvinvointini ylläpitäjänä.

Tässä tehtävässä toivon, että kaikesta saadusta elämän- ja työkokemuksesta on hyötyä kaikille yhteistyökumppaneille. Itselleni tämä on innostava uusi haaste, ja astun mielelläni mukaan remmiin osin jo tuttujen entisten työkavereiden pariin. Tapaamisiin!"



\*\*\*\*

Marketta koordinoi hankkeen Käpykampuksen pilottia ja vetää tukipalveluiden työyhteisökehittämistä. **Marketan tavoitat puhelimella: 044 785 6484 ja sähköpostilla: [marketta.hamalainen@savonia.fi](mailto:marketta.hamalainen@savonia.fi).**

## Käpykampuksen tukipalvelupitotti käynnistymässä

Marketta koordinoi alkamassa olevaa pilottia, jossa Käpykankaan palvelukeskuksen yksiköiden ruoka-, puhtaanapito- ja kunnossapitopalveluiden pelisääntöjä päivitetään. Pilotti on jo käynnistynyt yhteisillä aloituspalavereilla. Niitä jatketaan lähiaikoina sopimalla tukipalveluiden työntekijöiden ja hoitohenkilöstön kanssa yhdessä pilotin tarkat tavoitteet, toimenpiteet ja niiden aikataulus.

Kokonaisuus on sen verran laaja, että urakka kestää koko tulevan kevään 2022. Lopputulos on toivottavasti sellainen, joka hyödyttää tukipalveluita myös tulossa olevassa maakunta- ja sote-uudistuksessa.

Uudistusten edetessä tullaan niistä viestimiseen kiinnittämään erityistä huomiota. Pilotti tarkoittaa käytännössä konkreettisia muutoksia, joita suunnitellaan ja viedään läpi yhdessä. Yhteiset keskustelut muutoksen tarpeesta olevista asioista sekä jatkuva avoin viestintä työn etenemisestä on koko pilotin onnistumisen ehdoton edellytys.

Tulemme hankeporukalla - isommalla tai pienemmällä - mielellämme kertomaan em. pilotista sekä keskustelemaan Wellness Warkaus -hankkeen muistakin juonista tarvittaessa myös paikan päälle. Soitto tai viesti vaikka projektipäällikölle (tarja.tapaninen@savonia.fi, 044 785 6037), niin sopiva kokoonpano rientää paikalle!

## Digitaalisuudella kohti sujuvampaa arkea ja parempia palveluprosesseja

Varkauden kaupungin tukipalveluihin kuuluva kiinteistönhuolto on mukana Wellness Warkaus -hankkeessa toteutettavassa pilotissa, jossa testataan huoltoautoihin sijoitettavien tablettien vaikutusta työn sujuvuuteen.

Uusien laitteiden avulla kiinteistöhoitajat pystyvät seuraamaan kohteidensa kiinteistöautomaatiota sekä vastaanottamaan ja kuittaamaan huoltopyyntöjä paikasta riippumatta. Työntekijä voi myös napata tabletin mukaan kohteeseen ja tehdä muistiinpanot suoraan sähköisiin järjestelmiin. Pilotin tavoitteina on työn sujuvuuden lisääminen ja palvelu-prosessien parantuminen.



Pilotin tuloksia seurataan kevään 2022 mittaan ja niiden pohjalta pohditaan jatko-toimenpiteitä. **Lisätietoja pilotista saat vaikka Tuovisen Tomilta** (tomi.tuovinen@varkaus.fi, 044 743 6288)!

## Viestintäverkkolaiset some-sparrauksessa



Varkauden kaupungin viestintäverkkolaiset ovat päässeet Wellness Warkaus -hankkeen järjestämään some-sparraukseen, jota vetää varkautelaisten vanha tuttu **Liisa Siitonen Xennek Oy:stä**.

Sparrastyöpajat ovat jo alkaneet ja niitä tulee olemaan kaiken kaikkiaan neljä. Sparrauksessa päästään käytännön hommiin ja keskitytään monipuolisten somepäivitysten tekemiseen ja työarjen esittelyyn tekstein, videoin ja kuvin. Ryhmäläiset eivät pelkää istu luokassa kuuntelemaan, vaan jalkautuvat omille työpaikoilleen



dokumentoimaan oikeaa arkea. Tuloksia tullaan varmaan näkemään somessa tulevan kevään aikana.

## Se näyttää pötköttelyltä, mutta on paljon muutakin...

Wellness Warkaus -hanke on syksyn aikana tarjonnut Varkauden tukipalvelun henkilöstölle mahdollisuuden kokeilla muutamaa erikoisempaa liikuntamuotoa oman henkilökohtaisen palautumisen tueksi. Kokeilussa on ollut äänimalja-rentoutusta, tajiia sekä joogaa.

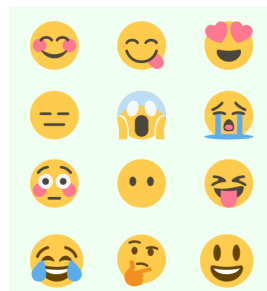
**Saija Nivam** on ohjauksessa tutustuttiin lokakuussa ensimmäisenä äänimaljarentoutukseen. Laji perustuu äänen värähtelyn kautta syntyvään syvään rentoutumisen tilaan. Äänimaljat tuottavat värähteleviä ylä-ääniä, jotka voi tuntea tai aistia kehossaan. Äänen värähtelyn kautta tuleva syvärentouttava vaikutus perustuu synkronisoitumiseen, jolloin aivoaallot synkronoituvat harmonisiin ääniin.

Äänimaljarentoutuksen jälkeen kuopiolainen **Tarmo Hakkarainen** on tutustuttanut osallistujat rentouttavan tajiin perusteisiin. Tajiiquania yli 30 vuotta harrastanut ja itämaisia lajeja opettanut Tarmo käy marraskuun aikana lajin perusteita läpi kaiken kaikkiaan kolmessa harjoittelukerrassa.



Osallistujat ovat kommentoineet tähänastisia kokemuksiaan mm. näin: "Lajit ovat olleet mukavia kokeilla ja kivaa vastapainoa kiireiselle työlle". Eksotisilta kuulostavat nimetkään eivät ole osallistujia säikäyttäneet. Lajeja on pidetty yllättävän helppoina ja ohjaajia selkeinä.

Viimeinen kokeiltava laji on aloittelijoille suunnattu jooga. Varkautelainen yrittäjä **Rita Hänninen** tulee vetämään tapaamiset joulukuussa. Kokeiluun ovat tervetulleita mukaan myös muut kuin tukipalveluiden työntekijät. **Vapaita paikkoja jäljellä oleville tunneille voi kysyä Tomilta.**



### Lopputyö tunnetaidoista

Yhtenä tärkeänä osana Wellness Warkaus-hanketta ovat Savonia-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden tekemät opinnäytetyöt. Savonian Wellness-liiketoimintaa opiskelevan **Essi Honkasen** työssä haluttiin selvittää työelämän tunnetaitoja ja niiden merkitystä työyhteisöön. Tukipalveluiden henkilöstöstä koottu ryhmä oli aktiivisesti mukana Essin vetämissä työpajoissa tuomassa työelämän kokemuksia ja näkemyksiä opinnäytetyöhön. Työn lopputuloksena syntyy **Työelämän tunnetaito-opas**, joka painatetaan ja jaetaan tukipalveluiden henkilöstölle keväällä 2022.



Wellness  
**WARKAUS**

Wellness Warkaus -hanke

<https://www.varkaus.fi/wellness-warkaus/wellness-warkaus>

Uutiskirjeen kokooa

Tarja Tapaninen, [tarja.tapaninen@savonia.fi](mailto:tarja.tapaninen@savonia.fi)



Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014-2020



**WARKAUS**  
Varkauden kaupunki

Jos haluat muuttaa tilaustasi, klikkaa tästä.

Osoitelähde: Savonia-ammattikorkeakoulu oy:n yhteistyökumppani-, markkinointi- ja alumnirekisteri

Pow ered by Postiviidakko™