

## Maaseudun yrittäjät hyötyvät hyvinvointipalveluista Kuntosavotasta uutta potkua työhön

Kuntosavotta auttaa maaseudulla toimivia yrittäjiä ja heidän puolisoitaan löytämään avaimia työhyvinvointiinsa. Toimintoina ovat mm. liikunta- ja Irti Arjesta -ryhmät. Yrittäjiä motivoidaan liittymään myös työterveyshuoltoon.

Kuntosavotta-hankkeen päämäärä on havahduttaa Pohjois-Savon maaseudulla toimivat yrittäjät puolisoineen tiedostamaan hyvinvointiinsa liittyvien tekijöiden merkitys ammatissaan. Lisäksi tavoitteena on ollut lisätä yrittäjien tietoisuutta työterveyshuollosta sekä saada sen piiriin uusia jäseniä.

Vuoden 2010 lopussa Kuntosavottaan eri tavoin osallistujia oli jo noin 1 300.

### Irti Arjesta-ryhmät ja Voimavarariihi jo hyväksi havaittu

Yrittäjiä ohjataan ottamaan vastuuta hyvinvoinnistaan. Avainsana on ennakointi. Kenenkään ei tulisi uupua työtaakan alle.

– Kuntosavotassa on neljä keskeistä toiminta-aluetta. Jo alkaneita ovat Irti Arjesta -ryhmät ja Voimavarariihi-palvelu. Uusia ovat vertaisliikuttajakoulutus ja elämäntaidon valmennuksen pienryhmät. Vertaisliikuttajia tarvitaan etenkin pienillä paikkakunnilla, joissa liikunnanohjauspalveluita on tarjolla isoja paikkakuntia vähemmän. Elämäntaidon valmennuksessa opetellaan tunnistamaan, mihin omat voimavarat riittävät työssä ja vapaa-ajalla, kertoo projektipäällikkö **Susanna Kähkönen**.

Voimavarariihi-palvelu on työhyvinvointilähtöistä muutosneuvontaa. Se auttaa hallitsemaan tilanteen kuormittavuutta yritysten muutosvaiheissa.

– Voimavarariihessä keskitytään ennen kaikkea ihmisen hyvinvointiin esimerkiksi sukupolvenvaihdoksissa, joissa yleensä huolehditaan vain mm. talous- ja muista käytännön asioista.

Pari päivää kestävien Irti Arjesta -ryhmien toteutuksessa hyödynnetään vertaistukea ja vuorovaikutteisuutta. Niissä etsitään keinoja työssä viihtymisen parantamiseksi tukemalla henkistä ja fyysistä virkeyttä.

### Osallistujien hyvinvointi on jo kohentunut

Muita Kuntosavotan aktiviteetteja ovat mm. toiminnalliset ryhmät. Niissä käsitellään osallistujien toivomia aiheita, kuten liikunta, ravitsemus, stressi ja voimavarat, mielenvireys, työn kehittäminen ja parisuhde. Lisäksi Kuntosavotassa on järjestetty esimerkiksi kuntoremonttikursseja.

Alun perin toukokuun loppuun 2011 suunniteltu projekti sai vuoden jatkoajan.

Johtopäätöksiä Kuntosavotta-hankkeen tuloksista ja vaikutuksista tehtiin vuoden 2010 alussa.



KUVA: SHUTTERSTOCK

– Kokonaisuutena hankkeen palvelut todettiin monipuolisiksi ja onnistuneiksi. Toimintaan osallistuneiden työhyvinvointi oli parantunut niin fyysisesti kuin henkisesti. Sidosryhmät olivat verkottuneet keskenään, Kähkönen summaa väliraportin tulokset.

Eniten hanke vaikuttaa yksittäisiin yrittäjiin, mutta välillisesti se parantaa myös työn tuottavuutta. Siten Kuntosavotta tukee Pohjois-Savon säilymistä elinvoimaisena maaseutuna. Ennaltaehkäisevän hyvinvointitoiminnan avulla voidaan lisäksi säästää sosiaali- ja terveydenhuollon menoja.

### ”YRITTÄJIÄ OHJATAAN OTTAMAAN VASTUUTA HYVINVOINNISTAAN. AVAINSANA ON ENNAKOINTI.”

#### Kuntosavotta

Ohjelma ja toimintalinja: ESR, Itä-Suomen suuralueosio,  
Toimintalinja 1

Projektikoodi ja toteutusaika: S10019, talvi 2008–keväät 2012

Kokonaiskustannukset: 1 429 200 €

Hallinnointi: Pohjois-Savon ELY-keskus

Lisätietoja: Susanna Kähkönen,  
susanna.kahkonen(at)aluekehityssaatio.fi

[www.kuntosavotta.fi](http://www.kuntosavotta.fi)