



JUUPAJOKI

# HYVINVOINTIHANKE - LOPPURAPORTTI

yhteistyössä

**JUUPAJOKI**



**PoKo**



Euroopan unionin  
osarahoittama

# TAVOITE

Ylläpitää ja parantaa yrittäjien työkykyä sekä kehittää hyvinvointia tukevaa sosiaalista verkostoa.

# KOHDERYHMÄ

Juupajokelaiset yrittäjät ja heidän lähipiirinsä, myös muut kuntalaiset.

# Hyvinvointihanke

– mitä hanke piti sisällään?

**Yrittäjät**



# 6 kk hyvinvointivalmennus

## - Kuortaneen Urheiluopisto

OPA - omaksi parhaaksi hyvinvointivalmennus  
- keskittyi työssä jaksamiseen, palautumiseen, ja terveellisiin elämäntapoihin

Tavoitteena oli kartoittaa hyvinvoinnin ja jaksamisen kannalta olennaiset elämäntavat hyvinvointiprofiilin ja energiatestin avulla

Yhteistyö sisälsi alkutestit ja aloitusluennon Kuortaneella, kolme teemaluentoa, sekä lopputestit ja palauteluennon Juupajoella

Yhteistyö tarjosi valmennukseen osallistuneille mahdollisuuden Livtec-tutkimukseen

Lisäksi henkilökohtainen tuki halukkaille (valmentaja Tero Viinamäki)

**Valmennusryhmään  
sitoutui 18 henkilöä.**

Valmennuksen alussa ja lopussa samat tasotestit: energia- ja kuntotestit.

### **Luennot:**

- **Palautuminen kiireisen arjen keskellä**
- **Hyvinvointia tukeva ravinto**
- **Miten kannattaa liikkua, jotta liikunta edistää hyvinvointia ja jaksamista?**

## Livtec -mittaus

- Mittaus perustuu sykevälivaihteluun
  - EKG-pohjaiset sensorit
- Mittaus antaa dataa kuormittuneisuudesta ja palautumisesta
- Auttaa tunnistamaan mitkä vaikuttavat yksilön hyvinvointiin sekä terveysriskeihin
- Uniapneariskin tunnistaminen

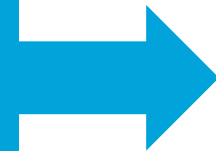
### Mittauksen toteutus:

- Mittari, taustatietolomakkeet, ohjeet toimitettuna kotiovelle
- Mittaus muutamana vuorokautena, arki- sekä vapaapäivänä
- Palautekeskustelu

**MITTAUKSEEN OSALLISTUI 12 HENKILÖÄ**

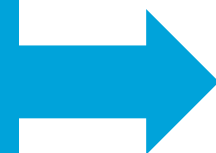
## Hyvinvointihankkeen tuloksia

Ravinto



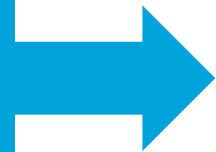
Säännöllistyi,  
ravintoarvot parantui

Liikunta



Aktiivisuus ja  
voimatasot nousivat

Palautuminen



Parempi unenlaatu &  
palautuminen

### POIMINTOJA PALAUTTEESTA

- Sain tietoa, apua ja vinkkejä.
- Oli monipuolisesti tapahtumia ja kohtaamisia: luentoja, testejä, liikuntaa ja rentoutumista.
- Matalalla kynnyksellä sain kokeilla uutta liikuntalajia!
- Sain erilaisia, uusia työkaluja hyvinvoinnin edistämiseen.

12.3.2026

## Kiitos vielä osallistumisestasi keilausretkelle! 🍷

Lämmin kiitos vielä kaikille yrittäjille ja mukana olleille läheisille, jotka lähtivät mukaan hohtokeilausretkelle Himokselle kuukausi sitten. Päivä oli täynnä hyvää seuraa, naurua, pieniä kilpailun kipinöitä ja tietenkin huikeita keilausheittoja. Oli ilo nähdä niin monta innokasta keilaajaa radalla!

### Mitä pidit keilausretkestä?

Klikkaa alta, mikä sinä hankkeemme  
19  
76,0% osallistui:

Onnistunut reissu!

Ihan OK

En ollut tyytyväinen

76 % palautekyselyn  
saaneista vastasi  
“Onnistunut reissu!”

14/17 osallistujaa kertoi  
retkipäivän Kuortaneelle  
olleen hyödyllinen ja  
mielenkiintoinen.

## Energiatestauspäivä 16.8.2025

☑️ Valitse yksi tai useampi

☑️ Päivä oli hyödyllinen ja  
mielenkiintoinen



14

Golf-simulaattori 22.3.2026 -

### Vastausten yleiskatsaus

Vastaukset

10

1. Mitä pidit tapahtumasta?

5.00

Keskimääräinen  
arvio



Taso 5

Taso 4

Taso 3

Taso 2

Taso 1

## Monipuolista ravintoa ja liikuntaa, lepoa ei saa unohtaa – Juupajoen Yrittäjien hyvinvointihankkeen lähtölaukaus tuli Aki Kallosen vinkeistä

Ensimmäisellä kokoontumiskerralla yrittäjiä muistutettiin hyvän ravinnon, ruokarytmin ja liikunnan tärkeydestä.

Mirkka Tuominen  
28.03.2025 08:30  
Tilaajille



Juupajoen Yrittäjien hyvinvointihankkeen ensimmäisellä luennolla yleisö laitettiin luennon välissä hieman nostelemaan ja pyörittelemään hartioita. Kuva: Mirkka Tuominen

**JUUPAJOEN** Yrittäjät aloitti hyvinvointihankkeen, jonka yhteistyökumppani on Juupajoen kunta. Hankkeen toteutukseen on saatu rahoitusta Leader Pokolta ja EU:n maaseuturahastosta. Tavoitteena on edistää yrittäjien kokonaisvaltaista hyvinvointia.

## Juupajoen yrittäjien hyvinvointihanke alkoi räväkästi smoothiella – Aki Kallosen käytännönläheiset esimerkit jäivät taatusti mieleen

Yrittäjästä ei kukaan muu pidä huolta kuin hän itse.

★ TILAAJILLE



Juupajoen yrittäjät käynnisti hyvinvointihankkeen käytännönläheisesti ja kutsui yrittäjä Aki Kallosen kertomaan ravinnon ja liikunnan hyvistä vaikutuksista perjantaina 22. maaliskuuta. Kallonen valmisti yleisölle smoothieta maisteltavaksi: molemmissa oli banaania ja toisessa puolukkaa ja chiansiemeniä, toisessa mansikkaa, mustikkaa ja rahkaa. Etualalla Pasi ja Piia Paavola. KUVA: SEIJA HALME

# Monta pressiosumaa paikallislehdissä!

### Elämänmeno

## Yrittäjät etsivät omaa juttuaan – Juupajoen yrittäjien hyvinvointihanke maaliin

Hankkeessa keskityttiin työssä jaksamiseen.

★ TILAAJILLE



Juupajoen yrittäjien hyvinvointihankkeen päätöstilaisuus keräsi varsin harvalukuisen yleisön. KUVA: SEIJA HALME



Seija Halme  
25.5. 17:15

”Kuortaneelta katsottuna yhteistyö Juupajoen yrittäjien kanssa on ollut erinomainen esimerkki siitä, miten paikallisesti toteutettu ja arkeen kiinnittyvä hyvinvointihanke voi tuottaa konkreettisia tuloksia sekä oivalluksia”, tiivistä erityisvalmennuspäällikkö Tero Viinamäki, joka oli Kuortaneen urheiluopiston yhteyshenkilö Juupajoen yrittäjien hyvinvointihankkeessa.

### Lue lisää kirjoittajalta

Seija Halme >

### Aiheeseen liittyvää



Vuorovaikutusta voi opetella – sanat ovat silta toisen ihmisen luo

★ TILAAJILLE 6:00



Aivojen sopiva käyttö suojaa dementiaalta – liikaa on liikaa aivoillekin

★ TILAAJILLE 25.5. 19:00

### Mansikkasmoothie

1 ps (500 g) pakastemansikoita  
2 tlk ananasmurskaa mehuineen  
1 banaani  
2 dl jogurttia

### Raaka-kaakaosmoothie

½ l mantelimaitoa  
1-2 banaania  
1-2 rkl raaka-kaakaojauhetta tai sokeritonta suklaata  
2 tl hunajaa tai agave-siirappia  
2 tl maca-jauhetta

### Mangosmoothie

1 kypsä mango  
½ l soijamaitoa  
1 tl kardemummaa

### Avokadosmoothie

2 kypsää avokadoa  
2 dl mustikoita  
2 dl vadelmia  
1 kiiwi  
1 banaani  
3 dl appelsiinimehua

### Kuituinen marjasmoothie

- 2 rkl auringonkukansiemeniä tai paahdettua pellavansiemenrouhetta
- 0.5 dl kauraleseitä
- 4 dl maustamatonta jogurttia
- 1 dl vadelmia, mansikoita tai mustikoita
- 1 dl musta- tai punaherukoita tai puolukoita hunajaa tai (ruoko)sokeria

**Tarjosimme  
terveellisiä  
reseptejä!**

### Kaura-chiansiemensmoothie

- 3 dl kaura- tai mantelimaitoa
- 1 banaani
- 1 rkl kaakaojauhetta
- 1/2 tl kanelia
- 1 rkl hunajaa tai vaahterasiirappia
- 1/2 dl kaurahiutaleita
- 4 tl chiansiemeniä

#### Lisäksi:

- 1 dl mustikoita
- 1 dl vadelmia
- mintun lehtiä

### **Valmistusohje**

Laita maito, banaani, kaakao, kaneli ja hunaja tehosekoittimeen. Jauha sileäksi. Lisää kaurahiutaleet ja chiansiemenet, sekoita. Anna smoothien tekeytyä jääkapissa 3–4 tuntia. Tarjoa kaura-chiansiemensmoothie tuoreiden marjojen kanssa. Koristele mintulla.

Reseptit tarjoaa Juupajoen Yrittäjät ry – Hyvinvointihanke



JUUPAJOKI



Euroopan unionin  
osarahoittama

# Hyvinvointihankkeen **yhteenveto**

Liikunta- ja hyvinvointitapahtumia 18 kpl, joista eri lajikokeiluja 10 kpl sekä kunto- ja energiatestejä 2kpl. Asiantuntijaluentoja 7 kpl.

Osallistujia 5-30 henkilöä / tapahtuma. Eri ikäisiä osallistujia nuorista henkilöistä eläkeikäisiin.

Tuloksena yhteisöllisyyden vahvistaminen, vertaistuki, kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kehittäminen ja arjen pysyvät muutokset.

6 kk valmennukseen sitoutui 18 henkilöä

Keilausretki oli suosituin – 30 osallistujaa!

**Yhteisöllisyys!**  
Kiinnostus hyvinvointiin heräsi ja yhteiset liikuntahallivuorot on varattuna syksy- ja kevätkaudeksi.