

Annukka Mattinen & Tarja Javanainen-Levonen (toim.)

# KEINOJA NUORTEN TYÖTTÖMIEN OMAEHTOISEEN TERVEYDEN EDISTÄMISEEN



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU  
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPPIMATERIAALEJA

PUHEENVUOROJA

**RAPORTTEJA 217**

TUTKIMUKSIA

Annukka Mattinen & Tarja Javanainen-Levonen (toim.)

# KEINOJA NUORTEN TYÖTTÖMIEN OMAEHTOISEEN TERVEYDEN EDISTÄMISEEN



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU  
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

TURUN AMMATTIKORKEAKOULUN  
**RAPORTTEJA 217**

Turun ammattikorkeakoulu  
Turku 2015

ISBN 978-952-216-587-9 (painettu)

ISSN 1457-7925 (painettu)

Painopaikka: Suomen Yliopistopaino – Juvenes Print Oy, Tampere 2015

ISBN 978-952-216-588-6 (pdf)

ISSN 1459-7764 (elektroninen)

Jakelu: <http://loki.turkuamk.fi>



# SISÄLTÖ

ESIPUHE 5

OTA KOPPI! – SYÖ JA LIIKU TERVEYDEKSI -HANKE 7  
*Annukka Mattinen, Tarja Javanainen-Levonen & Heini Toivonen*

## AMMATTIKORKEAKOULUT YHTEISTYÖN KÄYNNISTÄJINÄ

HANKKEEN INTEGROITUMINEN AMMATTIKORKEAKOULUJEN TOIMINTAAN 13  
*Annukka Mattinen & Tarja Javanainen-Levonen*

TYÖ- JA OPISKELUPAIKATTOMIEN NUORTEN TAVOITTAMINEN 15  
*Annukka Mattinen, Tarja Javanainen-Levonen & Harriet Haavisto*

RAVITSEMUSPILOTIN ALKU YHTEISTYÖNÄ 19  
*Annukka Mattinen, Jaana Tomppo & Sari Kallio-Kökkö*

LIIKUNTAPILOTIN IDEATORI PORISSA 22  
*Tarja Javanainen-Levonen & Marjo Keckman*

## LOUNASRAVINTOLA- JA LIIKUNTAPALVELUVERKOSTOJEN RAKENTAMINEN

LOUNASRAVINTOLAVERKOSTON RAVINTOLOISTA EDULLINEN JA MONIPUOLINEN LOUNAS 27  
*Annukka Mattinen & Vappu Salo*

LIIKUNTAPALVELUVERKOSTOT LIIKUNNAN EDISTÄMISEN PERUSTANA 33  
*Tarja Javanainen-Levonen, Liisa Anttila & Sari Mäki*

VERKOSTOMALLIEN JALKAUTTAMINEN UUSILLE PAIKKAKUNNILLE 41  
*Annukka Mattinen, Tarja Javanainen-Levonen & Sari Mäki*

## HANKE OPPIMISYMPÄRISTÖNÄ

OPISKELIJAKESKEISTÄ, TYÖELÄMÄLÄHTÖISTÄ JA MONIALAISTA OPPIMISTA 47  
*Jaana Tomppo & Jaana Uttu*

TE-TOIMISTON HENKILÖSTÖVALMENNUS JA NUORTEN  
OMAEHTOINEN TERVEYDEN EDISTÄMINEN 49  
*Marjo Salmela & Annukka Mattinen*

KUMMITOIMINTA 53  
*Jaana Uttu & Liisa Anttila*

TERVEYSALAN OPINNÄYTTTEITÄ JA VAPAASTIVALITTAVIA OPINTOJA 60  
*Jaana Uttu, Jaana Tomppo & Tiina Mäenpää*

NUORTEN LIIKUNNAN EDISTÄMINEN OSANA FYSIOTERAPIA-  
OPINTOJA 63  
*Tarja Javanainen-Levonen*

OPISKELIJAN JA YRITTÄJÄN KOKEMUKSIA HANKKEESTA 71  
*Sanna-Maria Koivunen*

## **HANKKEESSA KEHITETTY TOIMINTAMALLI**

VERKKOSIVUJEN RAKENTAMINEN MONITAHOISENA YHTEISTYÖNÄ 77  
*Päivi Killström & Tarja Javanainen-Levonen*

OHJAUSTA TERVEELLISEEN RAVITSEMUKSEEN JA HYVÄÄN  
SUUHYGIENIAAN VERKOSSA 80  
*Annukka Mattinen*

YLEISTÄ JA PAIKALLISTA LIIKUNNANEDISTÄMISTYÖTÄ VERKOSSA 86  
*Tarja Javanainen-Levonen*

FACEBOOK JA BLOGIT NUORTEN OMAEHTOISEN  
TERVEYDENEDISTÄMISEN INNOSTAJINA 91  
*Jaana Tomppo & Tarja Javanainen-Levonen*

OTA KOPPI! -HANKE ESIMERKKINÄ INNOVAATIOPEDAGOGIIKASTA 94  
*Juha Kontio & Marjut Putkinen*

KIRJOITTAJAT 97

# ESIPUHE

Nuorten työttömyys on perinteisesti näyttänyt tilastollisesti tietä laajemman työttömyyden kehitykselle. Uusia työpaikkoja syntyy hitaasti, työttömyydestä on tullut rakenteellista ja nuorten työttömyys kasvaa. Haasteita on paljon.

Varsinais-Suomessa oli heinäkuussa 2015 työttömänä työnhakijana 4 732 alle 25-vuotiasta nuorta, joista Salossa asui 554 henkilöä. Satakunnassa vastaavasti työttömänä työnhakijana oli 2 202 alle 25-vuotiasta nuorta, joista Porissa asui 1 157 henkilöä. Huomionarvoista on, että kummallakin alueella nuorten työttömyys on lisääntynyt kuluneen vuoden aikana, joskin Varsinais-Suomessa huomattavasti vähemmän kuin Satakunnassa.

Työ- ja elinkeinotoimistojen eli TE-toimistojen nuoriin kohdistuva aktivointi on kuluneen vuoden aikana valtakunnassa jonkin verran laskenut, mikä osaltaan johtuu TE-toimistojen resurssien vähenemisestä. Tammi–kesäkuussa Varsinais-Suomen aktivointiaste oli 34,2 prosenttia ja Satakunnan 35,9 prosenttia eli valtakunnan keskiarvontason 31,8 prosentin yläpuolella. Kaikkienensa voitaneen olettaa, että rakenteellisen työttömyyden kasvun riski nuorisotyöttömyyden sisällä on todellinen.

Myöskään 25–29-vuotiaiden nuorten tilanne ei näytä kovin valoisalta. Esimerkiksi Varsinais-Suomessa työ- ja elinkeinoministeriön tilaston mukaan alle 25-vuotiaita työttömänä oli 4 559 henkilöä ja 25–29-vuotiaita 3 589 henkilöä. Jälkimmäisessä luvussa näkyy erityisesti korkeakoulutettujen suhteellisen osuuden merkittävä määrä suhteessa alle 25-vuotiaisiin. Työttömyys koettelee pahimmin 25–35-vuotiaita.

Koska tie pois työttömyydestä näyttää monien nuorten osalta varsin kiviseltä ja usein pitkältäkin, vastuuta tilanteen korjaamiseksi on otettava laajalti kaikilla yhteiskunnan alueilla. Samaan aikaan kun nuoret odottavat uusien työmarkkinaavien avautumista, on kyettävä varmistamaan, että työmarkkinoiden edellyttämät kvalifikaatiot nuorilla säilyvät ja mielellään jopa kehittyvät työttömyydenkin aikana.

*Ota koppi! – syö ja liiku terveydeksi* -hanke on omalta osaltaan kantanut yhteiskuntavastuutaan. Hankkeen tavoitteena on nuorten oman elämän perusrakenteiden hallinnan vahvistaminen. On selvää, että jos nuori syrjäytyy ja menettää oman elämänsä hallinnan, hän ei pysty enää tulevilla työmarkkinoilla hyödyntämään omaa osaamistaan.

TE-toimiston palveluiden näkökulmasta ravitseminen ja liikunta saattavat tuntua hieman etäisiltä. Toisaalta kuitenkin terveellinen ruokavalio ja säännöllinen liikunta rakentavat aina perustaa työelämässään menestymiseen. Samalla hanke on näiden kahden kärjen toteuttamisen kautta mahdollistanut nuorille myös tärkeiden sosiaalisten taitojen kehittämistä. Se on luonut verkostoja, joita nuoret voivat hyödyntää. On tärkeää ylläpitää näitä verkostoja ja muita mahdollisuuksia sekä etenkin pitää nuorten kanssa toimivat organisaatiot ja nuoret itse tietoisina näistä mahdollisuuksista.

Hankkeen vastuuhenkilöiden ohella kiitettävää työtä ovat tehneet myös sen toteuttamiseen osallistuneet ammattikorkeakoulujen opiskelijat. Sen ohella, että opiskelijat ovat vieneet hanketta eteenpäin muun muassa kartoittamalla verkosto-organisaatioiden toimintaa ja haastattelemalla työttömiä nuoria, uskon heidän saaneen itsekkin uusia näkökulmia, joita he voivat hyödyntää omassa työelämässään.

Kari Kettunen  
palvelujohtaja  
Tuetun työllistymisen palvelut (TYP)  
Varsinais-Suomen työ- ja elinkeinotoimisto

# OTA KOPPI! – SYÖ JA LIIKU TERVEYDEKSI -HANKE

*Annukka Mattinen, Tarja Javanainen-Levonen & Heini Toivonen*

## HANKKEEN LÄHTÖKOHDAT

*Ota kopp!* – syö ja liiku terveydeksi -hanke kutsui vailla työ- ja opiskelupaikkaa olevia 16–29-vuotiaita nuoria oman terveytensä tekijöiksi ravitsemuksen ja liikunnan keinoin. Turun ja Satakunnan ammattikorkeakoulut auttoivat nuoria saavuttamaan tämän tavoitteen sosiaali- ja terveysministeriön terveyden edistämisen määrärahalta rahoitetussa hankkeessa vuosina 2013–2015.

Hankeidea syntyi vuonna 2012 Turun ammattikorkeakoulun aivoriihessä, jossa pohdittiin nuorison eriarvoistumista. Juuri työ- ja opiskelupaikan puute nähtiin tekijöiksi, jotka todennäköisesti saattaisivat passivoida nuoria ja aiheuttaa eriarvoistumista. Esimerkiksi Salossa oli kännykkäteollisuudessa menetetty satoja korkeasti koulutettujen ja vain peruskoulun suorittaneiden nuorten työpaikkoja. Salo tarvitsi kipeästi arkeen toimintaa, joka voisi saada nämä nuoret oivaltamaan, että tärkeintä on tässä tilanteessa pitää huolta itsestä ja omasta terveydestä. Tällöin työ- tai opiskelupaikan auettua nuoret ovat valmiita ottamaan uudet haasteet vastaan.

Suomalaisia 20–29-vuotiaita nuoria aikuisia oli tuolloin noin 110 000 ilman perusasteen jälkeistä tutkintoa. Toisen asteen tutkinnon puute on merkittävin yksittäinen tekijä työmarkkinoilta ja yhteiskunnasta syrjäytymisessä. Yhteiskunnasta syrjäytyneitä, ilman toisen asteen tutkintoa olevia nuoria oli noin 40 000. Heidästä täysin tilastojen ulkopuolisia, niin sanotusti kadonneita, oli noin 25 000. Heidän sanottiin muodostavan syrjäytyneiden nuorten kovan ytimen, koska he eivät olleet koulutuksessa, työelämässä tai edes työnhakijoina. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2012.)

Asiakkaita voidaan tukea hyvin arkisin keinoin ottamaan vastuuta omasta terveydestään. On huolehdittava päivärytmistä, monipuolisesta syömisestä ja riit-



tävästä liikunnasta. Nuorille työ- tai opiskelupaikka tuovat rytmin päivään. He saavat opiskelupaikasta Kelan tukeman lounaan joko ilmaiseksi tai edullisesti. Tämän lisäksi heille on myös tarjolla työnantajan tai koulun tukemat liikunta-palvelut.

## HANKKEEN KESKEISIMMÄT KEHITTÄMISKOHTEET

*Ota koppi!* -hankkeessa oli tavoitteena saada vailla työ- ja opiskelupaikkaa olevat nuoret oman terveytensä tekijöiksi tarjoamalla heille mahdollisuuksia osallistua vastaaviin terveyden edistämisen palveluihin ravitsemuksen ja liikunnan osalta, kuin mihin työssä ja opiskelemassa olevilla nuorilla on mahdollisuus osallistua. Tällöin erilaisten nuorisoryhmien välinen eriarvoisuus vähenee ja heikoimmassa asemassa olevien nuorten aikuisten terveys ja hyvinvointi säilyvät tai paranevat. Samalla voidaan vähentää nuorten aikuisten terveysriskejä ja niiden aiheuttamia kustannuksia. Tavoitteena oli myös lisätä tulevaisuuden sosiaali-, terveys- ja liikunta-alan ammattihenkilöiden valmiuksia tukea terveyden edistämistä ja omassa ammatissaan rohkaista nuoria ottamaan vastuuta omasta terveydestään.

Päämääränä oli kehittää toimintamalli TE-toimistojen asiakkaina olevien nuorten aikuisten terveydenedistämistyöhön. Toimintamallin tulee olla hyödynnettävissä maanlaajuisesti hankkeen päätyttyä. Keskeiseksi kysymykseksi muodostuikin se, miten hankkeen toiminta saadaan jatkumaan hankkeen jälkeen ja laajenemaan. Suomessa on laaja ammattikorkeakouluverkosto, joten yhdeksi päämääräksi tuli toimintamallin kehittäminen sellaiseksi, että sitä voidaan viedä eteenpäin ammattikorkeakoulujen verkostoissa.

Tämän julkaisun tavoitteena on antaa käytännön esimerkkejä ja ohjeita siihen, miten ammattikorkeakoulut voivat tehdä tavoitteellista aluekehitystyötä opetus-, tutkimus- ja projektitoimintana vailla työ- ja opiskelupaikkaa olevien nuorten hyväksi ravitsemuksen ja liikunnan keinoin.

*Ota koppi!* -hankkeen toiminta keskittyi aluksi Varsinais-Suomen ja Satakunnan TE-toimistojen alueille ja laajeni kolmantena vuotena myös Hämeen TE-toimiston alueelle. Aktiivisesti toiminnassa mukana olleet paikkakunnat olivat Salo, Pori ja Hämeenlinna.

## LÄHTEET

Työ- ja elinkeinoministeriö 2012. Nuorten yhteiskuntatakuu 2013. Nuorten yhteiskuntatakuu -työryhmän raportti 8/2012. Työllisyys- ja yrittäjyysosasto. Helsinki: Työ- ja elinkeinoministeriö.



# AMMATTIKORKEAKOULUT YHTEISTYÖN KÄYNNISTÄJINÄ



# HANKKEEN INTEGROITUMINEN AMMATTIKORKEAKOULUJEN TOIMINTAAN

*Annukka Mattinen & Tarja Javanainen-Levonen*

Ammattikorkeakoulut ovat alueellisia toimijoita, joiden edellytetään ennakkoivan muuttuvan yhteiskunnan ja ympäristön erilaisia tarpeita. Niiden tehtävänä on muun muassa harjoittaa työelämää ja aluekehitystä edistävää sekä alueen elinkeinorakennetta uudistavaa tutkimus-, kehittämis- ja innovaatio-toimintaa. Kunkin ammattikorkeakoulun tulee toimia omalla alueellaan sekä tehdä yhteistyötä muiden korkeakoulujen kanssa. (Ammattikorkeakoululaki 14.11.2014/932.)

*Ota koppi! – syö ja liiku terveydeksi* -hankkeessa alueellinen kehittämistyö kohdennettiin Salossa, Porissa ja Hämeenlinnassa jo olemassa oleviin ravitsemus- ja liikuntapalveluihin. Tavoitteena oli rakentaa muun muassa toimivat lounasravintola- ja liikuntapalveluverkostot, joiden avulla vaille työ- ja opiskelupaikkaa olevat 16–29-vuotiaat nuoret saisivat edullisia palveluita. Nuorten työttömyys on tällä hetkellä yhteiskunnassamme kasvussa, ja se tuo mukanaan eriarvoistumista nuorten välille. Yhä useampi nuori jää vaille työ- tai opiskelupaikan tuomaa päivärytmiä ja sen lisäksi mahdollisuutta lounas- ja liikuntapalveluihin.

Ammattikorkeakoulun opiskelijat ovat osa ammattikorkeakoulu yhteisöä. Monet opiskelijat ovat olleet työttöminä ennen opiskelupaikan saamista. Näin ollen he voivat omaa kokemusta hyödyntäen tukea nyt työttöminä tai ilman opiskelupaikkaa olevia nuoria omaehtoiseen terveyden edistämiseen, jotta nämä olisivat fyysisesti ja psyykkisesti valmiita työ- tai opiskelupaikan auetessa. Opiskelijoiden ja opetuksen integroiminen hankkeeseen oli myös omanlaisensa kehittämistehtävä, jossa luotiin uusia alueellisia tapoja toimia. Uudenaisten yhteistyöverkostojen aikaansaaminen vaati innovatiivista työskentelytapaa.

Turun ammattikorkeakoulussa oppimisasiologia perustuu erityisesti innovaatiopedagogiikkaan, jonka tavoitteena on tarjota työelämälähtöinen perusta opetukseen. Se yhdistää oppimisen, uuden tiedon tuottamisen ja soveltamisen. (Kairisto-Mertanen 2012.) *Ota koppi! – syö ja liiku terveydeksi* -hankkeessa opiskelijoille tarjoutui työelämälähtöinen mahdollisuus tuottaa uutta tietoa ja soveltaa sitä vailla työ- ja opiskelupaikkaa olevien nuorten hyväksi.

Hankkeen aihe – terveyden edistäminen ravitsemuksen ja liikunnan keinoin – liittyy läheisesti ammattikorkeakoulujen koulutusaloista sosiaali-, terveys- ja liikunta-alan sekä matkailu-, ravitsemis- ja talousalan koulutuksiin. Toisaalta terveyden edistäminen nyky-yhteiskunnassa on syytä mieltää laajempana toimintana. Näin ollen yhteisiä rajapintoja on myös yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon alojen kanssa. Hankkeen puitteissa on mahdollisuus kehittää ammattikorkeakouluopiskelijoiden yleisiä oppimisen taitoja, työelämäyhteisöosaamista sekä innovaatio-osaamista. Näiden ohella voivat myös jokaisen hankkeeseen osallistuvan opiskelijan koulutusohjelmakohtaiset kompetenssit vahvistua. Niitä ovat esimerkiksi yhteistyö- ja yhteiskuntaosaaminen, opetus- ja ohjausosaaminen, teknologia- tai markkinointiosaaminen.

## LÄHTEET

Ammattikorkeakoululaki 14.11.2014/932.

Kairisto-Mertanen, L. 2012. Tavoitteena innovatiivinen ammattitaito. Teoksessa Penttilä, T. (toim.) Yrittäjyyden jäljillä työelämän poluilla. Raportteja 139. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522162908.pdf>.

# TYÖ- JA OPISKELUPAIKATTOMIEN NUORTEN TAVOITTAMINEN

*Annukka Mattinen, Tarja Javanainen-Levonen & Harriet Haavisto*

Suurin osa työ- ja opiskelupaikattomista nuorista on työ- ja elinkeinotoimiston asiakkaita. Perinteisesti TE-toimisto auttaa nuoria työnhakuun liittyvissä asioissa. He jäävät usein ilman terveyden edistämisen palveluita, koska heillä ei ole kontakteja opiskelija- tai työterveyshuoltoon. Näiden nuorten tulee selvittää omin eväin arkipäivästä ja siihen usein liittyvistä ravitsemuksen, liikunnan, unen ja mielen ongelmista sekä monista muista askarruttavista kysymyksistä. Heillä on suuri riski syrjäytyä, koska yhteiskunnalla ei ole tarjota riittävästi tukea ja keinoja heidän omaehtoiseen terveyden edistämiseen ja ylläpitämiseen. (Laitinen 2015, 8.) Tilastollisessa tutkimuksessa vailla työ- ja opiskelupaikkaa olevat nuoret määritellään jo syrjäytyneiksi (Myrskylä 2012).

*Ota koppi! – syö ja liiku terveydeksi* -hankkeessa oli mukana yli sata nuorta, jotka työskentelivät työpajoissa. Työpaja on määritelty valtioneuvoston asetuksessa (2002/1344) julkisena työvoimapalveluna. Työpajan toiminta kohdennetaan pitkäaikaistyöttömiin nuoriin, joille pitkäaikaistyöttömyys merkitsee epävarmuutta ja riskejä, joiden seurauksena he ovat vaarassa syrjäytyä. Näitä nuoria kutsutaan *työpajanuoriksi*. (Hänninen 2014, 122.) Tutkimuksen perusteella työpajanuoret eivät koe olevansa syrjäytyneitä tai jäävänsä työelämän ulkopuolelle, vaan he ovat vahvasti kiinni omassa elämässään, johon työ kuuluu. Vaikka nuoret eivät työllisty suoraan työpajoilta, he pitävät työpajatoiminnassa tärkeänä sosiaalisia suhteita sekä ryhmässä toimimista ja erilaisia projekteja, joihin he ovat saaneet osallistua. (Hänninen 2014, 131–132.)

Esimerkiksi Porin kaupungin nuorten työpajalla ohjataan vuosittain noin 200 nuorta työelämään yksilö- ja työvalmennuksen avulla. Työpaja sijaitsee Karjarannassa, aivan keskusta-alueen laitamilla, ja sen vieressä ovat esimerkiksi päiväkotit, päihdekuntoutusyksikkö, Porin terveyskeskus sekä asuntoloita vanhuksille ja kehitysvammaisille. Alle 29-vuotiaat nuoret työskentelevät yksilöllisesti räätälöidyillä pajajaksoilla työ- ja yksilövalmentajien ohjaamina muun



muassa kuljetus- ja palvelutehtävissä, rakennusperinneosastolla, Bändipajalla ja Cafe Nuokkarissa. (Porin kaupunki 2015.)



**KUVA 1.** Nuorten työpaja vanhoilla veturitalleilla Porissa (Kuva: Tarja Javanainen-Levonen).

Suuri osa työtä ja opiskelua vailla olevista nuorista ei kuulu minkään organisoidun palvelun pariin. Näitä nuoria yritetään tavoittaa etsivän nuorisotyön toimesta. Toiminnan tavoitteena on, että nuori saa elämänhallintansa kuntoon. Tukea tarjotaan, jos nuori sitä itse haluaa. (Nuorisotakuu 2015.) *Ota koppi!*-hankkeen toimintamalli sopii erityisen hyvin näille nuorille. Heitä tavattiinkin liikuntapäivien tapahtumissa sekä ruokailemassa *Ota koppi!*-verkoston ravintoloissa ja kuntoilemassa liikuntapalveluverkoston kuntosaleilla.

Työttömille nuorille tarjotaan erilaisia palveluita, joiden tavoitteena on tukea heidän työllistymistään. Esimerkiksi uravalmennuksessa tarjotaan tietoa työllistymismahdollisuuksista ja koulutusvaihtoehdoista sekä autetaan urasuun-

nittelussa. Porissa Länsivalmennus Oy tuottaa työhönvalmennusta ja koulutuspalveluita TE-toimistoille ja työvoiman palvelukeskuksille (Länsivalmennus Oy 2015). Valmennusmuodoista ryhmämuotoinen Koutsi-valmennus on tarkoitettu alle 25-vuotiaille työvoiman palvelukeskuksen asiakkaille, joiden elämäntilanteissa ja työelämään siirtymisessä on erityisiä haasteita. Koutsi-ohjelman nuorten maksimimäärä ryhmässä on kymmenen. Neljäviikkoisen valmennuksen aikana kartoitetaan ryhmään osallistuvien työkykyisyyden perustaan eli voimavaroihin liittyviä tekijöitä. Kartoituksen pohjalta tehdään jatkosuunnitelma yksilöllisesti. (Haavisto 2012.)

Uravalmennuksessa lisätään ryhmäläisten työkykytietoutta ja pyritään vaikuttamaan heidän motivoitumiseensa oman työkyvyn ylläpitämisessä. Koutsi-ohjelmassa käsitellään keskustelullisesti sekä toiminnallisesti lähestyen esimerkiksi työelämäntietoutta, opiskeluasioita, arjenhallintaa sekä työ- ja opiskelukykyä ylläpitämistä. Yksilön liikunta- ja ravitsemustottumukset sisältyvät olennaisesti edellä mainittuihin sisältöihin. (Haavisto 2012.) Uravalmennusryhmien nuoria oli mukana *Ota koppi!*-hankkeessa erityisesti kahden viimeisen vuoden aikana eri paikkakunnilla.

Terveystarkastuslain (1326/2010) mukaan työttömille on järjestettävä mahdollisuus terveystarkastuksiin. Terveystarkastuksen ja hyvinvoinnin laitoksen selvityksen (Sinervo & Hietapakka 2013) mukaan työttömien terveystarkastuksia tehdään Suomen kunnissa melko kattavasti. Kehitys on mennyt hyvään suuntaan, kun vuonna 2009 noin puolet kunnista hoiti tämän velvollisuuden ja vuoden 2013 kartoituksen mukaan prosenttiosuus oli jo 89. Terveyspalveluiden järjestämiseksi on tuotettu erilaisia järjestelyitä (Sinervo & Hietapakka 2013). Esimerkiksi Salossa Turun ammattikorkeakouluopiskelijat ovat jo vuosia tehneet opinnoissaan näitä tarkastuksia. *Ota koppi!*-hankkeen tavoite aktivoida nuorta oman terveystensa tekijäksi on erittäin tärkeä tässä yhteiskunnallisessa tilanteessa.

## LÄHTEET

Haavisto, H. 2012. Koutsi-malli alle 25-vuotiaille työttömille. Opinnäytetyö. Terveystarkastuksen koulutusohjelma. Pori: Satakunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu 7.9.2015 [https://theseus.fi/bitstream/handle/10024/42996/Haavisto\\_Harriet.pdf?sequence=1](https://theseus.fi/bitstream/handle/10024/42996/Haavisto_Harriet.pdf?sequence=1).

Hänninen, K. 2014. Työpajanuorten kokemus ja unelma työelämästä. Teoksessa Gissler, M.; Kekkonen, M.; Känkänen, P.; Muranen, P. & Wrede-Jänntti, M. (toim.) Nuoruus toisinaan. Nuorten elinolot -vuosikirja 2014. Tampere: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Valtion nuorisosaian neuvottelukunta ja Nuorisotutkimusverkosto.

Laitinen, E. 2015. Työ- ja elinkeinotoimiston henkilöstövalmennus nuorten aikuisten töttömiä omaehtoisen terveyden edistämiseksi. Opinnäytetyö. Terveyden edistämisen koulutusohjelma. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 3.9.2015 [http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/85357/Laitinen\\_Emilia.pdf?sequence=1](http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/85357/Laitinen_Emilia.pdf?sequence=1).

Länsivalmennus Oy 2015. Kohti työelämää. Viitattu 7.9.2015 [www.lansivalmennus.fi](http://www.lansivalmennus.fi).

Myrskylä, P. 2012. Hukassa. Keitä ovat syrjäytyneet nuoret? Elinkeinoelämän valtuuskunta EVA, analyysi nro 19. EVA: Helsinki. Viitattu 3.9.2015 <http://www.eva.fi/wp-content/uploads/2012/02/Syrjaytyminen.pdf>.

Nuorisotakuu 2015. Nuorisotakuu. Viitattu 10.9.2015 [http://www.nuorisotakuu.fi/nuorisotakuu/jotain\\_muuta/etsiva\\_nuorisotyö](http://www.nuorisotakuu.fi/nuorisotakuu/jotain_muuta/etsiva_nuorisotyö).

Porin kaupunki 2015. Työpajan osastot. Viitattu 7.9.2015 [www.pori.fi](http://www.pori.fi) > Työllisyysneuvosto > Nuorten työpaja > Työpajan osastot.

Sinervo, L. & Hietapakka, L. 2013. Työttömien terveystalvet. Valtakunnallisen terveyskeskuskyselyn tulokset 2013. Työpäpöri 41/2013. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Terveydenhuoltolaki 2010/1326.

Valtioneuvoston asetus julkisesta työvoimapalvelusta 2002/1344.

# RAVITSEMUSPILOTIN ALKU YHTEISTYÖNÄ

*Annukka Mattinen, Jaana Tomppo & Sari Kallio-Kökkö*

Turun ammattikorkeakoulussa Salossa syksyllä 2011 opiskelunsa aloittaneet terveydenhoitajaopiskelijat käynnistivät Salon ravitsemuspilotin yrittäjyysopinnoillaan syksyllä 2013. Opetussuunnitelman mukaan kurssin tavoitteena on sitouttaa opiskelijat yrittäjämäiseen toimintaan sekä tarjota opiskelijoille mahdollisuus yritystoiminnan ylläpitoon ja kehittämiseen. Koko opintojakson laajuus on kahdeksan opintopistettä, josta opiskelijat käyttivät tähän hankkeeseen kahden opintopisteen kokonaisuuden. Opiskelijat suunnittelivat pienryhmissä lounasravintolayrittäjille kysymyksiä, joiden avulla he keräsivät tietoa yrittäjien näkemyksistä *Ota koppi! – syö ja liiku terveydeksi* -hankkeesta sekä yrittäjien mahdollisuuksista ottaa osaa hankkeeseen.

Hankkeen projektipäällikkö oli lähettänyt paikallisille lounasravintolayrittäjille kirjeen, jossa kerrottiin hankkeesta ja sen tavoitteista. Tämän jälkeen opiskelijat ottivat puhelimitse yhteyttä jokaiseen yrittäjään ja sopivat heidän kanssaan henkilökohtaiset tapaamiset. Tapaamisissa he kertoivat yrittäjille, mihin lounasravintolaverkoston rakentamisella pyritään. Näiden tapaamisten tavoitteena oli saada mahdollisimman monta lounasravintolaa mukaan hanke-yhteistyöhön. Mukaan *Ota koppi!* -hankkeeseen ei tässä vaiheessa lähtenyt vielä yhtään lounasravintolaa, mutta yrittäjyysopintojen aikana hanketta tehtiin tunnetuksi ja luotiin pohjaa lounasravintolaverkoston muodostamiselle. Opiskelijat olivat myöhemmin järjestetyssä työpajassa kertomassa kartoituskäyntien kokonaiskuvasta.

Turun ammattikorkeakoulun Salon toimipisteessä järjestettiin *Ota koppi!* -hankkeen ensimmäinen työpaja vuoden 2013 syyskuussa. Työpajan tavoitteeksi asetettiin hankkeesta tiedottamisen lisäksi sen kartoittaminen, mitä eri osapuolet hankkeelta odottivat. Kun nuori on ilman työ- ja opiskelupaikkaa, hän todennäköisesti tapaa työ- ja elinkeinotoimiston, työvoimapalveluksen ja työpajojen henkilökuntaa sekä mahdollisesti nuorison parissa työs-

kenteleviä psykologeja. Tämä ryhmä asiantuntijoita kutsuttiin ensimmäiseen lounasravintolaverkoston työpajaan. Lisäksi työpajaan kutsuttiin lounasravintolayrittäjät ja ammattikorkeakoulun opiskelijoita ja opettajia. Myös medialle tiedotettiin hankkeen käynnistymisestä. Salon Seudun Sanomissa julkaistiin lehtiartikkeli ”Lounasruokailulla kurotaan työttömien ja opiskelijanuorten terveyseroja umpeen”.

Työpajaan osallistui yhteensä 16 henkilöä eri asiantuntijaryhmistä. Heille esitettiin seuraavat kysymykset:

1. Mitä odotat esitellyltä hankkeelta?
2. Miten hankkeen tulisi näkyä TE-toimistossa ja sen palveluissa?
3. Mitä itse voit tehdä ja toivoisit tehtävän nuorten hyväksi?
4. Millainen Sinusta on toimiva lounasravintolaverkosto?

Työpajassa käytettiin erivärisiä vastauspapereita, jotta tulosten analysoinnissa voitiin tarkastella ja hyödyntää eri taustaryhmien antamaa informaatiota. Kaikissa osallistujaryhmissä oli henkilöitä, jotka toivoivat vailla työ- ja opiskelupaikkaa oleville nuorille edullista lounasta työpaikkaruokailun tapaan. Lisäksi hankkeen toivottiin synnyttävän uusia konkreettisia ajatuksia ja käytäntöjä yhteisöllisyyden toteutumiseksi.

Hankkeen toivottiin näkyvän TE-toimistossa ja sen palveluissa julisteiden, pienien esitteiden ja verkkolinkin välityksellä. Vaikeaksi muodostui kysymys, mitä nuorten hyväksi voisi itse tehdä. TE-toimiston, työvoiman palvelukeskuksen ja työpajojen henkilöstö toivoi, että nuorten itsetuntoa vahvistettaisiin ryhmissä ja myös peruskouluissa toivottiin käytettävän entistä enemmän opetusmenetelmiä, jotka tukevat nuorten taitoja toimia ryhmässä. Vastauksissa todettiin, että monen nuoren elämänhallintataidot ovat hukkassa ja niiden löytämiseksi voisi kehittää matalan kynnyksen ohjaustoimintoja. Tärkeänä pidettiin myös sitä, että nuori jäisi turvaverkkoon ennen kuin hän putoaisi yhteiskunnan ulkopuolelle. Lounasravintolaverkoston lounaan toivottiin olevan hinnaltaan kohtuullinen, jotta nuori voisi ostaa ruoan. Palveluita pitäisi olla eri puolella Saloa, ja verkostossa tulisi olla useita ravintoloita.

Tarkoituksena oli järjestää yhteisiä työpajoja eri toimijoiden välillä koko hankkeen ajan. Kevättalvella 2014 kutsuimme TE-toimiston henkilökuntaa sekä lounasravintolayrittäjät että liikuntapalveluyrittäjät yhteiseen työpajaan, mutta osallistujia ilmoittautui illan työpajaan vain muutamia, joten päätimme

pitää jatkossa verkostotapaamiset kullekin kohderyhmälle erikseen. Lounasravintolaverkosto kokoontui *Ota Koppi!* -lounasravintolailtoihin, liikunta- palveluverkosto kokoontui *Ota Koppi!* -aamukahville. TE-toimiston, työvoiman palvelukeskuksen ja työpajojen henkilöstöä sekä kaupungin nuorisotoimen väkeä tapasimme joko yhteisissä aamupalavereissa tai henkilökohtaisten käyntien yhteydessä.

# LIIKUNTAPILOTIN IDEATORI PORISSA

*Tarja Javanainen-Levonen & Marjo Keckman*

Porissa aloitettiin *Ota koppi! – syö ja liiku terveydeksi* -hanke liikuntaosuuden pilotilla. Liikuntapilotin työpaja järjestettiin hankkeen aloitusvuoden syksyllä learning café -periaatteella. Learning café on työskentelymuoto, jota käyttämällä on mahdollisuus jakaa kokemuksia, tuottaa uutta tietoa ja etsiä yhteistä näkemystä käsiteltävästä aiheesta tehokkaasti ja lyhyessä ajassa suurellakin ryhmällä. Koska aiheena oli liikunnan edistäminen, oli luontevaa kulkea ”kahvipöydästä” toiseen kävellen pienryhmissä. Kahvipöydät oli korvattu keskustelupisteillä, joissa oli isot lehtiötaulut merkintöjä varten (ks. kuvat 1 ja 2).

Satakunnan ammattikorkeakoulun Tiilimäen kampuksella pidettyä ideapäivää markkinoitiin paikallislehden ilmaisella Menoinfo-palstalla, jossa kutsu esitettiin erityisesti liikuntapalveluiden tarjoajille, nuorten kanssa työskenteleville ammattilaisille ja nuorille. Lisäksi kutsu sekä lyhyt informaatio hankkeen tavoitteista ja sisällöstä lähetettiin sähköpostitse hankkeen mahdollisille yhteistyötahoille. Yhteystietolista oli koottu heti hankkeen alkuvaiheessa. Liikuntapalveluiden tarjoajille suunnatussa kutsussa korostettiin mahdollisuutta hankkia uutta asiakaskuntaa hankkeen myötä. Nuorille suunnatussa kutsussa puolestaan painottui mahdollisuus olla mukana ideoimassa toimivia liikuntapalveluita.

Ideatorin ajankohdan valinta oli tärkeä, jotta mahdollisimman moni voisi osallistua. Lisäksi luvattiin tarjota terveellinen välipala. Osallistujia ilmoitettiin 30. Heidän joukossaan oli hankkeessa työskentelynsä aloittavia alkuvaiheen fysioterapiaopiskelijoita.

Ideatori aloitettiin hankkeen yleisesittelyllä. Ennen learning café -työskentelyä paikkakunnan yhteistyötahojen edustajat pitivät alustukset, jotka käsittelivät nuorta TE-toimiston asiakkaana ja paikkakunnan liikuntapalveluita.

Pienryhmittäin keskusteltiin seuraavista aiheista:

1. Miten nuori tavoitetaan liikkumisen pariin? Minkälaisin keinoin?
2. Mikä nuoria kiinnostaa? Minkälaiset liikuntapalvelut, kuinka paljon saa maksaa?
3. TE-toimiston mahdollisuudet, keinot nuorten liikkumisen pariin ohjaamisessa ja neuvonnassa
4. Minkälaista liikuntaneuvontaa nuori haluaa tai tarvitsee?



**KUVAT 1–2.** Paikalliset asiantuntijat keskustelun ylläpitäjinä (kuva: Tarja Javanainen-Levonen).

Työpajan aikana ilmeni, että nuorten liikunnan ja ravitsemuksen edistämistä yhdistetään jo olemassa oleviin toimintoihin. Kunnan liikuntatoimen edustaja on tehnyt yhteistyötä nuorten työpajan kanssa. Myös uravalmennus sisältää paljon hankkeen tavoitteita tukevia toimintoja. Kunnan ohella useat paikalliset liikuntapalveluiden tuottajat tarjoavat työttömille alennuksia liikuntapalveluista.

Keskusteluissa selvisi, että juuri nuoret kaipasivat lajiesittelyitä edullisista liikuntamuodoista, esimerkiksi liitokiekkolajeista ja melonnasta. Osanottajat korostivat tarvetta lisätä tietoa luontoliikuntamahdollisuuksista sekä edullisista liikuntamahdollisuuksista ja arjen liikkumisen aktivoinnista. Kohderyhmän tavoittamista ja motivointia pidettiin haasteellisena. Sosiaalisen median käyttöä tiedon välittämisessä nuorille korostettiin.

Ideatorilla mukana olleet nuoret fysioterapiaopiskelijat vaikuttivat olevan inostuneita työskentelemään juuri tämän kohderyhmän kanssa. Kaikki osapuolet jäivät innolla odottamaan tulevaa yhteistyötä hankkeen puitteissa.





LOUNASRAVINTOLA- JA  
LIIKUNTAPALVELUVERKOSTOJEN  
RAKENTAMINEN



# LOUNASRAVINTOLA- VERKOSTON RAVINTOLOISTA EDULLINEN JA MONIPUOLINEN LOUNAS

*Annukka Mattinen & Vappu Salo*

Vailla työ- ja opiskelupaikkaa olevat nuoret ovat elämäntilanteessa, jossa he yrittävät työttömyyskorvauksen turvin selviytyä taloudellisesti. Yksi perustarve on riittävän ja monipuolisen ruoan nauttiminen päivittäin.

Nuorten mielestä terveellinen ruokavalio on heille tärkeä. He erottavat toisistaan tilanteet, joissa syödään terveellisesti tilanteista, joissa on lupa syödä epäterveellisesti. Tutkimuksen mukaan nuoret kuitenkin syövät usein tiedostamattaan epäterveellisesti. (Stok, de Ridder, de Vet & de Wit 2013, 24–25.) Opiskelu- tai työpaikan lounasruokalassa syödään terveellisesti. Jos taas näitä mahdollisuuksia ei ole, valinta kohdistuu usein välipalatyypiseen syömiseen tai pikaruokaravintolan tarjoamaan edulliseen ja usein ravitsemuksellisesti hyvin yksipuoliseen ruokaan. Tällöin riski nuorten epäterveelliseen syömiseen kasvaa.

*Ota koppi! – syö ja liiku terveydeksi* -hankkeessa etsittiin ratkaisuja, joilla voidaan tukea työttömien ja vailla opiskelupaikkaa olevien nuorten mahdollisuuksia syödä terveellisesti. Nuoret tunnistavat ruokailun merkityksen, mutta heiltä puuttuu edullinen ja monipuolinen oppilaitoksen tai työpaikan järjestämä lounas.

## SALOSSA MUKAAN KOLMETOISTA LOUNASRAVINTOLAA

Lounasravintolaverkostojen rakentaminen aloitettiin Salossa jo ensimmäisen hankevuoden syksyllä. Nokian puhelintehtaan alasajon vuoksi kaupungissa oli paljon työttömiä, joiden työllistämiseksi oli perustettu TE-toimiston tueksi

Salon Voimala, joka toimi YritysSalon tiloissa. *Ota koppi!* -hankkeen projektipäällikkö ja projektisihteeri kävivät tutustumassa Salon Voimalan toimintatilaan, joka pohjautui kokonaisvaltaiseen työttömästä välittämiseen ja jossa työnhakijat ja työn tarjoajat kohtasivat toisiaan sähköisessä verkossa. Vierailun jälkeen *Ota koppi!* -hanke on kuulunut Salon Voimalan uutiskirjeen saajien joukkoon. Salon Voimalasta saatiin myös apua lounasravintolaverkoston rakentamiseen, koska YritysSalon puolella oli Salon alueella toimivien lounasravintolayrittäjien yhteystiedot.

Yrittäjiä kutsuttiin mukaan lounasravintolaverkostoon monin eri tavoin. Terveystieteiden opiskelijat järjestivät yrittäjätapaamisia, ja samalla he kutsuivat yrittäjiä mukaan ensimmäiseen työpajaan. Oli hienoa saada jo alussa mukaan lounasravintolayrittäjä, joka konkreettisesti valaisi palvelun tuottajan näkökulmaa. Suurena ongelmana oli, miten nuori todistaa työttömyytensä. Ratkaisuksi hankkeen nettisivuille tehtiin *Ota koppi! – syö ja liiku terveydeksi* -passi, jonka nuori voi tulostaa. Hän kirjoittaa siihen nimensä ja ottaa TE-toimiston virkailijalta siihen leiman. Esittäessään passin hän saa *Ota koppi!* -edun verkostoon liittyneestä ravintolasta. Ravintola voi kertoa kuuluvansa verkostoon liimaamalla *Ota koppi!* -tarran kassakoneeseen. Hankkeen projektipäällikkö kävi tapaamassa ravintoloiden omistajia ja keskustelemassa heidän kanssaan nuorten tilanteesta ja hankkeesta. Lounasravintoihin jaettiin *Ota koppi! – syö ja liiku terveydeksi* -esitteitä ja -tarroja.

Lounasravintolayrittäjiä tavattiin *Ota koppi!* -lounasravintolailloissa, joissa oli mukana myös kaupungin lounaspalveluista vastaava esimies. Yhteisinä pelisääntöinä sovittiin, että lounasruoan hinta työttömälle nuorelle on 6,10 euroa, ja se sisältää päivittäin ravintolassa tarjottavan lounasruokakokonaisuuden. Ravintola voi kuitenkin oman harkintansa ja tilanteen mukaan poiketa tästä ja perustella poikkeamisen asiakkaalle. Salossa lounasravintolaverkostoon liittyneet palveluntarjoajat saivat Salon Seudun Sanomien ylläpitämälle Maittava menu -sivustolle ravintolansa kohdalle *Ota koppi!* -logon vuoden ajaksi kertomaan edullisesta lounasruokailumahdollisuudesta. Mukana oli kaksitoista yksityistä lounasravintolaa ja Salon kaupungin henkilöstöravintola Kaneliomena, joka alkoi tarjota kolmen euron lounasta työttömille nuorille.

Hanke alkoi elää Salossa myös yrittäjien toimesta. Heidän innostumisensa vailla työ- ja opiskelupaikkaa olevien nuorten tukemiseen näkyy seuraavista kehitysehdotuksista, jotka koskettavat kohderyhmän nuoria ja heidän van-

hempiaan, ammattikorkeakoulun opiskelijoita sekä heitä itseään eli lounasravintolayrittäjiä.

*On tärkeää, että nuori näkee muita saman ikäisiä ihmisiä ja kokee vertaistukea. Kun nuori tulee lounasravintolaan kerran, on helpompi tulla toisenkin kerran.*

*Kun nettisivuille ryhdytään tekemään lyhyitä videoita lounasruoan valmistamisesta, me voisimme osallistua sen tekemiseen. Videon otteen pitää olla nuorille sopivan kevyt ja reseptien yksinkertaisia.*

*Jos opiskelijat kävisivät videoimassa vuorotellen lounasravintoloissa, niin paikat tulisivat nuorille tutuiksi netistä, jolloin niihin olisi helpompi tulla.*

*Vanhemmat voisivat yllyttää nuorta lounaalle ja maksaa sen. Nuori tarvitsee kuitenkin kaverin lähteäkseen. Voisivatko opiskelijat lähteä kavereiksi?*

Yrittäjät valitsivat oman ”videotähden” tekemään nuorille malliatferioita verkkoon, jotta nuoret voisivat kotiooloissakin toteuttaa hyvin koostetun lounaan.

Hyvin koostettu lounas täyttää Suomen Sydänliiton asettamat ravitsemuksellisen laadun kriteerit. Niiden mukaan joka päivä aterialla on kuitupitoista leipää, kasvivasvavitettä, rasvatonta D-vitamiinuitua maitoa tai piimää, tuoreita kasviksia, tuoresalaattia, marjoja tai hedelmiä sekä kasviöljypohjaista salaattinkastiketta. Pääruoassa on sopivasti suolaa. Erilaisia lihoja ja kalaa käytetään vaihtelevasti, ja silloin tällöin pääruoan raaka-aineena voi olla makkaraa. (Suomen Sydänliitto 2011.) Lautasmallin mukaan koottuna ateria täyttää suomalaiset ravitsemussuositukset, jotka perustuvat laajaan tieteelliseen näyttöön ravinnon ja terveyden välisistä yhteyksistä (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014).

Monet pajuoret ovat lähteneet rohkeasti nauttimaan lounasravintolan palveluista ammattikorkeakoulun kummitoimintaan osallistuneiden opiskelijoiden seurassa. Osa heistä on jäänyt vakituisiksi palveluiden käyttäjiksi. Muutamat nuoret ovat itsenäisesti löytäneet lempiravintolansa, jossa he käyvät viikoittain.



**KUVA 1.** *Projektipäällikkö ja Salon kaupungin infon työntekijä pystyttivät Ota koppi! -hankkeen julisteen kaupungintalon Kaneliomena-ravintolaan (kuva: Salon Seudun Sanomat/Minna Määttänen).*

## PORISSA YHTEISTYÖTÄ JULKISTEN LOUNASRAVINTOLOIDEN KANSSA

*Ota koppi!* -hanketta lounasravintoloiden osalta ryhdyttiin pilotoimaan Porissa tammikuussa 2014. Salossa saavutetut hyvät tulokset oli mahdollista jalkauttaa silloin hieman väkiluvultaan suurempaan kaupunkiin. Porissa on yli 80 000 asukasta eli noin 30 000 asukasta enemmän kuin Salossa.

Hankkeen tarkoitukseen ja sen hyvään ideaan suhtauduttiin lounasravintoloiden edustajien keskuudessa lämpimien ajatuksin. Koska hankkeen tarkoituksena oli nuorten hyvinvoinnin edistäminen ja tukeminen, lähestyminen yrittäjiin ja toimijoihin oli aihealueeltaan helppo.

Porissa suurin julkisia lounaspalveluiden tarjoaja on Porin Palveluliikelaitos. Siihen kuuluu muun muassa sairaaloita ja vanhainkoteja. Se oli luonteva taho

lähteä etsimään yhteistyökumppaneita, sillä kaikkia sen alaisia toimijoita hal-  
linoidaan yhdestä paikasta. Olimme yhteydessä yrityksen vastaavaan palve-  
lusuunnittelijaan. Neuvottelut hänen kanssaan johtivat nopeasti siihen, että  
mukaan lupautui kaksi sairaalan keittiötä ja yksi vanhainkodin keittiö. Kaik-  
ki kolme toimijaa valikoituivat osittain siten, että ne sijaitsevat eri puolilla  
kaupunkia. Palvelun tuottajan puolelta sairaaloiden ja vanhainkodin mukaan  
lähteminen oli myös melko helppo toteuttaa, sillä päivittäisiä aterioita valmis-  
tettiin aina satoja. Lisäksi oli oletuksena, että alussa hankkeen kohderyhmään  
kuuluvia nuoria ei tule kovin montaa yhteen kohteeseen.



**KUVAT 2–3.** Yhteistyötä Porin Palveluliikelaitoksen kanssa (kuva: Tarja Javanainen-Levonen).

Yksityisten yrittäjien puolelta etsittiin hintatasoltaan edullisia lounasravinto-  
loita. Lounasruokien hinnat olivat suurimmassa osassa ravintoloita 6 ja 10 eu-  
ron välillä. Lounasravintoloissa suurena haasteena on aterioiden kannattavuus.  
Lisäksi ruokailijoita käy yksityisissä lounasravintoloissa huomattavasti vähem-  
män kuin henkilöstöravintoloissa. Henkilökohtainen yhteydenotto puheli-  
mitse henkilöstöravintolayrittäjiin tuotti tulosta, ja he innostuivat lähtemään  
mukaan *Ota kopp!* - hankkeeseen. Ravintoloiden seinille ripustettiin *Ota kop-  
pi!* -hankkeen värikkäitä julisteita. Vailla työ- ja opiskelupaikkaa oleville nu-  
orille tiedotettiin henkilöstöravintoloiden tarjoamasta edullisesta lounasruoasta  
esittein. Esitteitä jaettiin muun muassa kaikkiin Porin nuorisotiloihin ja lisäksi  
nuorten työpajaan.

Porissa toimiva Satakunnan viikko -lehti ylläpitää lounaspori.fi-nimistä  
verkkoportaalia, johon oli ansiokkaasti koottu lounaspalveluja tarjoavia yri-



tyksiä saman verkko-osoitteen taakse. Siellä tarjottavat lounaspalvelut ovat erihintaisia ja joukossa on myös edullisia aterioita. Lupa tämän verkko-osoitteen linkittämiseen *Ota koppi!*-sivustoon järjestyi Satakunnan viikon markkinointipäällikön kautta.

## LÄHTEET

Stok, M.; de Ridder, D.; de Vet, E. & de Wit, J. 2013. Keinoja nuorten terveellisten ruokailutottumusten tukemiseksi. Käsikirja TEMPEST-projektista. Työpaperi 3/2013. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Suomen Sydänliitto 2011. Arkilounaskriteerit. Viitattu 3.9.2015 <http://www.sydanliitto.fi/arkilounaskriteerit#.Vectz03ouM9>.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014. Terveyttä ruoasta! Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. 3., korjattu painos. Valion ravitsemusneuvottelukunta. Helsinki: Edita. Viitattu 3.9.2015 [http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments/fi/vrn/ravitsemussuositukset\\_2014\\_fi\\_web.3.pdf](http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments/fi/vrn/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.3.pdf).

# LIIKUNTAPALVELUVERKOSTOT LIIKUNNAN EDISTÄMISEN PERUSTANA

*Tarja Javanainen-Levonen, Liisa Anttila & Sari Mäki*

Liikuntapalveluverkoston rakentaminen aloitettiin *Ota kopp!* – *syö ja liiku terveydeksi* -hankkeen liikuntaosuuden pilottina ensimmäisenä Porissa keväällä 2013. Seuraavaksi mukaan tuli Salon kaupunki. Hämeenlinna loi oman liikuntaverkostonsa vuonna 2015. Eri kaupungeissa lähtökohdat verkoston luomiselle olivat erilaiset palvelutarjonnan, fyysisen ympäristön ja liikuntakulttuurin vuoksi.

## PORISSA HYVÄT LÄHTÖKOHDAT VERKOSTON LUOMISELLE

Liikuntapalveluverkoston luomisen perustana oli paikkakunnan laaja liikuntapalvelutarjonta, liikuntatarjonnan alueellinen jakautuminen ja avainhenkilöiden pitkäaikainen yhteistyö. Porilaisille nuorille harrastuspalveluja organisoivia tahoja on yli 200. Näistä suurin osa tarjoaa nimenomaan liikunnan harrastuspalveluita. Mukaan ei ole ollenkaan laskettu yrittäjien organisoimaa liikuntatarjontaa. Porin alueen harrastuspalveluista on tiedotettu vuosittain julkaisulla, joka lähetetään kaikille alle 18-vuotiaille porilaisille. Vuonna 2015 harrastusjulkaisu muuttui ainoastaan verkkojulkaisuksi. Lisäksi kaikkiin talouksiin on jaettu kolme kertaa vuodessa julkaisu ”Liikuntaa ja nuorisotoimintaa”. Siihen on koottu kausiluonteinen kunnan organisoima liikuntatarjonta. Ennen *Ota kopp!* -hankkeen varsinaista toimintaa saimme värikkään logomme julkaisuun viestillä ”Nuori, seuraa tätä logoa”.

Hankkeen alkuvaiheessa oli tehtävä päätöksiä liikuntaverkoston alueellisen tasa-arvon huomioimisesta. Verkostoon toivottiin jäseniä keskusta-alueen lisäksi sekä itäiseltä että läntiseltä suunnalta kattamaan myös keskustan lähiöalueita.

## Kunnalliset liikuntapalvelut, urheiluseura ja yrittäjät verkostoon

Verkoston luomisen pohjatyö aloitettiin heti, kun hanketyöntekijä saatiin palkattua. Hänellä oli entisenä paikkakuntalaisena urheilijana hyvät perustiedot kaupungin palvelutarjonnasta. Opinnäytetyönsä hän oli tehnyt työttömien liikuntaneuvonnasta. Näin hanke toimi hienona jatkona hänen kehittämistehdävälleen.

Ensimmäiseksi hanketyöntekijä teki yhteystietolistat sekä nuorten tavoittamisesta että mahdollisista yhteistyötahoista. Yhteystietolistat sisälsivät palveluntarjoajan tai yhteistyötahon nimen, yhteyshenkilön nimen ja ammattinimikkeen, yhteystiedot puhelinnumeroineen ja sähköpostiosoitteineen, perinteisen osoitteen ja sähköisen linkin mahdollisille nettisivustoille. Varsinainen kysely verkoston luomiseksi tehtiin opiskelijatyönä. Ensimmäisessä kontaktissa ilmeni, että kaikki kontaktoidut 13 liikuntapalveluiden tarjoajaa olivat kiinnostuneita hankkeesta. Kirjallinen kyselylomake vietiin henkilökohtaisesti puhelinkontaktin jälkeen liikuntapalveluyrittäjälle. Ennalta sovittuna tapaamisajan kohtana selvitettiin vielä tarkemmin *Ota koppi!* -hankkeen perusidea ja annettiin yrittäjälle kirjallinen esite.

Kyselyssä kartoitettiin paikkakunnan liikuntapalveluiden tuottajien näkemyksiä mahdollisista yhteistyökuvioista. Yrittäjille jätetyssä lomakkeessa tiedusteltiin ideoita yhteistyömuotoihin ja lajiesittelyiden pitämiseen, kyseltiin olemassa olevista alennuksista tai mahdollisista kehiteltävistä alennuksista kohderyhmälle. Vaikka alun perin kaikki yrittäjät olivat kiinnostuneita yhteistyöstä, vain seitsemän palveluntarjoajaa palautti lomakkeen ennalta sovittuun päivämäärään mennessä. Neljällä palveluntarjoajalla ei ollut vielä alennuksia kohderyhmälle, mutta he olivat valmiita harkitsemaan sitä. Kaikki toivoivat lajiesittelyiden järjestämistä kohderyhmälle yhteistyössä Satakunnan ammattikorkeakoulun opiskelijoiden kanssa. Kaikelle yhteistyölle oltiin avoimia.

Kartoituksen perusteella mukaan kutsuttiin viisi yrittäjää seitsemästä. Lopullisessa verkostossa oli keilailua, hyvinvointi- ja joogapalveluita sekä kuntosali- ja ryhmäliikuntapalveluita tarjoavia yrittäjiä sekä melontaseura.

## Verkoston toiminta

Liikuntatoimen strategioiden mukaan kunta tarjoaa alennuksia työttömille liikuntapalveluistaan. Liikuntatoimi ja ammattikorkeakoulu aloittivat yhteistyön heti ensimmäisenä syksynä organisoimalla kohderyhmälle suunnatun kahdeksan viikon mittaisen ohjattujen liikuntatuokioiden sarjan. Ammattikorkeakoulun osuus sisälsi tilojen tarjoamisen, ohjelman suunnittelun sekä ohjauksen, ja vertaisliikkujina olivat opintojaksollaan mukana fysioterapiaopiskelijat. Liikuntatoimi vastasi ohjaajan palkkauksesta. Huolimatta mittavasta markkinoinnista ryhmään osallistui vain kaksi työpajanuorta ohjaajansa ”saattelemina”.

Vuonna 2014 Porin seudun kansalaisopisto liittyi julkiseen palveluverkostoon. Yhteistyötapa oli sekä kansalaisopistolle että ammattikorkeakoululle sopiva; hankkeessa tulitaisiin kannustamaan paikkakunnan nuoria ottamaan osaa kansalaisopiston edulliseen tarjontaan sekä lisättäisiin nuorten tietoisuutta lisälennusmahdollisuuksista. Kansalaisopiston liikuntatarjonta alueella on monipuolinen ja edullinen. Työttömät saavat 10 prosentin alennuksen kurssimak-suista, ja he voivat hakea opintotukiseteliavustusta. Syksyn 2014 kurssitarjonta lähetettiin kaikkiin Porin kotitalouksiin. Julkaisussa markkinoitiin *Ota koppi!*-hanketta lähes puolen sivun mainoksella.

Liikuntapalveluiden tarjoajat ovat pyrkineet aktivoimaan nuoria järjestämäl-lä lajiesittelyitä omissa tiloissaan. Joka syksy lajiesittelyt on yhdistetty fysio-terapian opintoihin. Uudet Porissa aloittaneet opiskelijat ovat osallistuneet ti-laisuuksiin. Tämä on ollut osa hankesuunnitelmassa luvattua kummitoimin-taa, jossa ammattikorkeakoulun opiskelijat ja hankkeen kohderyhmän nuoret yhdessä toimien osallistuvat terveyttä edistävään toimintaan. Lajiesittelyissä opiskelijat ovat toimineet vertaisliikkujina, luoneet leppoisaa tunnelmaa ja mahdollisesti auttaneet järjestelyissä. Samalla myös he ovat tutustuneet uuden paikkakunnan palvelutarjontaan.

Lajiesittelyissä on käytetty massamarkkinakeinona paikallislehden ilmaista Menoinfo-palvelua. Menoinfo.fi-palvelu toimii lukuisilla paikkakunnilla Suo-messa sähköisenä palveluna. Kuvassa 1. on esimerkki lajiesittelytapahtumista. Palveluun syötetyt tapahtumatiedot julkaistaan myös paikallislehtien paine-tuissa versioissa. Tämän markkinoinnin avulla on pyritty saavuttamaan sellai-set nuoret, jotka ovat muiden palveluiden tavoittamattomissa. Facebookissa on myös markkinoitu kaikkia lajiesittelyitä. Markkinointi on aloitettu hyvissä

ajoin ennen tilaisuuksia. Jos opiskelijoita on ollut käytettävissä markkinointiin, on perinteisiä paperimainoksia viety yhteistyötahojen ilmoitustauluille.



**KUVA 1.** *Kuvakaappaus Menoinfo-yleistiedotteesta.*

Lajiesittelyihin on rohjennut tulla ainoastaan yksittäisiä nuoria. Hankkeessa on lisäksi suunnattu osallistumiskutsuja eri tahoille. Uravalmennusnuorten ryhmät ovat olleet aktiivisia osallistujia esimerkiksi kahvakuulassa, melonnassa ja keilailussa.

Vuoden 2015 haastavin tehtävä on ollut eri lajien esittelyvideoiden tuottaminen *Ota koppi!*-hankkeen verkkosivuille yhteistyössä palveluntarjoajien kanssa. Videoiden tekeminen on tuonut yhteen yrittäjät, media-alan ammattilaiset sekä aktiivisen toimijaryhmän fysioterapian opiskelijoita. Yhteisen panoksen tuloksena sivustolla on katsottavissa ulkoliikuntalajeista melonta ja erittäin suuren suosion nuorten keskuudessa saavuttanut frisbeegolf. Muusta tarjonnasta on esitelty keilailu, spinning ja jooga.

Varsinaisia ryhmätapaamisia ei ole voitu järjestää verkoston jäsenten kesken yrittäjien kiireiden vuoksi. Yhteyttä on pidetty pääosin puhelimen ja sähköpostin välityksellä. Projektipäällikkö on antanut väliaikatietoa verkoston jäsenille hankkeen kulusta.

Yhteistyöstä innostuneina verkoston jäsenet ovat markkinoineet hanketta omilla nettisivuillaan. Esimerkiksi melontaseura on lisännyt informaation yhteistyöstä välittömästi ajankohtaista-palstalleen. Seura tiedotti hinnastossaan alennuksen kohderyhmälle ja teki linkin *Ota koppi!* -hankkeen kotisivuille. Uusiessaan sivustoaan kuntosaliryttäjä loi uuden välilehden, jossa esitellään hankkeen perustiedot (kuva 2). Lajiesittelyvideoiden julkaisun jälkeen keilailua tarjoava yrittäjä markkinoi videoita, jotka ovat linkitettyinä sivustolla. Verkoston jäsenten toteuttama markkinointi on lisännyt paljon *Ota koppi!* -hankkeen näkyvyyttä, mikä on tuonut uusia yhteistyömahdollisuuksia.



**KUVA 2.** Yrittäjän verkkosivujen välilehti.

## LIIKUNTAPALVELUYRITTÄJÄT NUORTEN AKTIVOIJINA SALOSSA

Salossa liikuntapalveluverkoston rakentaminen alkoi tutustumalla liikuntapalveluja tuottavien yrittäjien, seurojen ja kaupungin nettisivuihin. Yhdyshenkilöille lähetettiin tiedote hankkeesta sähköpostin välityksellä. Informatiivisen kirjeen jälkeen yhdyshenkilöihin otettiin vielä yhteyttä puhelimitse. Puhelinkontakti osoittautui toimivaksi tavaksi kertoa hankkeesta, ja yrittäjät saivat heti vastauksia heitä askarruttaviin kysymyksiin. Poikkeuksetta kaikki yrittäjät kokivat projektin tärkeänä, ja mukaan toimintaan lähtivät neljä kuntosaliryttäjää ja Golf-liikuntakeskus.

Hankkeeseen sitoutuneet yrittäjät tavattiin myös henkilökohtaisesti. Hankkeen nettisivut alkoivat hahmottua, ja niiden kautta toimintaa esiteltiin yrit-

täjille. Yksi tavoite oli, että yrittäjä tarjoaisi kohderyhmän nuorille normaalista hieman edullisempaa liikuntapalvelua. Keskustelua herätti jonkin verran huoli siitä, että yrittäjän taloudellinen toiminta kärsii, jos nuoret alkavat käyttää edullisempia liikuntapalveluja runsaasti. Tämä huoli osoittautui turhaksi. Toinen ajatuksia herättävä kysymys oli, miten varmistetaan kohderyhmän nuoren työttömyys. Tätä varten tehtiin *Ota koppi!*-passi, eikä väärinkäyttöjä hankkeen aikana ilmennyt.

Salon kaupungin liikuntapalvelut osallistuivat myös hankkeen toimintaan. Kaupungilla oli menossa alle 19-vuotiaille kohdistettu Lataa liikettä -hanke, ja sen tarjoamat ilmaiset liikuntapalvelut laajennettiin kuuluvaksi koko hankkeen kohderyhmän 16–29 -vuotiaille nuorille.

Liikuntapalveluyrittäjät ja kaupungin liikuntavastaavat kutsuttiin hankkeen alkuvaiheessa yhteiseen informointi- ja suunnittelupalaveriin. Jokainen yrittäjä päätti, mitä liikuntamuotoa ja millä hinnalla he palvelua nuorille tarjoavat. Tieto asiasta oli saatavilla yrittäjän omilla verkkosivuilla. Hankkeen kotisivu linkitettiin yrittäjän palveluihin.

Yrittäjien ja kaupungin mukaantulo nuorten terveyden edistämiseen koettiin varsin tärkeäksi. Nopeasti kuitenkin huomattiin, että yrittäjien ja kaupungin tarjoamat palvelut eivät tavoita nuoria. Ratkaisuna tähän hankkeen projekti-ryhmä ja ammattikorkeakoulun opiskelijat alkoivat jakaa tietoa *Ota koppi!*-verkkosivusta ja sieltä löytyvästä palveluverkostosta TE-toimiston henkilöstölle, työvoimaneuvojille, erityisnuorisotyöntekijöille ja työpajojen vetäjille sekä kaupungin nuorisotoimen työntekijöille. Hyväksi markkinointikanavaksi osoittautui myös ammattikorkeakoulun terveystalon opiskelijoiden kummitoiminta, jonka kautta hanke tuli tutuksi monelle salolaiselle nuorelle.

Liikuntapalveluyrittäjien sitoutumista hankkeen toimintaan kuvaa heidän aloitteestaan järjestetty liikuntapäivä. Päivän idea sai alkunsa liikuntapalveluverkoston aamukahvilla. Yrittäjät olivat innoissaan, kun he pääsivät tutustumaan paikkakunnalla saman alan yrittäjiin, ja he päättivät yhdessä terveystalon opiskelijoiden kanssa pitää nuorille liikuntapäivän. Projektissa aktiivisesti työskennellyt Salo-golfn yrittäjä tarjosi puitteet Tuu Messiin & tuu koittaa -liikuntapäivälle. Päivän tapahtumiin kuului muun muassa puistojumppaa, aamujoogaa, kahvakuula- ja golfopastusta, erilaisia joukkuepelejä sekä leikki-mielisiä haastekisoja. Liikuntatäyteen päivän aikana nuorilla oli mahdollisuus lounastaa ravintolassa edulliseen *Ota koppi!* -hintaan. Aurinkoiseen liikuntapäivään osallistui 70 nuorta. Päivää markkinoitiin monialaisten yhteis-

työkumppaneiden kautta, ja myös nuorten työpajoilta tultiin viettämään aurinkoista liikuntailtapäivää iloisessa yhteishengessä.



**KUVA 3.** Liikuntapäivän alkuvenyttely (kuva: Jaana Tomppo).

## VERKOSTOMALLIN TOIMIVUUDEN TESTAUSTA HÄMEENLINNASSA

Hanketoiminta laajeni Hämeen ammattikorkeakoulun alueelle keväällä 2015. Sairaanhoidajaopiskelijat lähtivät mukaan hankkeeseen, ja samalla he suorittivat opintoihinsa liittyvää terveyttä edistävän hoitotyön neljän opintopisteen laajuista harjoittelua. Opiskelijat alkoivat hankkeeseen perehtymisen jälkeen hakea tietoa työttömän nuoren arjesta ja terveydestä sekä alueen liikunta- ja lounaspalveluita tuottavista yrityksistä. Tämän jälkeen hanketta ohjaava opettaja otti henkilökohtaisesti yhteyttä kaikkiin yrittäjiin ja kertoi heille hankkeesta ja mahdollisuudesta osallistua yrittäjäiltaan. Puhelun jälkeen kiinnostuneille yrittäjille lähetettiin tarkempaa sähköpostia hankkeesta sekä yrittäjäillan ilmoittautumislinkki.



Hämeenlinnan alueella järjestettiin yrittäjältä 12.3.2015, johon osallistui yrittäjiä, Hämeen ammattikorkeakoulun edustajat, hankkeessa mukana olleet opiskelijat ja hankkeen projektipäällikkö. Iltaan osallistui vain liikunta-alan yrittäjiä. Illassa kerrottiin hankkeesta ja keskusteltiin liikunnan merkityksestä nuorelle sekä käytiin keskustelua yrittäjien mahdollisuudesta osallistua hankkeeseen. Yrittäjäillasta lähetettiin tietoa paikallisille sanoma- ja viikkolehdistöille. Hämeen Sanomat tuli seuraavana päivänä tekemään lehtijutun hankkeesta. Lehtiartikkelin ”Pallo on heitetty ilmaan” myötä otti yhteyttä vielä kaksi hämeenlinnalaista liikuntayrittäjää, jotka eivät olleet mukana yrittäjäillassa. He tulivat mukaan verkoston toimintaan.

Yrittäjien ilta antoi yrittäjille mahdollisuuden verkostoitua ja pohtia nuoren terveyden edistämisen näkökulmasta omia palveluitaan. Keskustelu oli innostunutta ja hedelmällistä. Hämeenlinnassa hankkeeseen on saatu jo kevään 2015 aikana mukaan viisi yrittäjää, jotka antavat palveluistaan alennusta vailla työ- ja opiskelupaikkaa oleville nuorille. Todistaessaan työttömyytensä nuori voi edullisesti lähteä joko liikkumaan kuntosalille, joogaamaan tai liikku- maan ohjatusti ryhmässä. Tarkemmat tiedot esitetään hankkeen verkkosivuil- la. Alennusta antavien yritysten lisäksi myös kaksi muuta yritystä oli kiinnostunut järjestämään nuorille suunnatun ryhmän.

Hankesuunnitelman mukaisesti Hämeen ammattikorkeakoulussa testattiin kolmantena hankevuonna Turun ja Satakunnan ammattikorkeakoulujen rakentamia *Ota koppi* -verkostomalleja. Tavoitteena oli rakentaa Hämeenlinna- n sekä lounasravintola- että liikuntapalveluyritysten verkostot. Yrittäjäilltaan tuli kuitenkin mukaan vain liikuntapalveluyrittäjiä, joten kokemukset lounas- palveluverkoston rakentamisesta kolmannelle paikkakunnalle jäivät hankkeen aikana saamatta. Ammattikorkeakoulun, TE -toimiston ja yrittäjien välisen yhteistyön on kuitenkin tarkoitus jatkua hankkeen päätyttyä, mikä mahdol- listaa myös lounasravintolaverkoston toteuttamisen. Hämeen ammattikorkea- koulussa hankkeeseen osallistuneet opiskelijat ja opettajat kokivatkin, että *Ota koppi* -verkoston rakentaminen ja toiminnan jalkauttaminen vaatii vähintään yhden lukuvuoden mittaisen työskentelyjakson.

Hämeen ammattikorkeakoulu järjesti syksyllä 2015 Hämeenlinnassa hank- keen julistekampanjan, jossa nuorille mainostettiin liikuntapalveluita. Tämän kampanjan myötä toivottiin, että nuoret alkaisivat käyttää palveluita. Julisteita on toimitettu Hämeenlinnassa TE-toimistoon, lähiökeskuksiin, asukastupiin, Hämeen sininauha ry:lle ja Hämeenlinnan seudun Setlementti ry:lle.

# VERKOSTOMALLIEN JALKAUTTAMINEN UUSILLE PAIKKAKUNNILLE

*Annukka Mattinen, Tarja Javanainen-Levonen & Sari Mäki*

*Ota kopp!* -hankkeessa rakennettiin vailla työ- ja opiskelupaikkaa olevien nuorten omaehtoiseen terveyden edistämiseen toimintamalli, joka sisältää alueelliset lounasravintola- ja liikuntapalveluverkostot, ammattikorkeakouluopiskelijoiden ja työttömien nuorten välisen kummitoiminnan sekä *Ota kopp!* -verkkosivut. Hanke sai toiminnan kehittämiseen terveyden edistämisen määrärahaa. Toimintamallin laajentaminen Suomessa eri alueille on kuitenkin mahdollista toteuttaa ammattikorkeakoulujen projektiluonteisissa oppimisympäristössä ilman ulkoista rahoitusta osana ammattikorkeakouluopetusta.

Lounasravintola- ja liikuntapalveluverkoston rakentamisessa opiskelijat pääsevät kohtaamaan alueen yrittäjiä. Yhdessä yrittäjien kanssa he voivat ideoida uudenlaista toimintaa, joka tähtää vailla työ- ja opiskelupaikkaa olevien nuorten osallistamiseen ja heidän terveytensä edistämiseen. Tärkeään rooliin nousevat myös julkisen hallinnon, kuten TE-toimiston, aikuissosiaalityön, erityisnuorisotyön, työpajojen, uravalmennuksen sekä nuoris- ja liikuntatoimen henkilöstön tapaamiset. Ammattikorkeakoulut voivat olla sillan rakentajina yrittäjien ja julkisen sektorin välillä. Tavoitteena ei ole synnyttää kilpailua, vaan tietoisesti kokeilla uudenlaisia toimintatapoja ja verkkosivujen monipuolista käyttöä nuorten terveyden edistämiseen. Verkkosivulta löytyvät mm. lounasravintola- ja liikuntapalveluyrittäjät, jotka ovat lähteneet mukaan *Ota kopp!* -verkostoon.

Kummitoiminnassa opiskelijat saavat valmiuksia nuorten aikuisten kohtaamiseen sekä vertaistuen antamiseen. Ruokailu- ja liikuntatilanteet ovat jokaiselle henkilökohtaisia kokemuksia, joten keskustelun tulee olla luottamuksellista ja molempia osapuolia kunnioittavaa.

Tämä erilaisissa elämäntilanteissa olevien nuorten kohtaaminen ja tavoitteellinen yhteistyö yrittäjien sekä julkisen sektorin kanssa soveltuu erityisen hyvin

ammattikorkeakouluihin, joissa on terveys-, hyvinvointi-, liikunta- ja kaupan alan opetusta. Tulevaisuuden Suomessa on todennäköistä, että uusilla innovatiivisilla yrittämiseen pohjautuvilla toimintatavoilla tullaan huolehtimaan siitä, että kukaan ei syrjäydy eikä ainakaan jää vaille sitä osaamista, jota tarvitaan omaehtoisen terveyden edistämiseen. Liikuntapalvelu- ja lounasravintola-verkostojen rakentamisen malli on esitetty kuviossa 1.

## LIIKUNTAPALVELU- JA LOUNASRAVINTOLAVERKOSTOJEN RAKENTAMINEN

- toimintavaiheet
- ❖ tehtävät
- ✓ haasteet

### ▪ **Kartoitetaan alueen julkiset ja yksityiset liikunta- ja lounasravintolapalvelut.**

- ❖ Tutustutaan kaupungin ja yrittäjien nettisivuihin.
- ✓ Kehitetään keinoja tavoittaa kaikki palveluntarjoajat.



### ▪ **Toimintaa markkinoidaan ja tehdään näkyväksi.**

- ❖ Ollaan yhteydessä palvelun tarjoajiin puhelimitse ja esitellään hanketta henkilökohtaisesti sekä palveluntarjoajien yhteisissä tapaamisissa.
- ❖ Tallennetaan palveluverkoston tiedot verkkosivuille ja Facebookiin.
- ✓ Sovitaan yhteiset pelisäännöt, joihin kaikki sitoutuvat tarjotessaan työtömille nuorille edullisia palveluita.



### ▪ **Nuoria etsintään ja motivoidaan mukaan yrittäjien ja julkisen sektorin tarjoamiin etuihin.**

- ❖ TE-toimiston, aikuissosiaalityön, erityisnuorisotyön, työpajojen, uravalmennuksen ja nuorisotoimen henkilöstölle esitellään palveluverkostojen nuorille tarjoamia mahdollisuuksia.
- ❖ Kummitoiminnassa mukana olevat opiskelijat tekevät yhteistyötä nuorten kanssa työskentelevien ammattilaisten kanssa.
- ❖ Kummiopiskelijat ja nuoret tutustuvat alueen palveluihin.
- ✓ Tavoitteena on, että kohderyhmän nuoret löytävät itsenäisesti lounasravintola- ja liikuntapalvelut.



▪ **Toiminnan markkinointi ja kohderyhmien etsintä jatkuu.**

- ❖ Ammattikorkeakoulun opettajat ja opiskelijat lähettävät kirjeen ja sähköpostia julkisille ja yksityisille liikunta- ja lounasravintolapalvelujen tarjoajille. Kirjeessä kerrotaan toiminnan etenemisestä ja uusien yritysten mahdollisuudesta lähteä mukaan toimintaan.

**KUVIO 1.** *Liikuntapalvelu- ja lounasravintolaverkostojen rakentaminen.*



# HANKE OPPIMISYMPÄRISTÖNÄ



# OPISKELIJAKESKEISTÄ, TYÖELÄMÄLÄHTÖISTÄ JA MONIALAISTA OPPIMISTA

*Jaana Tomppo & Jaana Uttu*

Työelämän tarpeet ja työelämässä vaadittava osaaminen ovat muuttuneet. Ammattikorkeakoulujen tehtävänä on tuottaa uudenlaista osaamista, ja projektioppiminen on yksi keino vastata muutokseen. Projekteissa on opittava oppimaan, on osattava olla samaan aikaan itseohjautuva ja yhteistoiminnallinen sekä on kehitettävä uusia ideoita. Lisäksi on oltava valmis kehittymään itse. (Vesterinen 2001.) *Ota koppi! – syö ja liiku terveydeksi* -hankkeessa eri alojen ammattikorkeakouluopiskelijat ovat pyrkineet kartoittamaan ja vastaamaan vailla työ- ja opiskelupaikkaa olevien nuorten terveyden edistämisen haasteisiin. Opiskelijat ovat muodostaneet projektiryhmiä ja laatineet projektisuunnitelmia sekä toteuttaneet ja arvioineet projektejaan osana omia opintojaan ja samalla osana *Ota koppi!* -hanketta.

Projektioppiminen *Ota koppi!* -hankkeessa on tarjonnut opiskelijoille omaehtoisuutta ja itsenäisyyttä sekä motivoivan oppimisympäristön ja näin mahdollisuuden erilaiseen oppimiseen. Vesterisen (2001) mukaan projektissa oppimista edistäviä tekijöitä ovat onnistumisen kokemukset, omaehtoisuus ja itsenäisyys projektiopiskelussa, motivoivat oppimiskontekstit, haastavien ongelmien ratkaisu, riittävä projektiopiskeluaika, oppimistavoitteiden asettaminen, hyvä dokumentointi ja tarvittavat projektityövälineet. Näin ollen projektissa opettaja on fasilitaattori, joka luo oppimisympäristön otolliseksi oppimista varten.

Innovaatiopedagogiikassa pyritään synnyttämään yksilöosaamisen lisäksi yhteisöosaamista ja verkosto-osaamista. Koulutus järjestetään siten, että hyödynnetään opetusmenetelmiä, jotka ovat opiskelijakeskeisiä, monialaisia ja työelämälähtöisiä. (Kairisto-Mertanen 2012.) *Ota koppi!* -hankkeessa on kyetty hyödyntämään innovatiivisia oppimismenetelmiä, muun muassa työskentelyä monialaisissa ryhmissä ja erilaisissa työpajoissa. Opiskelijoilta saadun palaut-



teen mukaan he ovat oppineet tässä hankkeessa työskenneltyään esimerkiksi projektityötaitoja, vuorovaikutus- ja yhteistyötaitoja, toiminnan suunnittelemista ja organisointia. Lisäksi on opittu sietämään epävarmuutta ja etsimään kehittämiskohteita. Terveysalan opiskelijat ovat kokeneet oppineensa myös syrjäytymisen ehkäisemiseen liittyviä valmiuksia ja terveyden edistämisen asiasisältöjä ja menetelmiä.

Opinnollistamisella tarkoitetaan, että ammattikorkeakoulu voi tarjota opintojaksojen tai niiden osien suorittamista hankkeissa. *Ota koppi!* -hankkeessa opiskelijat ovat suorittaneet paljon erilaisia opintoja. Siinä on tehty useita opinnäytetöitä, joissa on perehdytty hankkeen kohderyhmään ja terveyden edistämisen asiasisältöihin. Turun ammattikorkeakoulun Salon toimipisteen terveydenhoitajaopiskelijat ovat suorittaneet terveydenhoitajan suuntaavia opintoja osana tätä hanketta syksyn 2013 ja syksyn 2015 välisenä aikana. Yrittäjyysopinnoissa opiskelijaryhmä teki kartoituksia salolaisille lounaspalveluyrittäjille syksyllä 2013. Lisäksi opiskelijoille on tarjottu mahdollisuutta suorittaa hankkeessa vapaasti valittavia opintoja.

## LÄHTEET

Kairisto-Mertanen, L. 2012. Tavoitteena innovatiivinen ammattitaito. Teoksessa Penttilä, T. (toim.) Yrittäjyyden jäljillä työelämän poluilla. Raportteja 139. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522162908.pdf>.

Vesterinen, P. 2001. Projekti opiskelu ja oppiminen ammattikorkeakoulussa. Kasvatustieteellinen tiedekunta. Jyväskylä: Jyväskylän Yliopisto. Viitattu 17.8.2015 <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13343/9513911691.pdf>.

# TE-TOIMISTON HENKILÖSTÖ- VALMENNUS JA NUORTEN OMAEHTOINEN TERVEYDEN EDISTÄMINEN

*Marjo Salmela & Annukka Mattinen*

*Ota koppi! – syö ja liiku terveydeksi* -hankkeessa Turun ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon kaksi opiskelijaa innostuivat suorittamaan oman kehittämisprojektinsa. Toinen opiskelijoista oli kiinnostunut siitä, miten TE-toimistojen asiakasohjaustilanteissa nuoret aikuiset kokevat henkilökunnan ottavan esille nuoren omaehtoisen terveyden edistämiseen liittyvät asiat ja toisaalta miten nuoret asiakkaina toivoisivat, että terveyden edistäminen huomioitaisiin ohjauksessa (Laitinen 2015). Toinen opiskelija taas oli kiinnostunut nuorten työttömien ruokailutottumuksista sekä heidän mielipiteistään internetin käytöstä ruokailutottumusten parantamisessa (Koskela 2015).

Kehittämisprojektit toteutetaan opiskelijoiden opinnäytteinä niin sanotun kolmikantamallin mukaan. Kolmikanta tarkoittaa sitä, että kehittämisprojekti tehdään opiskelijan, hänen työelämämentorinsa ja opettajan välisenä tiivinä yhteistyönä. Opiskelija toimii projektinsa projektipäällikkönä ja rakentaa sille projektiorganisaation, joka tukee häntä koko kehittämisprojektin ajan. Kehittämisprojektin osana tehdään aina myös soveltava tutkimus, jonka tulokset palvelevat koko projektin tavoitteen saavuttamista. Molempien kehittämisprojektien tutkimusten tulokset olivat myös tärkeitä suunnan näyttäjiä *Ota koppi!* -hankkeen tavoitteiden saavuttamisessa.

## TUKEA TERVEYDEN EDISTÄMISEEN TE- TOIMISTOSTA

Nuoret kokivat melko harvoin saavansa terveyden edistämiseen tarvittavaa ohjausta ja tukea TE-toimiston asiakasohjaustilanteissa. Kuitenkin he pitivät ohjausta tarpeellisena. He toivoivat saavansa työttömyysajalle sopivaa neuvontaa

ja ohjeistusta terveyden edistämiseksi. Nuoret kaipasivat tukea oman elämänsä muutostilanteessa siihen, miten he voisivat ylläpitää omaa fyysistä terveyttään ja psyykkistä hyvinvointiaan. He toivoivat mm. erilaisten tietokanavien käytön ja ruokapalveluiden esittelyä. Lisäksi he kaipasivat ohjeistamista ja neuvontaa liikunnasta sekä harrastusmahdollisuuksista että nautintoaineiden puheeksi ottamista. Nuorten mielestä oli tärkeää, että elämäntapojen muutoksen tarve huomioitaisiin myös TE-toimiston asiakasohjaustilanteissa. (Laitinen 2015.)

Konkreettisena kehittämistehtävänä opiskelija piti Salon ja Porin TE-toimistoissa henkilöstövalmennukset, joissa hän kertoi *Ota Koppi!*-hankkeen toimintamuodoista. Työntekijät eivät tunteneet hankkeen tavoitteita, ja he olivat hämillään myös siitä, että TE-toimiston henkilökunnan tulee tukea vailla työ- ja opiskelupaikkaa olevien nuorten omaehtoista terveyden edistämistä. Henkilöstövalmennuksista saatu palaute oli kuitenkin positiivista. Työntekijät havahtuivat ajattelemaan omaa toimintatapaansa asiakasohjaustilanteissa. He tiedostivat muutoksen mahdollisuuden. Koska kysymys ei ollut laajamittaisesta muutostarpeesta vaan toimintatavan muutoksesta, työntekijät alkoivat tarjota nuorille mahdollisuuksia terveyden edistämiseen *Ota Koppi!*-hankkeessa kehitettyjä toimintamuotoja hyödyntäen. (Laitinen 2015.)

## NUORILLA VALMIUS MUUTTAA RUOKAILUTOTTUMUKSIAAN, APUNA INTERNET

Vailla työ- ja opiskelupaikkaa olevien nuorten päivittäistä ruoan valintaa ovelselvitettiin kehittämisprojektissa, jossa tavoitteena oli saada mahdollisimman luotettavaa tietoa nuorten käyttäytymisestä ja toiveista hankkeen internet-sivuston ravitsemusaiheisen sisällön rakentamiseen. Nuorten ruokailutottumukset olivat epäsäännölliset, ja suurella osalla ruokavalio oli yksipuolinen. He käyttivät paljon valmis- ja pikaruokia. Erityisesti kasvien, hedelmien ja marjojen käyttö oli heillä vähäistä. Ravitsemussuosittelun (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014) mukaista terveellistä ja monipuolista ruokavaliota noudatti harva opiskelija. Ruokailuun epäedullisesti vaikuttavia tekijöitä olivat muun muassa huonot ruoanlaittovalmiudet, suunnittelemattomuus, lyhytjänniteisyys, ruuanlaiton vaatima vaivannäkö, ajan puute sekä huono taloudellinen tilanne. Monet nuoret halusivat ruokavaliostaan monipuolisemman ja ateria-

rytmistään säännöllisemmän. Yleinen passiivisuus ja omaan tilanteeseen turtuminen heijastui kuitenkin nuorten käyttäytymisessä. (Koskela 2015.)

Nuoret toivoivat helppokäyttöistä verkkosivustoa, jonka ulkoasu kutsuisi heitä sivuston ääreen. Omien ruokailutottumustensa parantamiseksi he toivoivat, että sivustolla esiteltäisiin maittavia, edullisia reseptejä ja ruoanvalmistusvideoita, jotka tukevat heidän omia ruoanlaittotaitojaan. Lisäksi he halusivat ohjausta päivittäiseen ateriasuunnitteluun. Osa nuorista toivoi myös tietoa terveellisestä ruokavaliosta ja siitä, miten omilla pienillä valinnoillaan voi vaikuttaa ruokavalionsa terveellisyteen. (Koskela 2015.)

## OTA KOPPI! -HANKKEEN TOIMINTAMALLI ELÄMÄÄN HANKKEEN PÄÄTTYÄ

Ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon kehittämisprojektit selvittivät kumpikin omasta näkökulmastaan vailla työ- ja opiskelupaikkaa olevien nuorten tilannetta *Ota Koppi!* -hankkeen käynnistyessä. Toimintamalli, joka sisältää internetin välityksellä ohjausta hyvään ravitsemus- ja liikuntakäyttäytymiseen sekä tiedottaa paikallisista, edullisista lounasravintola- ja liikuntapalveluista, tukee nuorten omaa ehtoista terveyden edistämistä. Paikka, jossa nuori voi saada tiedon toimintamallista, on TE-toimiston asiakasohjaustilanne.

On välttämätöntä, että TE-toimisto on hyvin tietoinen *Ota Koppi!* -toimintamallin tarjoamista mahdollisuuksista ja että malli tulevaisuudessa laajenee eri puolille Suomea. Esimerkiksi nuorten aikuisten ruokailutottumusten lähtötilanteesta saatu tulos perustui laadulliseen tutkimukseen kahdessa Lounais-Suomen TE-toimistossa. Tulokset saattavat hyvinkin olla sovellettavissa töttömiin nuoriin aikuisiin myös muualla Suomessa, sillä töttömillä nuorilla aikuisilla on todennäköisesti samanlaisia ongelmia eri puolilla maata.

TE-toimiston työntekijöiden henkilöstövalmennusohjelmaan tulee sisällyttää *Ota koppi!* -toimintamalliin liittyvää käytännön ohjausta ja tiedottamista siitä, että nuoret toivovat saavansa TE-toimistosta tietoa omaehtoisen terveyden edistämisestä.

## LÄHTEET

Koskela, T. 2015. Vailla työ- ja opiskelupaikkaa olevien nuorten terveyden edistäminen terveellisen ruokavalion avulla. Opinnäytetyö. Terveyden edistämisen koulutusohjelma. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 3.9.2015 [http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/94185/Terhi\\_Koskela.pdf?sequence=1](http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/94185/Terhi_Koskela.pdf?sequence=1).

Laitinen, E. 2015. Työ- ja elinkeinotoimiston henkilöstövalmennus nuorten aikuisten töttömiä omaehtoisen terveyden edistämiseksi. Opinnäytetyö. Terveyden edistämisen koulutusohjelma. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 3.9.2015 [http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/85357/Laitinen\\_Emilia.pdf?sequence=1](http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/85357/Laitinen_Emilia.pdf?sequence=1).

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014. Terveyttä ruoasta! Suomalaiset ravitsemussuosittukset 2014. 3., korjattu painos. Helsinki: Edita. Saatavissa myös [http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments/fi/vrn/ravitsemussuosittukset\\_2014\\_fi\\_web.3.pdf](http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments/fi/vrn/ravitsemussuosittukset_2014_fi_web.3.pdf).

# KUMMITOIMINTA

*Jaana Uttu & Liisa Anttila*

Tässä artikkelissa kuvataan opiskelijoiden kummitoiminnan käynnistämistä Salossa. Aluksi hankkeen opettajat ottivat yhteyttä vailla työ- ja opiskelupaikka olevien nuorten kanssa toimiviin Salon ammattilaisiin, jotka työskentelivät työvoimatoimistossa, nuorisotoimessa, erityisnuorisotyössä, etsivässä nuorisotyössä, nuorten työpajatoiminnassa ja työttömien yhdistyksessä. Heille kerrottiin hankkeesta, sen kohderyhmästä ja tavoitteista, ja heidän halukkuutaan osallistua hankkeen parissa tapahtuvaan toimintaan kartoitettiin. Kaikki tahot pitivät hanketta mielenkiintoisena ja tärkeänä, joten yhteistyön käynnistäminen oli helppoa. Kummitoiminnan käynnistäminen projektityönä on esitetty kuviossa 1.

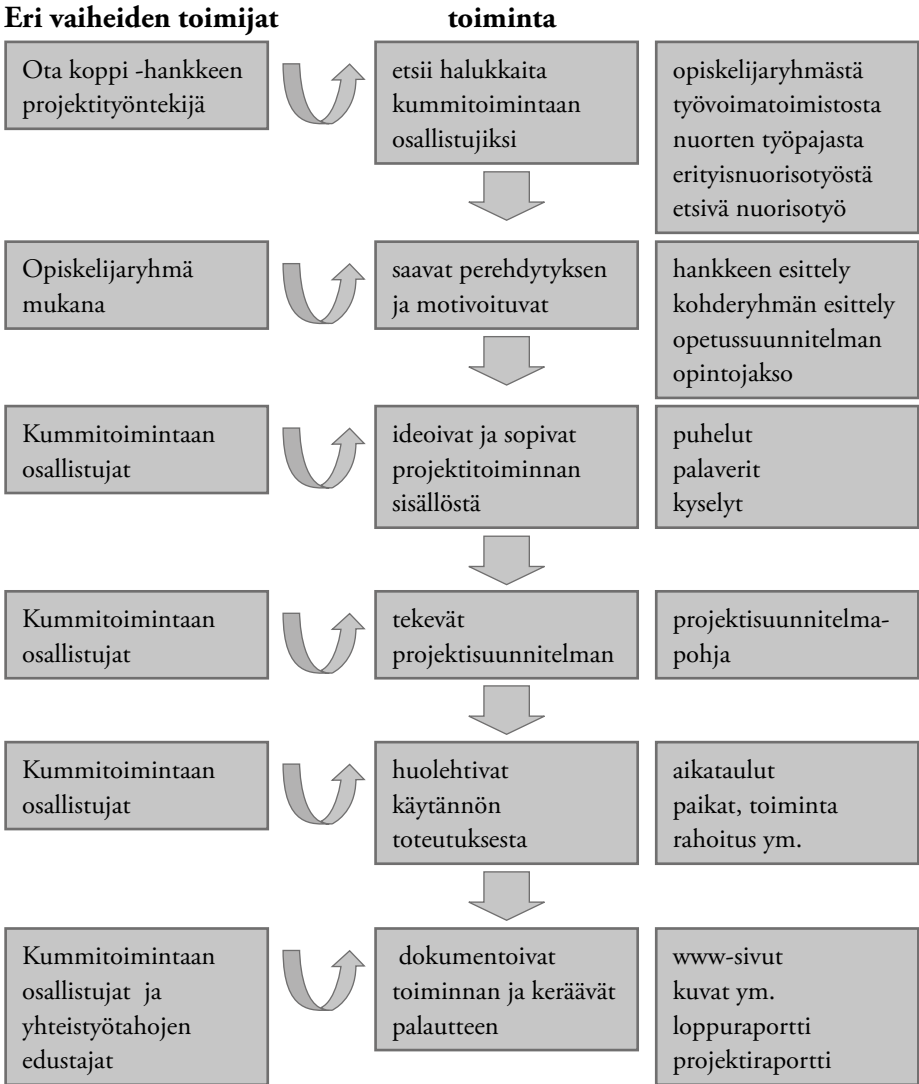
Kun yhteistyötahot ja vailla työ ja opiskelupaikka olevien nuorten osallistuminen oli saatu varmistettua, alkoi toimintaan valitun opiskelijaryhmän perehdyttäminen ja motivointi. Opiskelijaryhmän mukaantulo edellytti, että opetussuunnitelmassa oli sopivan sisältöinen ja laajuinen opintojakso. Terveystoiminnan suuntaavissa opinnoissa oli opintojakso yhteisön hoitotyön ja terveydenhoitotyön erityiskysymyksistä, ja sen sisällöllisiä oppimistavoitteita opiskelija pystyi saavuttamaan *Ota koppi!* -hankkeessa projektioppimisena. Aikataulusuunnittelu oli myös aloitettava riittävän varhain, jotta suunnittelulle, toteutukselle ja ryhmäytymiselle jäi riittävästi aikaa. Lukujärjestykseen sisällytettiin yhteisiä projektitoiminta-aikoja. Tärkeätä oli, että kaikille osallistujille muodostui yhteinen näkemys toiminnasta. Verkko-oppimistalustalle rakennettiin oma työtila kaikille oppimisprojektissa työskenteleville pienryhmille. Näin osa työskentelystä voitiin hoitaa verkon välityksellä, mutta se ei kuitenkaan korvannut pienryhmätapaamisia. Pienryhmän koon määrittelyyn vaikutti kaavailun toiminnan laajuus. Jokaisella oli oltava riittävästi mielekkäitä tehtäviä, ja työnjaon oli oltava selkeää ja oikeudenmukaista. Lisäksi opiskelijoiden oli saatava riittävä perehdytys hankkeesta kyetäkseen toimimaan sen tavoitteiden mukaisesti. Erityisen tärkeää oli se, että opiskelijat perehtyivät kohderyhmän tilanteeseen ja tarpeisiin.

Toiminnan ideointi aloitettiin, kun pienryhmät oli perustettu ja lähtökohdat olivat selvillä. Opiskelijoiden motivoitumisen näkökulmasta oli oleellista, että he saivat itse vaikuttaa toiminnan sisältöön mahdollisimman paljon (Vesterinen 2001). Lisäksi huomioitiin yhteistyötahojen esittämät toivomukset ja reunaehdot. Tässä vaiheessa erilaiset viestimet, palaverit ja kyselyt olivat hyvänä apuna. Suunnittelussa pyrittiin tekemään tarkat toimintasuunnitelmat aika-tauluineen ja budjetteineen, jotta ikäviltä yllätyksiltä vältyttäisiin. Toiminnan suunnittelussa opiskelijat joutuivat pohtimaan myös sitä, miten kohderyhmän parhaiten tavoittaa. *Ota koppi!* -hankkeessa opiskelijat onnistuivat hyödyntämään kohderyhmälle ominaisia toimintatapoja ja viestintäkanavia. Suunnitteluvaiheen päätteeksi opiskelijaryhmä palautti projektisuunnitelman verkko-oppimisalustalle.

Toteutusvaiheessa oli aika toimeenpanna projektisuunnitelma. Tuolloin opiskelijat pääsivät aitoihin toimintaympäristöihin ja tapasivat tulevia kollegoitaan sekä harjoittelivat tulevassa ammattiroolissaan toimimista. Olisi tärkeää, että se synnyttäisi onnistumisen kokemuksen. Onnistumisen kannalta on oleellista, että kaikki ovat tietoisia sovitusta toiminnasta, aikataulusta, työjaosta ja muista resursseista. Usein on hyödyllistä käydä etukäteen tutustumassa paikkaan, jossa toiminta järjestetään. Tutoroivan opettajan toiminnan näkökulmasta oli tärkeää varmistaa, että kaikki tarvittavat resurssit olivat saatavilla ja ryhmän vuorovaikutus ja yhteistyö toimivat.

Palautteen saaminen projektitoiminnasta oli tärkeää kaikille. Erityisen tärkeää se oli kuitenkin opiskelijoille. He tarvitsivat palautetta projektin kaikissa vaiheissa ja kaikilta projektissa mukana olevilta sekä vertaisopiskelijoilta, opettaja-tutorilta että erityisesti työelämätaholta. Opettajan kannattaakin ohjata opiskelijat keräämään systemaattisesti palautetta ja vertaispalautetta. Projektin päätöstilaisuuden järjestäminen koettiin hyödyllisenä, ja olisi hyvä, jos yhteistyötahot myös pystyisivät osallistumaan siihen. Opiskelijat voivat tilaisuudessa konkreettisesti esittää muille, mitä projektissa oli saatu aikaiseksi. Päätöstilaisuuden jälkeen kokemuksemme mukaan kannattaa pitää vielä projektiryhmän kesken palautekeskustelu, jossa pohditaan projektiin liittyviä kokemuksia ja keskustellaan siitä, mikä meni hyvin ja mikä huonosti. Keskustelussa on hyvä nostaa esiin kehittämiskohdat ja niitä asioita, mitä projektissa opittiin. Päätös vaiheessa opiskelijaryhmä palautti projektiraporttipohjaan laaditun projektiraportin. Lisäksi kannattaa pohtia, voisiko projektissa toteutetusta toiminnasta raportoida yleisölle esimerkiksi tiedotusvälineiden, verkkosivujen tai sosiaalisen median välityksellä, jotta sillä saavutettaisiin vielä laajempaa vaikuttavuutta.

Opiskelijat kokivat antamansa kirjallisen palautteen mukaan oppineensa tässä projektissa muun muassa vuorovaikutustaitoja, yhteistyötä, epävarmuuden sietoa ja projektityön tekemistä sekä suunnittelua. Lisäksi he perehtyivät syvällisemmin myös terveelliseen ravitsemukseen ja siihen liittyvän ohjauksen suunnitteluun ja toteutukseen. Opiskelijat saivat myös tutustua uusiin liikuntalajeihin ja siihen, kuinka ihmisiä innostetaan liikkumaan järjestämällä sekä isoja että pienimuotoisia liikuntatapahtumia.



**KUVIO 1.** Kummitoiminnan käynnistäminen opiskelijatyönä.



## OPISKELIJA TYÖTTÖMÄN NUOREN KUMMINA

Terveysalan opiskelijat lähtivät pohtimaan, miten työttömät ja vailla opiskelupaikkaa olevat nuoret saadaan mukaan *Ota koppi!* -hankkeen toimintaan ja kiinnostumaan oman terveytensä edistämisestä. Kohderyhmä 16–29-vuotiaat nuoret on hyvin heterogeeninen ryhmä. Osalle terveelliset ruokatottumukset ja liikunta kuuluvat arkeen ja toisaalta osaa nuorista kyseiset asiat eivät erityisesti kiinnosta. Muutamat ryhmän opiskelijoista olivat olleet mukana hankkeessa jo aiemmin. Heillä olikin mielenkiintoa nähdä, miten hanke on edennyt:

*Ota koppi!-hanke on kiinnostanut minua alusta asti. Olimme luokan kanssa kartoittamassa Salon lounasravintoloita. On mukava päästä konkreettisesti katsomaan miten toiminta on päässyt alkuun.*

Ensimmäinen haaste oli kohderyhmän nuorten tavoittaminen. Toiminnan aikana saatujen kokemusten mukaan parhaiten kohderyhmän tavoitti heidän kanssaan toimivien ammattilaisten, kuten kaupungin erityisnuorisotyön, työpajan, työvoiman palvelukeskuksen ja työttömien yhdistyksen, kautta. Ilman heidän työpanostaan opiskelijoiden olisi ollut vaikeaa tavoittaa kohderyhmän nuoret projektityöskentelyyn liittyvän melko tiukan aikataulun puitteissa. Koko projektityöskentelyn aikana molemminpuolinen hyvä informointi opiskelijoiden, projektityöntekijöiden ja nuorten kanssa toimivien ammattilaisten välillä vahvisti ja motivoi yhteisen hyvän edistämistä.

Yksi toimivista yhteistyökumppaneista oli TE-toimiston terveydenhoitaja, joka osallistui yhteisen ideointi- ja suunnittelutapaamisen järjestämiseen kaupungin työpajatoiminnan ohjaajien kanssa. Kohderyhmän nuorten arjesta saatiin hyvää arvokasta taustatietoa ja työpajanuoren arkeen tutustuttiin työpajakierroksella. Moniammatillisen palaverin jälkeen kummitoiminnan tavoitteet selkeytyivät ja aikataulu toiminnan toteuttamiseksi vahvistettiin. Työpajatoiminnassa työskentelee paljon nuoria, joten saman sisältöisiä kummipäiviä toteutettiin useimpia. Tällä järjestelyllä mahdollisimman moni pääsi mukaan projektin toimintaan.

Taustatyön jälkeen suunniteltiin kummitoimintaa, jonka sisältöön kuului kohderyhmän nuorten tarpeet huomioon ottavaa liikunta- ja ravitsemusohjausta. Yhteistyökumppaneilta kartoitettiin, mitä mahdollisia liikkumista rajoittavia terveysongelmia tai fyysisiä rajoituksia nuorilla on, mitä liikuntavälineitä ja varusteita liikuntatuokioon tarvitaan, mistä niitä saadaan ja erityisesti mikä

liikuntamuoto kohderyhmän nuoria kiinnostaa. Yhdeksi liikuntamuodoksi valikoitui keilaaminen. Se sopii kaiken kuntoisille nuorille ja keilahallin voimennä omissa vaatteissa. Keilahalli oli myös kohtuullisen matkan päässä nuorten työpajatoiminnan tiloista. Nuoret olivat varsin innostuneita keilaamisesta ja kyselivät alueen edullisista liikuntapaikoista. Miesten kiinnostus kohdistui enemmän kuntosaleihin ja naisten kiinnostus liikuntamuotoihin, joissa musiikki soi taustalla.

Liikuntatapahtuman jälkeen suunnattiin *Ota koppi!*-lounasravintolaverkoston ravintolaan lounaalle. Lounaan lomassa oli luontevaa keskustella terveellisestä ravitsemuksesta ja sen toteuttamisesta. Ilahduttava huomio oli, että lähes kaikkien nuorten lautasella oli vihanneksia ja salaattia. Nuoret kertoivat, että he syövät niitä aina, kun ne ovat kauniisti tarjolla. Monipuolinen arkiruoka sai paljon kiitosta. Lounasravintolayrittäjä kertoi palveluistaan ja nuorille kohdennetusta edullisesta lounaasta. Nuorten kanssa keskusteltiin myös muista lounasravintolaverkoston lounaspaikoista. Työpajanuoret kokivat ongelmaksi pajapäivän lyhyen ruokatauon, jonka aikana ei ehtinyt käydä vaihtoehtoisissa lounaspaikoissa. Tästä keskusteltiin ohjaajien kanssa. Ohjaajat lupasivat lähteä nuorten kanssa lounaalle työpajan ulkopuolelle, jolloin päiviin saadaan yhdistettyä liikuntaa sekä arkea piristävää ympäristön vaihtumista ruokailtaessa eri päivinä eri lounasravintolassa. Samalla myös nuorten sosiaalinen verkosto laajenee. Kummitoiminnassa työpajanuorten kanssa opiskelijat pääsivät testaamaan tulevan ammatin näkökulmasta omia kiinnostuksen kohteitaan sekä samalla he pystyivät vaikuttamaan terveyttä edistävästi nuorten päivärytmiin. Mukana ollut opiskelija kertoi kokemuksistaan seuraavasti:

*Itseäni kiinnostaa tukea nuoria ja auttaa heitä hankalissa asioissa. Tätä pääsinkin toteuttamaan. Kerroin nuorille terveellisestä ravitsemuksesta ja liikunnan tärkeydestä oman hyvinvoinnin ja työkyvyn ylläpitämiseksi. Nuoret olivat kiinnostuneita terveydestä ja ottivat vastaan hyvin ohjauksen. Myös työpajan ohjaajat olivat tyytyväisiä toimintaan. Ota koppi!-hankkeen monimuotoisuus yllätti minut.*

Kummitoiminnassa tavattiin myös työvoimahallinnon ylläpitämiä uravalmentusryhmiä. Uravalmennus on tarkoitettu alle 25-vuotiaille työttömille nuorille, jotka tarvitsevat tietoa työllistymismahdollisuuksista ja koulutusvaihtoehtoista sekä valmennusta urasuunnittelussa. Valmennuksessa olleiden nuorten kanssa opiskelijat tutustuivat liikuntayrittäjän tarjoamiin palveluihin. Liikuntayrittäjän tarjoama ilmainen esittely innosti nuoria ja yrittäjän mukaan

muutama heistä on jatkanut liikuntaharrastusta kohderyhmän nuorille räätälöityyn edulliseen kuukausihintaan.

Yksittäisten kummipäivien lisäksi työpajanuorille järjestettiin ohjelma, jossa yhtä ryhmää tavattiin 4–6 kertaa lukukauden aikana. Sisältönä oli projektin tavoitteen mukaan ravitsemus- ja liikuntatietouden vahvistaminen, tutustuminen alueen liikunta- ja ravitsemuspalveluihin sekä edullisen arkiruoan valmistaminen. Liikunta- ja ravitsemusohjausta sekä käytännön vinkkejä arkiruoan valmistamiseen oli helppo jakaa toiminnallisen tekemisen lomassa. Kun kummitoiminnassa ryhmä kokoontui useamman kerran, tarjoutui oiva mahdollisuus jakaa tietoa ja ajatuksia vastavuoroisesti kahden melko saman ikäisen nuoren välillä. Syrjään vetäytynyt nuorikin rohkaistui toiminaan ryhmässä, kun ryhmäläiset tulivat tutuiksi toistensa kanssa. Nuorten terveyden kannalta tärkeitä tekijöitä ovat tunne osallisuudesta ja ryhmään kuulumisesta. Kun halutaan edistää nuorten terveyttä, pitää tuntea heidän näkökulmansa asioihin. Tähän useamman kerran kummitapaamiset antoivat hyvän perustan.

*Ota kopp!*-kummitoiminta tavoitti Salon alueella noin 60 nuorta. Kummitoiminnassa mukana ollut opiskelija oli kerännyt osallistujilta palautteen, jonka hän tiivistä seuraavasti:

*Toimintaan osallistuneiden nuorten antama palaute oli hyvää. Lisäksi valtaosan mukaan päivissä hyvää oli myös yhdessäolo ja yhteishenki. Pitämieni päivien aikana suurin osa koki oppineensa Ota Kopp! -hankkeesta ja pääpiirteitä terveellisestä ravitsemuksesta ja liikuntasuosituksista. Hienoa oli huomata, että monille nuorille olivat yleiset ravitsemus- ja liikuntasuositukset tuttuja.*

Kohderyhmän nuorten kanssa ei keskusteltu pelkästään terveyttä edistävästä ravinnosta ja liikunnasta, vaan lisäksi nuoren tulevaisuudesta, koulutushaaveista ja kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista. Hankkeessa toimineiden opiskelijoiden kokemuksen mukaan kummitoiminta edisti nuorten terveyden omaehtoista tukemista. Projekti lisäsi tietoa alueella jo olemassa olevista palveluista ja niiden merkityksestä terveyteen. Eriarvoistumista ja syrjäytymistä voi ja pitää ehkäistä. *Ota kopp!*-hanke sopi hyvin siihen tarkoitukseen.

Ammattikorkeakoulun terveystieteen opiskelijat puolestaan syvensivät tietojaan nuoren maailmasta. Nuorten ongelmat ovat yksilöllisiä samoin kuin elämänhallintaa vahvistavat asiat, joten luovuus tulee muistaa terveyden edistämiseksi. Ammattikorkeakoulun opiskelijat perehdytettiin kummitoimintaan pro-

jektin alkumetreillä, ja samat opiskelijat olivat mukana useampana lukukautena, mikä selkeästi sitoutti heitä toimimaan projektin kohderyhmän nuorten kanssa. Projektityö tuli tutuksi, opiskelijat oppivat työskentelemään moniammatillisessa työryhmässä ja he verkostoituivat alueen ammattilaisten kanssa. Projektissa hankittua tietotaitoa voi käyttää hyväksi työelämään siirryttäessä.

## LÄHTEET

Vesterinen, P. 2001. Projektin opiskelu ja oppiminen ammattikorkeakoulussa. Kasvatustieteellinen tiedekunta. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Viitattu 17.8.2015 <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13343/9513911691.pdf>

# TERVEYSALAN OPINNÄYTTEITÄ JA VAPAASTI VALITTAVIA OPINTOJA

*Jaana Uttu, Jaana Tomppo & Tiina Mäenpää*

## OPINNÄYTETÖITÄ

Turun ammattikorkeakoulun terveydenhoitaja- ja sairaanhoitajaopiskelijat ovat osallistuneet *Ota kopp! – syö ja liiku terveydeksi* -hankkeeseen tekemällä opinnäytetöitä. Ensimmäinen hankkeessa valmistunut opinnäytetyö oli kirjallisuuskatsaus syrjäytymisvaarassa olevien nuorten taustatekijöistä. Tavoitteena oli tuottaa tietoa syrjäytymisvaarassa olevien nuorten tukemiseksi. Tulosten pohjalta järjestettiin ideointitilaisuus alakoulun oppilashuoltoryhmän kanssa ja tavoitteena oli kehittää uusia keinoja eriarvoisuuden vähentämiseksi alakoulussa. (Mäki & Grundell 2014.) Valmisteilla on myös opinnäytetyö, jossa tarkoituksena on selvittää kyselyllä, mitä nuoret työttömät naiset tietävät terveellisestä ravitsemuksesta ja miten se toteutuu omassa ruokavaliossa. Tavoitteena on saada tietoa, jonka avulla voidaan kehittää tämän kohderyhmän ravitsemusohjausta.

Vailla työ- ja opiskelupaikkaa olevia nuoria innostetaan liikuntaharrastusten pariin opinnäytetyössä, jossa tuotoksena on saatu aikaan paikallisia liikuntapalveluja esittelevä video (Luciano & Puumalainen 2015). Opinnäytetyönä on toteutettu myös *Ota kopp! -*hankkeen verkkosivuilla oleva ravitsemusaiheinen blogi. Opiskelijat kirjoittavat blogia melko säännöllisesti ja yrittävät saada aikaan vuorovaikutusta hankkeen kohderyhmään kuuluvien nuorten kanssa. Verkkosivuilla käynnistyi myös opinnäytetyönä liikunta-aiheinen blogi (ks. otakoppi.turkuamk.fi). Sen tavoitteena on saada nuoret liikkumaan sekä yksin että yhdessä.

Hämeen ammattikorkeakoulussa hankkeeseen on valmistumassa kolme opinnäytetöitä. *Ota kopp! -*hanketta esiteltiin sairaanhoitaja- ja terveydenhoitaja-

opiskelijoille opinnäytetyön ideapankissa. Sitä kautta neljä opiskelijaa innostui teemasta ja alkoi työstää opinnäytetyötään. Nämä sairaanhoitajaopiskelijat olivat perehtyneet opinnäytetyötä edeltävissä terveyden edistämisen projektiopinnoissaan laajasti terveellisen ravitsemukseen ja liikunnan terveysvaikutuksiin. He halusivat jatkaa aiheen käsittelyä kiinnittymällä hankkeeseen. Terveydenhoitajaopiskelija innostui opettajan esiteltyä hankkeen ja siihen liittyvät monimuotoiset mahdollisuudet opinnäytetyön tekemiseen. Opiskelijoita kiinnostaa nuorten terveyden edistäminen sekä nuorten kanssa toimiminen. Ammattikorkeakoulussa suositetaan toiminnallisia opinnäytetöitä, joissa opiskelijat voivat järjestää esimerkiksi erilaisia tapahtumia ja tuottaa terveyttä edistävää ohjausmateriaalia.

## VAPAASTIVALITTAVIA OPINTOJA

Puolivälissä opintojaan olevia Turun ammattikorkeakoulun Salon toimipisteen terveydenhoitajaopiskelijoita suoritti *Ota koppi!* -hankkeessa vapaasti valittavia opintoja. Opiskelijoita ohjasivat kurssin vastuupettajat sekä hankkeen projektipäällikkö.

Opiskelijat tekivät suuren työn verkossa olevien ruoanvalmistusvideoiden ruokaohjeiden puhtaaksi kirjoittamisessa. He laskivat myös ruoka-annosten ravintosisällöt ja tekivät koko päivän eri aterioiden ruokaehdotukset sekä laskivat päivien ravintoainetiedot. Opiskelijat ideoivat myös Salossa toukokuussa 2015 järjestetyn *Ota koppi!* -liikuntapäivän ravitsemukseen liittyvän toimintapisteen, jossa asiat tuotiin esille pelien avulla. Osallistujien tuli arvata elintarvikkeiden sokeri- ja energiamäärät sekä osallistua kyykky- ja lankutushaasteeseen. Tunnelma toimintapisteellä oli iloinen ja lämmin.

Opiskelijat keräsivät myös palautetta *Ota koppi!* -kotisivuista. Hankkeen kohderyhmältä saadun palautteen mukaan sivut ovat selkeät ja toimivat hyvin ja avautuen nopeasti. Kolme opiskelijaa osallistui toukokuussa 2015 Jyväskylässä pidettyyn Terve SOS -tapahtumaan Turun ammattikorkeakoulun osastolla. He esittelivät siellä *Ota koppi!* -hanketta. Nuorten vailla työ- ja opiskelupaikkaa olevien omaehtoisen terveyden edistäminen kiinnosti messuvieraita. Erityisesti he olivat kiinnostuneista internetsivustosta ja niistä keinoista, joilla hankkeessa on saatu lounasravintolat ja liikuntayrittäjät mukaan nuorten terveyden edistämiseen.

Opiskelijat kokivat *Ota koppi!* -hankkeessa toimimisen erittäin myönteisenä kokemuksena:

*Opin yhteistyötaitoja, suunnittelua, toimeenpanoa ja verkostoitumista ainakin. Mielestäni opettajat ottivat todella hyvin oppilaat mukaan, antoivat itse ideoita ja tehdä, sai vastuuta ja pidin myös siitä, että tehtävät sovittiin aluksi, jotta kaikki tiesivät mihin sitouduttiin.*

*Liikuntapäivän järjestämiseen oli mukava tapa kerryttää opintopisteitä. Varsinkin, kun yhteistyö muiden opiskelijoiden ja opettajien kanssa oli sujuvaa ja saumatonta. Pidin myös siitä, että opiskelijat saivat itse vai-  
kuttaa sisältöön, eikä sitä annettu valmiina. Uskon, että liikuntapäivän järjestäminen kehitti projektiosaamisen taitoja niillä, joilla tällaisesta ei vielä aikaisemmin ollut kokemusta.*

*Hankkeessa oli mukavaa ja mielenkiintoista työskennellä. Tuntui hyvältä kun sai olla osana jotain suurempaa projektia ja työllä on monelle merkitystä.*

*Oli mielekästä kun sai tehdä niin paljon toisistaan poikkeavia tehtäviä ja tuoda mukaan koulussa jo opittua tietoa sekä hyödyntää osaamistaan. Hankkeessa mukana olevat opettajat olivat tukena ja auttoivat aina kun oli jotain kysyttävää, milloinkaan en tuntenut olevani projektin kanssa yksin. Suosittelen kenelle tahansa opiskelijalle liittymistä hankkeisiin mukaan, niistä oppii aivan valtavasti!*

## LÄHTEET

Luciano, K. & Puumalainen, P. 2015. Liikunnan merkitys nuorten syrjäytymisen ehkäisyssä. Opinnäytetyö. Hoitotyön koulutusohjelma. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Mäki, N. & Grundell, T. 2015. Syrjäytymisvaarassa olevien nuorten taustatekijät. Opinnäytetyö. Hoitotyön koulutusohjelma. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

# NUORTEN LIKUNNAN EDISTÄMINEN OSANA FYSIOTERAPIAOPINTOJA

*Tarja Javanainen-Levonen*

## PERUSTELUT TOIMINNALLE

Maailman terveysjärjestö (WHO) on kerännyt yhteen joukon elementtejä, jotka tulee ottaa huomioon nuorten liikunnan edistämisessä. Ne sisältävät fyysisen ympäristön, sosiaalisen ympäristön ja yksilön kokemuksen. (Kelly, Matthews & Foster 2012, 6–31). Suunniteltaessa työ- ja opiskelupaikattomien nuorten *Ota koppi!* -hankkeen liikuntaosuutta ja sen liittämistä ammattikorkeakouluopintoihin on kyseiset elementit otettu huomioon. Fyysisessä ympäristössä on huomioitu saavutettavuus, kustannusten edullisuus, ulkoliikuntamahdollisuudet ja liikuntavälineiden saatavuus. Sosiaalisesta näkökulmasta on korostettu positiivisen asenteen luomista, yksilöiden omiin suoriin keskittymistä ilman keskinäistä kilpailua, valinnan mahdollisuuksia, kumppanuussuhteiden luomista sekä terveystietoisuuden lisäämistä. Itsenäisiä valintoja, luottamusta omaan itseensä, rentoutumista ja ilon kokemista on pyritty sisällyttämään yksilöiden kokemuksena liikuntaan osallistumisesta. Näitä tavoitteita voidaan saavuttaa tuomalla yhteen työ- ja opiskelupaikattomat nuoret sekä ammattikorkeakoulun opiskelijat.

Satakunnan ammattikorkeakoulussa opetus on sidottu vuosikymmenten ajan tiiviisti työelämäyhteyksiin. Työelämäyhteydet ovat olleet painopistealueena myös fysioterapian koulutusohjelman liikuntatieteellisissä aineissa (Javanainen-Levonen 2010; 2012; 2014; Javanainen-Levonen, Kärki & Mäkitalo 2012; Javanainen-Levonen, Mattinen, Salo & Laine 2014). Suomenkielisessä fysioterapiakoulutuksessa Liikunnan ohjaus ja soveltaminen -moduuli on laajuudeltaan 12 opintopistettä. Kyseisen moduulin opintojaksojen tavoitteet ja



sisällöt tarjosivat hyvän pohjan työ- ja opiskelupaikattomien nuorten liikunnan edistämisen integroimiselle.

Koska *Ota koppi! – syö ja liiku terveydeksi* -hankkeen liikuntaosuuden projektipäällikön opetusalue koostuu pääosin fysioterapiakoulutuksen liikuntatieteellisistä aineista, hanketta oli luontevaa integroida juuri tuohon opetukseen. Siksi tämän artikkelin esimerkit kohdistuvat kyseiseen koulutusohjelmaan. Tästä huolimatta artikkelissa kuvattuja yhteistyömuotoja voi toteuttaa ammattikorkeakoulun muissakin koulutusohjelmissa. Yhteistyömuodot on koottu taulukoiksi opiskeluvaiheen mukaan. Taulukoista ilmenevät hankkeen eri vuosina toteutuneet opiskelijatehtävät, osallistuneiden opiskelijoiden määrä opiskelijasuorituksina ja suoritettujen opintopisteiden kokonaismäärä.

Satakunnan ammattikorkeakoulun fysioterapiaopiskelijat tekivät hankkeessa yhteensä 122 opiskelijasuoritusta, jotka kerryttivät 166,5 opintopistettä. Lisäksi yksi kuntoutusohjauksen opiskelija teki oman opinnäytetyönsä tässä hankkeessa. Opinnäytetyön aihe käsitteli työttömien nuorten aktivoitumista, osallistumista liikuntapalveluihin ja osallistumisen esteitä.

## ALKUVAIHEEN OPISKELIJAT KUMMEINA JA OHJAAJINA

Fysioterapiakoulutuksen ensimmäisen vuoden Liikunta ja ohjauksen alkeet -opintojaksolla käsiteltävinä asiakokonaisuuksina ovat muun muassa eri liikuntamuotojen erityispiirteet, liikuntakasvatuksen tavoitealueet, liikunnanohjauksen periaatteet sekä liikuntatuokioiden suunnitteluprosessi. Laajuudeltaan opintojakso on viisi opintopistettä. Kyseisen opintojakson aikana syksyllä 2013 aloittanut opiskelijaryhmä tuli heti mukaan hankkeeseen osallistumalla hankeperehdytyksen jälkeen Ideatorille. Ideatorille kerättiin hankkeen yhteistyötahoja yhteen pohtimaan yhteistyömuotoja hankkeen alkuvaiheessa. Seuraavan lukukauden alussa Ideatorilla mukana ollut uravalmennuksen valmentaja tuli esittelemään uravalmennusta opiskelijoille tarkemmin, ja yhdessä pohdittiin käytännön yhteistyömuotoja. Ideariihen tuloksena päätettiin nuorten uravalmennettavien eli Koutsi-ryhmäläisten ja opiskelijoiden ensimmäisestä kohtaamisesta keilailun merkeissä.

Keilailu tarjosi nuorille oivan tavan tutustua toinen toisiinsa tasavertaisin lähtökohdin. Yhdellä radalla toimi aina kolme opiskelijaa ja yksi uravalmennuksen nuori. Yhdessä tapailtiin heiton askelia ja oikeaa lähtöpaikkaa. Koutsi-ryh-

mäläinen otti aktiivisen roolin ja jakeli vuolaasti neuvojaan fysioterapiaopiskelijalle. Samalla käytiin läpi kotipaikkakuntia ja keskusteltiin arkisistakin asioista. Parempaa tunnelmaa ei olisi voinut saavuttaa kahden toisilleen entisestään oudon ryhmän kesken. Työvalmentaja ja fysioterapiaopiskelijoiden opettaja jäivät täysin sivusta seuraajan rooliin ja ihastellen katselivat nuorten yhteistyötä. Keilailussa uravalmennuksen ryhmäläisiä oli mukana kahdeksan ja opiskelijoita 23.

Keilailun jälkeen opiskelijoiden oli helppo lähteä suunnittelemaan kahta liikuntatuokiota, jotka tultiin pitämään Satakunnan ammattikorkeakoulun liikuntasalissa. Suunnitelmat tehtiin opintojakson tavoitteiden mukaan kirjallisina, ja niissä eriteltiin tuokion tavoitteet, asiasisällöt tai harjoitteet, työtapa, materiaali- ja arviointisuunnitelma.

Toteutukseen osallistui 8–10 uravalmennusryhmän nuorta ja heidän ohjaajansa. Opiskelijat jännittivät etukäteen sitä, miten nuoret ryhmäläiset ottaisivat vastaan heidän suunnittelemansa tuokion. Loppukeskusteluista kuitenkin ilmeni, että venyttelyyn suhtauduttiin positiivisesti ja sen merkitys koettiin tärkeäksi. Valmennusryhmäläisten mielestä venyttelyä ei tulisi ilman ohjausta tehtyä.

Yhteistyö uravalmennusryhmän kanssa on jatkunut, ja tavoitteena on, että siitä tulee pitkäaikaista. Sekä työvalmentajat, ammattikorkeakoulun opettaja että opiskelijat ovat olleet tyytyväisiä.

**TAULUKKO 1.** *Alkuvaiheen fysioterapiaopintojen integrointi hankkeeseen.*

Opintojakson nimi Opiskelijoiden lukumäärä/ opintopistekertymä	Toiminnan luonne hankkeessa		
	2013	2014	2015
<b>Liikunta ja ohjauksen alkeet</b> N = 23/34,5 op.	Ota koppi -hankkeen esittelyyn sekä Ideatoriin osallistuminen  Yhteistyötaho: TE-toimisto, työvalmennustahot, liikunta-palveluverkosto, projektityöntekijät, kohderyhmän nuoret	Uravalmennus-yhteistyö: työvalmentajan alustus, valmennusryhmäläisiin tutustuminen keilailussa → ”Liiku terveemmäksi” -liikuntatuokioiden suunnittelu sekä toteutus kummitoimintana  Yhteistyötaho: Koutsi-ryhmän nuoret ja ohjaaja, keilahallin henkilökunta	
<b>Liikunta ja ohjauksen alkeet</b> N = 42/42 op.		Hankkeen esittelyyn osallistuminen, liikuntapalveluiden tarjoajien lajiesittelyihin osallistuminen kummitoimintana  Yhteistyötahot: palveluntarjoajat, kohderyhmän nuoret, projektityöntekijät, vanhemmat opiskelijat	Hankkeen esittelyyn osallistuminen, liikuntapalveluiden tarjoajien lajiesittelyihin osallistuminen kummitoimintana  Yhteistyötahot: palveluntarjoajat, kohderyhmän nuoret, projektityöntekijät, vanhemmat opiskelijat
<b>Yhteensä 65 opiskelijasuoritusta kerryttäen yhteensä 76,5 opintopistettä</b>			

Kyseisen opiskelijaryhmän antaman numeerisen palautteen keskiarvo oli 4.43 (skaalalla 1–5). Kaikki 23 opiskelijaa vastasivat sähköiseen palautekyselyyn. Opiskelijoiden ohjaukselliset valmiudet ja vastuu lisääntyivät opintojakson tavoitteiden mukaisesti. Opiskelijat esittivät kokemuksiaan seuraavasti:

*Opintojaksolla täyttyi annetut tavoitteet. Kurssilla oli monipuolisia mielenkiintoisia tehtäviä, jotka vaativat vähän vaivaa mutta olivat miellyttäviä. Asiakokonaisuudet (esim. liikuntatuokion suunnitteluprosessi, liikunnanohjauksen didaktiset periaatteet, liikuntavälineiden käyttömahdollisuudet..) toteutuivat ja niihin tutustuttiin ja perehdyttiin.*

*Tavoitteet toteutuivat hyvin. Lisäksi minun kohdallani ainakin itseluottamus ja rohkeus lisääntyi ohjaamisessa ja innovatiivisuuden lisäämisessä tuokioiden suunnittelussa!*

*Opin liikunnanohjaustuokion monista erilaisista tavoitteista. Opin myös erilaisia näkökulmia erityisryhmien liikunnasta ja ohjauksesta. Työn määrä oli mielestäni hyvä. Oli hienoa, että saimme ryhmänä paljon vastuuta tuokiosta, joiden kautta opimme paljon.*

## LOPPUVAIHEEN OPISKELIJOILLA MONIPUOLISIA JA ITSENÄISIÄ TYÖELÄMÄPROJEKTEJA

Fysioterapian opintojen viimeisen vuoden aikana toteutuu viiden opintopisteen laajuisen Soveltava liikunta -opintojakson kaksi viimeistä osaa. Opintoisista asiakokonaisuuksina ovat muun muassa eri liikuntamuotojen tarkoituksenmukainen soveltaminen, asiakasryhmien ohjaaminen ja palvelutarjontaan tutustuminen. Tavoitteena on toteuttaa opetusta työelämäprojekteissa kahden ja puolen opintopisteen verran.

Taulukosta 2 ilmenee, että opintojaksoihin liitettävien tehtävien kautta opiskelijat ovat voineet edistää monipuolisesti työ- ja opiskelupaikattomien nuorten terveyttä ja liikuntaa. He ovat tehneet selvityksiä paikkakunnan liikuntatarjonnasta ja liikuntaa edistävästä toiminnasta. Opiskelijat päivittivät esimerkiksi Porin keskustan lähialueen luontoliikuntapalvelut. Samalla he tekivät myös pienimuotoisen selvityksen kunnan liikuntatoimelta edullisesti vuokratavista liikuntavälineistä ja niiden hinnoista.

Opintojen loppuvaiheen tehtäviä on tehty joko itsenäisesti tai pienryhmissä. Työelämäprojektin aihe on ollut opiskelijoiden vapaasti valittavissa. Opettaja on hankkeen ajan houkutelut opiskelijoita hankeyhteistyöhön. Opiskelijat ovat kantaneet huomattavasti laajempaa vastuuta yhteistyön tekemisestä ja markkinoinnista kuin opintojen alkuvaiheessa.

**TAULUKKO 2.** *Loppuvaiheen fysioterapiaopintojen integrointi hankkeeseen.*

Opintojakson nimi Opiskelijoiden lukumäärä/ opintopistekertymä	Toiminnan luonne hankkeessa		
	2013	2014	2015
<b>Soveltava liikunta, osa 2</b> N = 21/31,5 op.	Nuorille suunnattuun liikuntaryhmään osallistuminen iltaisin kummitoimintana	Perehdytysluento työpajatoiminnasta, yhteistyön suunnittelu → kahden liikuntakerran toteutus: boccian perusteet työpajan ympäristössä, boccian esittely työpajan ”Puolihulluilla päivillä”	
<b>Soveltava liikunta, osa 3</b> N = 35/52,5 op.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Yhteistyökartoitus liikuntapalveluiden tarjoajille (N = 3/4,5 op.)</li> <li>– Porin seudun työttömät ry:n kävelytapahtuman organisointi (N = 1/1,5 op.)</li> <li>– Kunnallisen väline-lainaustoiminnan kartoitus (N = 2/3 op.)</li> <li>– Edullisten liikuntaharrastusten kartoitus (N = 3/4,5 op.)</li> <li>– Keskustan luontoliikuntamahdollisuuksien kartoitus (N = 2/3 op.)</li> <li>– Kohderyhmälle suunnatun liikuntaryhmän suunnittelu ja toteutus (N = 3/4,5 op.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Lajiesittelyiden organisointi ja markkinointi yhteistyössä palveluntarjoajien kanssa sekä tapahtuman järjestäminen Prismassa (N = 2/3 op.)</li> <li>– Työpajanuorille suunnattu frisbeegolfharjoitus kaupungin puistossa (N = 2/3 op.)</li> <li>– Koutsi-ryhmälle suunnattujen liikuntatuokioiden ohjaus (N = 2/3 op.)</li> <li>– Päihdekuntoutuskursilaisten sekä mielenterveyskuntoutujien liikunnallinen aktivointi (työttömiä joukossa) (N = 5/7,5 op.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Nettisivuston videoiden suunnittelu ja toteutus (N = 3/4,5 op.)</li> <li>– Uravalmennuksen ryhmälle nettisivujen esittely ja liikuntatuokioiden järjestäminen (N = 3/4,5 op.)</li> <li>– Ota Koppi-hankkeen esityksessä avustaminen kansainvälisessä konferenssissa (N = 2/3 op.)</li> <li>– Lajiesittelyiden järjestäminen ja markkinointi (N = 2/3 op.)</li> </ul>
<b>Fysioterapian harjoittelu 6 op.</b> (N = 1/6 op.)a		- Lajiesittelyiden koordinointia, tiedottamista, nettisivujen sisällön suunnittelua ja tuottamista	
<b>Yhteensä 57 opiskelijasuoritusta kerryttäen 90 opintopistettä</b>			

Työelämäprojekteissa mukana olleen erään opiskelijaryhmän opintojaksopalautteiden numeerinen keskiarvo oli 4.33. Seuraavassa on esitetty suoria lainauksia loppuvaiheen opiskelijoiden palautteista:

*Kun sai tehtävän naruista kiinni, niin työmäärä oli sopiva, tietenkin aiheesta riippuen, mutta ei tuntunut lainkaan ylivoimaiselta. Viimeistään tehtävien ansiosta ymmärsi että soveltava liikunta on todella laaja käsite ja siihen kuuluu paljon erilaisia toimia, projekteja ja kohderyhmiä. Kokonaisuudessaan valaiseva kurssi vaikka tiivis paketti olikin.*

*Kurssi opetti itsenäiseen työskentelyyn. Opiskelijalla mahdollisuus ottaa paljon vastuuta, ja mahdollisuus suunnitella itse kurssin toteutusta. Ihmisten tavoittamisen keinoja ja mainonnan mahdollisuuksia tuli mietittyä paljon uudelta kantilta. Yhteistyösuhteiden luominen ja muiden kanssa yhteistyössä toimiminen.*

*Opintojakso oli erittäin mielenkiintoinen, koska työn aiheeseen pystyi itse vaikuttamaan. Oli todella hyvä, että työ tehtiin yhteistyössä työelämätahon kanssa, koska yhteistyötaitoja tarvitaan työelämässä jatkossakin.*

## YHTEISTYÖN JATKUMINEN

Opintojen integrointi hankkeeseen on tuntunut luontevalta. Opintojen eri vaiheissa oleville opiskelijoille on järjestynyt vaatimustasoa ja opiskelijoiden toiveita vastaavia tehtäviä hyvin. Hanke on tuonut opetukseen uusia yhteistyötahoja ja yhteistyön muotoja, jotka varmasti säilyvät hankkeen päättymisen jälkeenkin. Palaute opiskelijoilta on ollut opintojaksopalautteiden perusteella myönteistä. Toisaalta negatiivisiakin kokemuksia on ollut. Aivan hankkeen alkuvaiheen kummitoimintana toteutettuun liikuntaryhmään osallistuneet opiskelijat olivat turhautuneita kohderyhmän nuorten vähäisen osallistumisen vuoksi.

Opiskelijat ovat hankkeen yhteistyötahojen kautta saaneet uudenlaisen kuvan siitä, miten fysioterapeutin osaamista voi hyödyntää erilaisissa työtehtävissä. Yhteistyökokemusten perusteella opiskelijoiden motivaatio täydennys- tai jatko-koulutukseen on todennäköisesti lisääntynyt. Erityisesti yhteistyö uravalmennuksen nuorten kanssa tukee fysioterapiakoulutuksen tavoitteita. Opiskelijat ovat päässeet tutustumaan uudenlaisiin ammatillisiin visioihin.

## LÄHTEET

Javanainen-Levonen, T. 2010. Suomalaisen fysioterapeuttien panos korostui soveltavan liikunnan Euroopan kongressin esityksissä. *Fysioterapia* 5 (57), 18.

Javanainen-Levonen, T. 2012. Aktiivinen fysioterapiakoulutus ideoita levittämässä. *Fysioterapia* 5 (59), 27–28.

Javanainen-Levonen, T.; Kärki, A. & Mäkitalo, E. 2012. Case study (1997–2011) from Finnish physiotherapy education as a regional promoter of physical activity in special populations. *European Journal of Public Health, Supplement 2* (vol. 22), 133.

Javanainen-Levonen, T. 2014. Small-scale projects integrated to physiotherapy studies promoting adapted physical activity. Teoksessa Sallinen, M. (toim.) *With Brains, Hands and Heart. 20 years of Physiotherapy Education in English in SAMK*. Satakunta University of Applied Sciences. Series D. Other Publications 10/2014, 26–30.

Javanainen-Levonen, T.; Mattinen, A.; Salo, V. & Laine, P. 2014. Higher education inspiring regional actions to enhance the health of unemployed youth. *Proceedings of Sport, Physical Activity and Health conference in Bratislava*. Slovak Scientific Society for Physical Education and Sports, 105–115.

Kelly, P.; Matthews, A. & Foster, C. 2012. *Young and physically active: a blueprint for making physical activity appealing to youth*. University of Oxford. World Health Organization: Copenhagen. Viitattu 25.5.2014 [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0005/175325/e96697.pdf?ua=1](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0005/175325/e96697.pdf?ua=1).

# OPISKELIJAN JA YRITTÄJÄN KOKEMUKSIA HANKKEESTA

*Sanna-Maria Koivunen*

Pääsin tutustumaan *Ota koppi! – syö ja liiku terveydeksi* -hankkeeseen syksyllä 2013 Satakunnan ammattikorkeakoulun fysioterapiaopintojen soveltavan liikunnan opintojaksosuorituksen myötä. Tavoitteena oli hakea yhteistyökumppaneita hankkeeseen. Kahden muun opiskelijan kanssa otimme yhteyttä paikallisiin liikuntapalveluiden tarjoajiin. Koska alueella on hyvin paljon eri liikunta-alojen edustajia, suurin vaikeus oli päättää, keihin otamme ensimmäisessä vaiheessa yhteyttä. Hankkeen alkuvaiheessa yhteistyökumppaneita oli oltava rajallinen määrä. Mietimme, mitkä lajit voisivat nuoria kiinnostaa ja mitkä olisivat edullisia harrastaa. Lisäksi tarjonnan piti olla alueellisesti tasavertaista osallistujille.

Taustatietoina meillä oli Porissa pidetyn Ideatorin toiveet mahdollisista lajiesittelyistä. Olimme kaikki olleet myös ennen opintojamme itse työttöminä, joten mietimme, millaisiin lajeihin meillä silloin oli varaa ja mitä itse halusimme kokeilla. Käytettävissä olevien tietojen ja harkintamme mukaan rajasimme yhteydenotot ja lajivalinnat.

## MONIPUOLISIA TEHTÄVIÄ HANKKEEN ALKUVAIHEESSA

Ensin lähestyimme paikallisia liikunta-alan yrityksiä ja seuroja puhelimitse, ja sen jälkeen kävimme henkilökohtaisesti vielä kertomassa hankkeesta sekä jaoimme kyselyt siitä, miten yritys haluaisi olla projektissa mukana. Suurin osa yhteydenotoistamme sai aikaan kiinnostusta hanketta kohtaan ja saimme solmittua koko hankkeen mittaisen yhteistyön monen paikallisen liikunta-alan yrityksen ja seuran kanssa. Yhteistyökumppanit näkivät yhteistyössämme vain positiivisia puolia, kuten esimerkiksi lajin harrastajamäärän kasvun, lajituntemuksen lisäämisen, nuorten liikkumisen lisäämisen ja edullisten liikuntapalvelujen lisäämisen.



Opiskelijana olin keväällä 2014 uudelleen mukana hankkeessa suorittamassa fysioterapiaopintoihini kuuluvaa työharjoittelua. Tällöin tehtäväni oli tehdä verkkosivuille ohjeita liikkumisesta ja kuntoilusta sekä kuvata liikuntavideoita. Vastuuni hankkeessa kasvoi nyt huomattavasti. Tehtävänäni oli selvittää, mikä yhteistyökumppani voisi kuvata liikuntavideot ja ottaa valokuvat verkkosivuille havainnollistamaan suunnittelemani liikuntaohjeita (kuva 1).

Ohjeiden ja videoiden sisällöstä oli vastattava itsenäisesti. Hinnat piti kilpailuttaa, ja edullinen sekä hyvä kuvausfirma löytyikin. Kuvausten tekeminen oli yllättävän tarkkaa työtä. Piti saada valaistus kuntoon, poistaa varjoja ja valita kuvattaville sopivan värinen vaatetus, ja taustallakin oli suuri merkitys. Valitsimme taustaksi koulumme tiloista keittiön, jotta liikuntatilanteesta saataisiin mahdollisimman kodinomainen. Tarkoituksena oli tehdä ohjeista sellaiset, että jokainen voi liikkua halutessaan myös kotonaan, vaikka tilaa olisi vain muutama metri. Pääajatuksena oli, että aina ei tarvitse lähteä kuntosalille tai erilliseen liikuntapaikkaan, jotta voisi harjoittaa esimerkiksi lihaskuntoa. Kotona on varmasti riittävästi tilaa, ja käsipainoina voi käyttää vaikka vesipulloja.



**KUVA 1.** *Liikuntaohjeiden havainnollistaminen verkkosivuilla.*

## LISÄÄ VASTUUTA YRITTÄJÄNÄ

Fysioterapeutiksi valmistumiseni jälkeen jäin mukaan *Ota koppi!*-hankkeeseen itsenäisenä yrittäjänä vastaamaan lajiesittelyvideoista ja lajiesittelytunneista sekä pitämään yhteyttä yhteistyökumppaneihin. Lajiesittelyvideoihin sain ohjattavakseni kolme fysioterapiaopiskelijaa, joiden tehtävänä oli selvittää perus-

tietoja kuvattavista liikuntamuodoista sekä osallistua videoiden kuvauksiin ja jälkiäänityksiin.

Käytimme samaa kuvausfirmaa kuin aikaisemmissa videoissa, koska olimme yhteistyöhön sekä hintaan tyytyväisiä. Yhteistyökumppaneita ei tarvinnut suostutella antamaan tilojaan käyttöömmme videoiden kuvausta varten, vaan kaikki olivat hienosti mukana ja tarjosivat asiantuntevaa osaamistaan lajitietämyksestä videoiden avuksi.

## YHTEISTYÖ AVARTANUT NÄKÖALOJA

Keväällä 2015 järjestettäviin lajikokeiluihin saimme yhteistyökumppanin uravalmennusta tarjoavasta Länsivalmennuksesta. Se järjesti valmennuskurssiensa aikatauluja niin, että kurseilla olevat työttömät nuoret pääsivät kokeilemaan lajeja esittelypäivinä muiden työttömien nuorten mukana. Keväällä järjestettiin lajikokeilut kuntosaliharjoittelusta ja melonnasta. Hankkeen kohderyhmän nuorilta saatiin positiivista palautetta järjestetyistä lajikokeiluista, ja varsinkin kuntosaliharjoittelu tuntui mielekkäältä. Länsivalmennuksen yhteyshenkilö kiitteli hyvistä järjestelyistä. Länsivalmennus lupasi olla mukana vielä syksyllä 2015 järjestettävissä lajikokeiluissa, jos sen kurssit sopisivat esittelyiden aikatauluun. Lajikokeiluissa huomattiin, että nuoret olivat täysillä mukana lajikokeiluissa, vaikka ne olivatkin osana heidän työvalmennuskurssiaan. Hymy oli herkässä, ja hiki virtasi varsinkin kuntosalilla. Melonnassa saimme hieman kylmän ja pilvisen päivän osaksemme, mutta se ei menoa haitannut. Vähän yli tunnin melonnan jälkeen laiturille nousi hyväntuulisia ja tyytyväisiä nuoria, vaikka välillä oli hieman kylmää vettä joesta päälle roiskunutkin.

Kaiken kaikkiaan *Ota koppi!* -hankkeessa mukana olo on tuonut työhöni uusia näköaloja sekä uusia yhteistyöverkostoja, joita voin myöhemmin hyödyntää. Lisäksi olen saanut valtavan määrän arvokasta työkokemusta. Se on myös opettanut ottamaan vastuuta omasta työstä ja työpanoksesta. Hankkeen alkuvaiheissa opiskelijana pystyin aina tukeutumaan liikunnan projektipäällikkönä toimineen opettajani apuun. Yrittäjänäkin olen voinut silti tukeutua tähän samaiseen opettajaan, mutta nyt olen ensin selvittänyt asioita ja sitten vasta pyytänyt mielipidettä, koska vastuu työni lopputuloksesta on nyt minulla. Jos hankkeen avulla olemme saaneet edes muutaman nuoren liikkumaan ja syömään terveellisemmin, jatkuu hanke eteenpäin näissä nuorissa.



# HANKKEESSA KEHITETTY TOIMINTAMALLI



# VERKKOSIVUJEN RAKENTAMINEN MONITAHOISENA YHTEISTYÖNÄ

*Päivi Killström & Tarja Javanainen-Levonen*

Internetin käytön yleisyyden vuoksi verkkosivut ovat keskeinen informaatio-kanava myös *Ota koppi! – syö ja liiku terveydeksi* -hankkeessa. Hankkeen kohde-ryhmänä ovat työtä ja opiskelupaikkaa vailla olevat alle 30-vuotiaat nuoret ja nuoret aikuiset. Hankkeen verkkosivujen rakentamista varten julistettiin kilpailu visuaalisen ilmeen ja logon suunnittelusta Turun ammattikorkeakoulun Taideakatemian opiskelijoiden kesken jo ensimmäisen hankevuoden keväällä. Voittajan valitsivat terveysalan opiskelijat sekä hankkeen ohjaus- ja projekti-ryhmä. Logossa voi nähdä hiotun timantin väriloistoinen tai pelastuspartion tiiviin pelastuspurjeen (ks. kuva 1).



**KUVA 1.** *Ota koppi! -hankkeen voittajalogo.*

*Ota koppi!* -logosta oli käytössä sekä värillinen että harmaasävyversio. Logoa käytettiin sekä kirjemateriaalissa että Power Point -esityspohjassa. Samaa visuaalista ilmettä ja logoa on käytetty lisäksi kaikissa muissa hankkeen esittelymateriaaleissa – esimerkiksi roll-ubeissa ja käyntikorteissa. Hankkeen visuaalinen ilme oli jo valmiina käytettäväksi, kun verkkosivuston rakentaminen alkoi.

Verkkosivuston rakenne (ks. kuva 2) hahmoteltiin hankeryhmän kesken. Huomioitavaa oli, että osa sisällöstä oli valmiina, mutta sisällöntuottajia oli useita, ja uusien paikkakuntien tullessa mukaan sivujen piti olla joustavasti muokattavissa. Sivuille tuotettiin tietoa hankkeesta, ravitsemuksesta ja liikunnasta. Lisäksi mukaan haluttiin paikkakuntakohtaiset lounasravintoloiden sekä liikunnan palveluntarjoajien esittelyt ja logot. Myöhemmin luotiin ravitsemuksesta ja liikunnasta blogit, jotka syntyivät terveyden alan opiskelijoiden opinäytetyönä. Sisältöä ovat tuottaneet hankeryhmäläiset ja hankkeeseen osallistuneet opiskelijat sekä yrittäjät, joilta on ostettu ruoanvalmistusvideoiden ja liikunnan lajesittelyvideoiden kuvaus- ja editointipalvelut. Sisällön valikointiin liittyviä perusteluja esitetään erikseen seuraavissa artikkeleissa. Nettisivuja ei rakennettu interaktiiviseen vuorovaikutukseen kohderyhmän kanssa, vaan niiden tarkoituksena on palvella yksisuuntaista tiedottamista. Sivuston markkinointiin, tapahtumista tiedottamiseen ja keskusteluihin on käytetty julkista Facebook-sivua.



**KUVA 2.** *Hankkeen verkkosivun ulkoasu ja rakenne.*

Koska sisällöntuottajia oli useita ja verkkosivujen sisältö rakentui hankkeen edetessä vaiheittain, niiden rakennusvälineeksi sopi parhaiten sisällönhallinta-ohjelma. Ohjelmaksi valittiin avoimen lähdekoodin lisenssillä ladattavissa oleva sisällönhallintaohjelma Joomla!, joka oli opiskelijoille ennestään tuttu. Sivujen kehitysympäristö rakennettiin Turun ammattikorkeakoulun palvelimelle. Asentamisen ja asetusten määritysten jälkeen BisnesAkatemian opiskelijat rakensivat sivuston ja antoivat tunnukset sisällöntuottajille sekä opastivat heitä ohjelman käytössä. Sivuston kehitysympäristön rakentaminen ja sivuston ra-

kentaminen Joomla!:lla vaatii jonkin verran teknistä tietämystä, mutta ei kuitenkaan välttämättä ohjelmointitaitoja. Ongelmaratkaisutaidot olivat tarpeen, jotta kaikki projektiryhmän ja sisällöntuottajien esittämät toiveet saatiin täytetyiksi.

Verkkosivuprojekti *Ota koppi!* -hankkeessa oli tiimi- ja projektioppimisen ympäristön, BisnesAkatemian, opiskelijoille erittäin tervetullut toimeksianto. Osuuskuntatiimeissä opiskelijat oppivat todellisten käytännön projektien kautta teoriaa soveltaen ja reflektoiden. Tämä toimeksianto sopii liiketalouden opetussuunnitelmassa ICT-työvälineiden soveltamisen moduuliin. Yhteistyö elinkeinoelämän ja eri yhteiskunnan toimijoiden kanssa on olennainen osa opiskelua. Tässä hankkeessa opiskelijat saivat oppia ja kokemusta erilaisesta korkeakoulukulttuurista toimiessaan hyvinvoinnin ja terveyden alan opiskelijoiden ja opettajien kanssa yhteistyössä. Asiakkaan kuuleminen ja huomiointi on olennaisen tärkeää, jotta lopputulos vastaa asiakkaan odotuksia. Verkkosivuston rakenne syntyi jo hankkeen alussa, mutta sisältö rakentui useiden kuukausien aikana. Sisällön sovittamisessa sivuille tarvittiin tietoteknistä apua silloin tällöin koko hankkeen ajan. Liiketalouden opiskelijat oppivat ICT-työvälineiden soveltamista todellisessa hankkeessa asiakkaan toiveiden mukaisesti. Opiskelijat oppivat myös pitkäjänteisyyttä ja kärsivällisyyttä työskennellessään pitkäkestoisessa hankkeessa.



# OHJAUSTA TERVEELLISEEN RAVITSEMUKSEEN JA HYVÄÄN SUUHYGIENIAAN VERKOSSA

*Annukka Mattinen*

## RUOKAOHJEET VERKKOSIVUILLA

Verkkosivuille valmistettujen ruokaohjeiden raaka-aineiden valinnassa ja toteutuksessa otettiin huomioon vailla työ- ja opiskelupaikkaa olevien nuorten toiveet. Kummitoiminnassa mukana olleet Turun ammattikorkeakoulun opiskelijat olivat kyselleet nuorten kotiruoan valmistuksesta ja toiveista siitä, millaista ohjausta he toivoisivat sivustolla olevan. Samoin Turun ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon opiskelija, joka teki kehittämisprojektiaan *Ota koppi!* -hankkeessa, selvitti nuorten aikuisten ruoanvalmistustaitoja ja -mahdollisuuksia. Nuoret toivoivat ruokaohjeita, jotka voidaan valmistaa edullisista raaka-aineista. Osalle nuorista kaupassa käynti ja ruoka-aineiden hankinta aiheuttivat jopa stressitilanteita, eivätkä he tienneet, kuinka he olisivat käyttäytyneet. Usein rahaa oli käytössä vähän, ja ruoka-aineita ostaessaan he joutuivat laskemaan jokaisen sentin. Ruokaohjeiden suunnittelussa, valmistuksessa ja videoiden teossa huomioitiin nuorten taustaan liittyvät tekijät. Ensimmäiselle videolle kuvattiin myös ostosten teko kaupassa.

Lounasravintolaverkostoon kuulunut ravitolayrittäjä, keittiömestari, suunnitteli ruokaohjeet ja valmisti niiden mukaan lounaat pienessä kotikeittiössä. Kuvauksesta ja videoiden valmistuksesta vastasi yksityinen yrittäjä. *Ota koppi!* -hankkeen sivustolla on yhdeksän eri arkilounaan valmistusohjeet. Ohjeet ovat helppoja ja hyvin selkeitä. Vaikka nuori ei olisi aikaisemmin laittanut ruokaa, ohjeiden avulla hän onnistuu varmasti. Herkulliset ateriat valmistuvat edullisista raaka-aineista. Nuoren keittiössä ei tarvitse olla monenlaisia ruoanvalmistusvälineitä. Ruoat voi valmistaa, jos keittiössä on leikkuulauta ja -veitsi, paistinpannu, kattila, siivilä ja kauha sekä uuniruokiin uunin kestävä vuoka. Monet ruoista voi kypsentää yksinkertaisesti keittolevyllä. Videolla keittiömes-

tari antaa myös taitavimmille ruoanlaittajille niksejä, joita kannattaa opetella ja hyödyntää. Ruoanvalmistusohjeita on muun muassa keitto-, kana-, broileri- sekä kalaruoista. Jokaisessa ohjeessa on käytetty monipuolisesti erilaisia juureksia ja muita eri vuodenaikoina edullisesti saatavia kasviksia.

Sivuston on tarkoitus ohjata nuoria syömään monipuolisesti, joten päiviin on suunniteltu aamupala, lounas, iltapäivän välipala, päivällinen ja iltapala. Nuorille annetaan myös tietoa siitä, mitä ravintoaineita elimistö tarvitsee ja kuinka hyvin ne saadaan tavallisesta ruoasta edullisesti, kun ruoka-aineet valitaan kausituotteiden mukaisesti. Talvella edullisimmat ruoat valmistuvat juureksia käyttäen. Kesällä tomaatit, kurkut ja salaattit ovat myös hyvin edullisia. Metsämarjoja ja sieniä kannattaa kerätä ja säilöä mahdollisuuksien mukaan, koska niistä saa hyvin paljon elimistön tarvitsemia vitamiineja ja kivennäisaineita. Monipuolinen päivittäinen syöminen ja hyvä ruokarytmi pitävät nälän loitolla, mielen virkeänä, suun ja hampaat kunnossa sekä auttavat painonhallinnassa.



**KUVA 1.** *Esimerkki ruokaohjeista: jaubelihakeitto.*

*Aloitän aamuni kaurapuurolla, valmistän lounaaksi lohīpastaa....*

### **Aamupala**

1 annos kaurapuuroa  
päälle pakastemansikoita ja banaania  
1 lasi eli 2 dl omenätäysmehua

### **Lohīpastan ohje** (2–3 annosta)

3 dl pastaa  
suolaa keitinveeten  
currya keitinveeten

### **Lohi-kasviskastike:**

150 g Lohta  
1 sipuli  
½ banaania  
½ chiliä  
3 tomaattia  
pieni pala kesäkurpitsaa

**Pastan keittäminen:** Laita pasta kiehuvaan veteen, keitä pakkauksessa olevan keitto-ohjeen mukaan. Lisää hieman suolaa ja currya. Siivilöi pasta, kun se on kypsää.

**Lohi-kasviskastike:** Suolaa lohi tarvittaessa ja poista nahka. Pilko tomaatit, sipuli ja chili sekä laita ne kuumalle paistinpannulle kypsymään. Kun tomaateista alkaa irrota nestettä, lisää pilkottu kesäkurpitsa ja kala sekä hetken päästä pilkottu banaani. Paista kunnes kala on kypsää.

**Vihersalaatti** (tomaatti, kurkku ja lehtisalaatti) ja salaatinkastiketta  
Lisäksi pala ruisleipää, 60-prosenttista margariinia, juustoa ja 1 lasi maitoa

*Välīpalalla lohkon appelsiinia jogurttiin ja paistan päivälliseksi jauhelihaa kasvisien ja riisin kera*

### **Välīpala**

Purkki maustamatonta jogurttia ja appelsiinilohkoja

## Päivällinen

100 g paistettua jauhelihaa, pussi hernemaissipaprikaa, tomaattimurskaa  
200 g ja 1 dl keitettyä riisiä  
1 lasi maitoa

## Iltapala

Kaksi siivua ruisleipää, 60-prosenttista margariinia, keittokinkku ja  
juustosiivut  
Mukillinen teetä

*Jumpan jälkeen nautin vielä leipäpalat teen kera*

*Vatsani, mieleni ja koko kehoni kiittää päivästä, saan siitä kaiken, minkä tarvit-  
sen ja nukun rauhassa yöni!*

## Koko päivä sisältää energiaa 1 950 kcal (8,2 MJ)

- **Hiilihydraatteja** 56 E% eli 268 g, josta kuitua 34 g (tarve 25–35 g/vrk)
- **Rasvaa** 22 E% eli 47 g, tyydyttyneitä 5 E%, tyydyttymättömiä 12 E%
- **Proteiineja** 18 E% eli 87 g
- **Vitamiinit:** Folaatti 407 µg (116 % päivän tarpeesta), riboflaviini 2,3 mg (153 % päivän tarpeesta), tiamiini 1,78 mg (142 % päivän tarpeesta), B12-vitamiini 6,5 µg (325 % päivän tarpeesta), C-vitamiini 352 mg (470 % päivän tarpeesta), A-vitamiini 455 µg (57 % päivän tarpeesta), D-vitamiini 10,7 µg (107 % päivän tarpeesta), E-vitamiini 10,4 µg (116 % päivän tarpeesta).
- **Kivennäisaineet:** Kalsium 1 274 mg (160 % päivän tarpeesta), rauta 13,6 mg (91 % nuoren naisen päivittäisestä tarpeesta, 151 % miehen päivän tarpeesta), kalium 5 364 mg (163 % päivän tarpeesta), magnesium 452 mg (143 % päivän tarpeesta), seleeni 74 µg (135 % päivän tarpeesta), sinkki 13,7 mg (171 % päivän tarpeesta), jodi 214 µg (143 % päivän tarpeesta)

Ravintoaineet on laskettu Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen Ruokakori-ohjelmalla  
<http://www.fineli.fi/foodbasket.php>



**KUVA 2.** *Esimerkki ruokaohjeista: kanankoivet kasvispedillä.*



**KUVA 3.** *Esimerkki ruokaohjeista: lohipasta.*

## SUUN JA HAMPaidEN KOTIHOITO

Suuhygienistiopiskelija antaa nuorille ohjeita suun hyvään hoitoon verkkosivuston videossa *Hyvät pahat reikähampaat*. Video sisältyy opiskelijan opinnäytetyöhön Kotihoidon ohjepaketti *Ota koppi!* -hankkeeseen.

Opiskelija ohjaa 23-vuotiasta miesasiakasta hampaiden ja suun päivittäisessä hoidossa. Ohjaus tapahtuu asiakkaan kotona. Suuhygienistiopiskelija pyytää asiakasta ensin näyttämään, miten hän puhdistaa hampaansa ja suunsa. Ohjattavaa voi ohjata muuttamaan omaa käyttäytymistään vasta sen jälkeen, kun ohjaaja on nähnyt, miten ohjattava eli asiakas toimii. Tämän jälkeen suuhygienistiopiskelija näyttää kädestä pitäen hampaiden harjauksen ja suun puhdistamisen eri vaiheet.

Asiakas harjaa hampaansa ja puhdistaa suunsa uudestaan saamiensa ohjeiden mukaisesti. Hampaiden harjaus ja suun puhdistus ovat tekniikkalajeja, joissa on monia yksityiskohtia. Kun tekniikan oppii, päivittäinen kunnan puhdistus yhdessä fluorin ja ksylitolin kanssa pitävät suun ja hampaat kunnossa.

*Hyvät pahat reikähampaat* -video sai työpajanuorilta raikuvat suosionosoitukset; ”Upeeta!”, ”Vau”, ”Näin tulen tästä edespäin tekemään!”

## LÄHTEET

Lehtonen, A. 2015. Kariuksen ennaltaehkäisy: Kotihoidon ohjepaketti *Ota koppi* -hankkeeseen. Opinnäytetyö. Suuhygienian koulutusohjelma. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 4.9.2015 <http://www.theseus.fi/handle/10024/85481>.

# YLEISTÄ JA PAIKALLISTA LIKUNNANEDISTÄMISTYÖTÄ VERKOSSA

*Tarja Javanainen-Levonen*

Työ- ja opiskelupaikattomille nuorille suunnatun *Ota koppi! – syö ja liiku terveydeksi* -hankkeen yhtenä päätavoitteena oli edistää omaehtoista liikuntaa ja aktivoida nuoria paikallisten liikuntapalveluiden käyttäjiksi. Näihin tavoitteisiin pyrittiin eri paikkakunnilla integroimalla kohderyhmän liikunnan edistämistä monipuolisesti ammattikorkeakoulun opetukseen. Lisäksi hankkeen verkkosivuille tuotettiin nuorten liikuntaa tukevaa ja aktivoivaa aineistoa.

Verkkosivujen aineiston suunnittelu ja toteutus perustui jo hankkeen alkuvaiheessa Porissa toteutetun liikuntapilotin Ideatorilla syntyneisiin ajatuksiin. Lisäksi opinnäytetyön (Lindstedt 2014) avulla oli kartoitettu nuorten liikuntaan osallistumista ja osallistumisen esteitä. Lindstedtin opinnäytetyön tulokset olivat samansuuntaisia esimerkiksi Maailman terveysjärjestön toimittaman nuorten liikunnan mielekkyyteen tähtäävän yhteenvedon (Kelly, Matthews & Foster 2012) kanssa. Kyseisessä yhteenvedossa esitetään kriteereitä, joihin tulisi kiinnittää erityistä huomiota aktivoitaessa nuoria liikkumaan. Yhteenvedon tarkistuslista on esitetty taulukossa 1. Samassa taulukossa on esitetty esimerkkejä siitä, miten yksittäinen tarkistuslistan kriteeri on otettu huomioon *Ota koppi!* -hankkeen verkkosivujen sisällön suunnittelussa.

## YLEINEN OSUUS

Verkkosivuille tuotettiin kahdentyyppistä sisältöä liikunnanedistämisen näkökulmasta. Nuoren ja nuorten aikuisten omaehtoista arjen liikuntaa tukeva aineisto koottiin sivuille Liikunta-otsikon alle. Yleiseen osuuteen sisällytettiin perustietoa sekä havainnollistavaa kuva- ja videoaineistoa kotona tehtävästä venyttelystä ja lihaskuntoharjoittelusta.

Yleisessä osassa pyrittiin kannustamaan hankkeen eri paikkakuntien nuoria liikuntapalveluiden käyttäjiksi. Palveluihin osallistumisen kynnyksen madaltamiseksi ammattikorkeakoulujen nuoret esittelevät verkkosivuilla perustietoa muutamista liikuntalajeista lajiesittelyvideoiden avulla. Perusajatuksena oli, että vaikkapa keilahallille on helpompi tulla ensimmäistä kertaa, jos nuoret tietävät, mistä erityiskengät saadaan, miten pallo valitaan ja miten laitteet toimivat.

**TAULUKKO I.** *Tarkistuslista nuorten liikunnan edistämiseksi (Kelly ym. 2012).*

TARKISTUSLISTA	SOVELTAMINEN VERKKOSIVUN SISÄLLÖN LUOMISESSA
<b>Fyysinen ympäristö</b>	
Liikuntapaikka – saavutettavuus	Palveluiden tarjoajien tarkat tiedot: karttalinkki, viikko-ohjelmat, hinnasto
Kulut – pidettävä alhaisina	Julkinen edullinen liikuntatarjonta, hintatiedot, kotiharjoitteluohjeet venyttelyyn ja lihaskunnan kohentamiseen, linkit edullisiin välinevuokrauksiin
Ulkoliikunta – sisällytettävä, jos mahdollista	Lajiesittelyt melonnasta ja frisbeegolfista
Välineet ja puitteet – varmista laatu	Linkki välinevuokraukseen
Liikuntaseurat – ota mukaan toimintaan	Melontaseura verkoston jäsenenä
<b>Sosiaalinen ympäristö</b>	
Aktiivisuuden kulttuuri – edistä asenteita	Opiskelijaryhmä tuottamassa lajiesittelyvideoita
Terve kilpailullisuus – keskity henkilökohtaiseen suoritukseen	Kotiharjoitteluohjeet, lajiesittelyvideoiden sisältö
Mentorit – sisällytä mahdollisuuksien mukaan	Nuorten opiskelijoiden mukanaolo sivuston esimerkeissä
Yhteiset toiminnot – tarjoa tilaisuuksia ystävyyssuhteiden luomiseen	Verkkosivu ei interaktiivinen, itse hanke kyllä
Terveystietoisuus – korosta hyötyjä	Kotiharjoitteluohjeet, lajiesittelyvideot
Valinta – tarjoa eri mahdollisuuksia osallistumiseen	Lajiesittelyt, kotiharjoitteluohjeet
Henkilökohtainen osallistumisen kokemus	
Itsenäisyys ja itseluottamus – kehittymisen tavoite	Nuori löytää tarvittavaa tietoa sivuilta ja voi itseensä luottaen osallistua liikuntapalveluihin
Rentoutuminen – toiminnan tavoitteena	Lajiesittelyvideoiden tunnelma
Hauskuus – varmista miellyttävä kokemus	Lajiesittelyvideoiden tunnelma



Liikuntalajit valittiin siten, että ne kattaisivat liikuntaverkoston palveluita. Näin lajiesittelyvideot pystyttiin toteuttamaan verkoston ja mediapalveluiden sekä hanketyöntekijöiden ja opiskelijoiden yhteistyönä. Näillä perusteilla esittelylajeiksi valikoituivat jooga, spinning, melonta ja keilailu. Videot oli suunnattu kaikille hankkeen kohderyhmäläisille. Koska liitokiekkogolf eli frisbeegolf on saavuttanut viimeisen parin vuoden aikana valtavan innostuksen nuorten – ja erityisesti nuorten miesten – keskuudessa, tehtiin siitä myös oma lajiesittelyvideonsa. Yhteistyöstä innostuneina liikuntapalveluiden tarjoajat markkinoivat videoita linkkinä omillakin verkkosivuillaan (kuva 1).



**KUVA 1.** Näkyvyyttä hankkeelle yrittäjän verkkosivuilla.

## PAIKKAKUNTAKOHTAINEN OSUUS

Hankkeen verkkosivuilla on esitelty paikkakuntakohtaiset liikuntapalveluverkostot omassa kohdassaan. Salon, Porin tai Hämeenlinnan kohderyhmäläiset voivat hakea omien paikkakuntiansa kohdalta tarkkaa tietoa eri liikuntapalveluista. Näin nuoret saavat tietoa siitä, mikä taho järjestää liikuntatarjontaa ja minkä hintaista osallistuminen on. Esimerkiksi Porissa on liikuntapalvelutarjonta jaettu julkiseen ja yksityiseen. Paikkakunnan kansalaisopisto ja kunnan liikuntatoimi organisoivat monipuolista liikuntaa edulliseen hintaan. Li-

säksi työttömät saavat molemmilta tahoilta erityisalennuksia. Edut esitellään verkkosivuilla.

Kunnan liikuntatoimen rooli asukkaiden liikunnan edistämisessä on merkittävä. Porissa hankkeen verkkosivuille on koottu linkit kaikkeen siihen kunnan organisoimaan palveluun, josta hankkeen kohderyhmän nuoret voivat hyötyä. Sivuille on linkit kunnan edulliseen palvelutarjontaan sekä sähköiseen harrastushakupalveluun, ja niiden kautta saa tietoa liikuntavälineiden vuokrauksesta sekä eri ulko- ja sisäliikuntapaikkojen aukioloajoista ja sijainnista.



**KUVA 2.** Kuvakaappaus yrittäjien ja seuran liikuntaverkostosta.

Paikkakuntakohtaisesti on samoin esitelty yksityisten liikuntapalveluiden tuottajien verkosto. Sivuille esitellään palvelutarjonta, hintatiedot ja mahdollinen viikko-ohjelma. Jos käytössä on sähköinen ilmoittautuminen tarjontaan, linkki on liitetty sivustoon. Saavutettavuuden lisäämiseksi Googlen karttaohjelma on linkitetty palveluntarjoajien logoihin. Kuvassa 2 on kuvakaappaus verkkosivuilta yrittäjien ja seuran muodostamasta liikuntapalveluverkostosta. Kuvan violetti teksti linkittyy aina lisäinformaatioon palveluntarjoajien verkkosivuilla.

## LÄHTEET

Kelly, P.; Matthews, A. & Foster, C. 2012. Young and physically active: a blueprint for making physical activity appealing to youth. University of Oxford. Copenhagen: World Health Organization. Viitattu 5.9.2015 [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0005/175325/e96697.pdf?ua=1](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0005/175325/e96697.pdf?ua=1).

Lindstedt, K. 2014. Mikä meitä liikuttaa? Työttömien nuorten aktivoituminen, osallistuminen liikuntapalveluiden pariin ja osallistumisen esteet. Opinnäytetyö. Kuntoutusohjaus- ja suunnittelu. Pori: Satakunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu 5.9.2015 [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/82756/Lindstedt\\_Kristiina.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/82756/Lindstedt_Kristiina.pdf?sequence=1).

# FACEBOOK JA BLOGIT NUORTEN OMAEHTOISEN TERVEYDENEDISTÄMISEN INNOSTAJINA

*Jaana Tomppo & Tarja Javanainen-Levonen*

## HANKEPAIKKAKUNTIEN YHTEINEN FACEBOOK-SIVU

Facebook on suosituin yksittäinen sosiaalisen median kanava. Sen käyttö alkoi yleistyä Suomessa vuonna 2007. Suomessa Facebookin käyttäjiä on yli kaksi miljoonaa. Suurimpana käyttäjäryhmänä ovat 25–34-vuotiaat. (Suomen virallinen tilasto 2014.)

*Ota koppil! – syö ja liiku terveydeksi* -hankkeen haluttiin näkyvän Facebookissa, vaikka hankkeen kohderyhmän ikäisten nuorten tiedettiin käyttävän nykyään jo enemmän muita sosiaalisen median kanavia. Facebook on muihin verkkosivuihin verrattuna kätevä kanava nopean ja virtuaalisen tiedon levittämiseen. Tässä hankkeessa Facebook-sivun markkinoimiseen käytettiin rahaa, sillä jo pienellä panoksella saadaan lisättyä huomattavasti sivun näkyvyyttä. Facebook-sivun loivat Turun ammattikorkeakoulun BisnesAkatemian opiskelijat. Päivityksestä ovat vastanneet *Ota koppil!* -hankkeessa työskennelleet opettajat sekä terveysalan opiskelijat.

Facebook on ollut hankkeen yhteinen viestintäkanava. Siksi sen kautta on markkinoitu sekä Salon että Porin alueilla toteutunutta nuorten terveyttä edistävää toimintaa. Facebookin käyttö viestintäkanavana ei kuitenkaan ole ollut ongelmattonta. Kaikki ajankohtainen julkaistu tieto ei ole koskettanut eikä kiinnostanut kaikkia. Jatkossa olisi ehkä hyvä olla paikkakunta- tai aluekohtaiset Facebook-sivut.



**KUVA 1.** *Kuvakaappaus Facebook-sivulta.*

Facebookin kautta on pyritty motivoimaan nuoria käyttämään edullisia liikuntapalveluita. Siksi hankkeen toimijat ovat markkinoineet kaikkia mahdollisia paikkakunnan ilmaisia palveluita ja tapahtumia *Ota koppi!*-hankkeen Facebook-sivulla.

Haasteeksi hankkeessa muodostui, miten saada kohderyhmän nuoria mukaan *Ota koppi!*-hankkeen sivun tykkääjiksi. Sivulla oli reilu sata tykkääjää. Julkaisujen kattavuuden seurantatietojen perusteella tiedetään, että julkaisu saattoi tavoittaa yli 250 henkilöä. Facebook-sivua mainostettiin monissa eri yhteyksissä, muun muassa kummitoiminnan tapaamisissa. Se tuotiin esiin myös hankkeen esitteissä ja julkaisuissa.

## BLOGIT RAVITSEMUKSESTA JA LIIKUNNASTA

Blogit ovat nousseet muutaman viime vuoden aikana erittäin suosituksi sosiaalisen median muodoksi (Suomen virallinen tilasto 2014). Ne mahdollistavat monenlaiset viestinnän keinot. Blogit soveltuvat erityisen hyvin nuorten terveyttä edistävään toimintaan. *Ota koppi!*-hankkeessa terveydenhoitajaopiskelijat valitsivat opinnäytetyönsä aiheeksi ravitsemusblogin pitämisen hankkeen sivustolla. He ovat bloganneet ahkerasti kevään ja kesän 2015 aikana noin kerran viikossa. Aiheina ovat olleet herkulliset ruoka-aineet ja reseptit. Blogissa on nostettu esiin myös kasvien ja marjojen käyttö osana terveellistä ravintoa. Opiskelijat kävivät tutustumassa hankkeen verkostoon liittyneisiin

lounasravintoloihin. Niiden esittelyt valokuvineen ovat niin ikään nähtävissä blogissa.

Terveystietäjäopiskelijat kiinnostuivat myös liikuntablogin ylläpitämisestä ja valitsivat sen opinnäytetyönsä aiheeksi. He ovat pitäneet liikuntablogia kesän 2015 ajan, ja uusia liikkumaan houkuttelevia kirjoituksia on tullut viikoittain. Blogissa on muun muassa esitelty uusia liikuntalajeja ja erilaisia mahdollisuuksia päivittäisen liikunnan lisäämiseksi.

Ravitsemusblogia ylläpitäneet opiskelijat ovat vierailleet Salon ravintoloissa, mutta ruokaohje- sekä liikuntapäivitykset blogiin ovat olleet hyvää tietoa ja motivointia kaikille blogin seuraajille paikkakunnasta riippumatta. Opiskelijoiden ahkerasta kirjoittamisesta huolimatta kohderyhmän nuoret eivät ole erityisemmin innostuneet niitä kommentoimaan.

## LÄHTEET

Suomen virallinen tilasto 2014. Väestön tieto- ja viestintätekniiikan käyttö. Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu 2.9.2015 [http://www.stat.fi/til/sutivi/2014/sutivi\\_2014\\_2014-11-06\\_tie\\_001\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/sutivi/2014/sutivi_2014_2014-11-06_tie_001_fi.html).

# OTA KOPPI! -HANKE ESIMERKKINÄ INNOVAATIO- PEDAGOGIIKASTA

*Juha Kontio & Marjut Putkinen*

## INNOVAATIOPEDAGOGIIKKA

Turun ammattikorkeakoulun tuoreessa strategiassa pedagogisen kehittämisen painopisteeksi on määritetty innovaatiopedagogiikka. Se on toki ollut käytössä ammattikorkeakoulussamme jo aiemmin, mutta uusi strategia vahvistaa innovaatiopedagogiikkaa tapana toimia. Tavoitetilassa korostetaan kansainvälisen tason ammattimaisen tekemisen huippuosaamista ja sen käyttämistä yhteisön hyväksi. Toiminnan on mahdollistettava jokaisen opiskelijan, kumppanin ja henkilökunnan jäsenen kehittyminen oman alansa mestariksi tulevaisuuden globaalissa toimintaympäristössä. Onnistumista mitataan heidän menestyksensä kautta, ja se näkyy myös alueelle tuotetuissa innovaatioissa ja niitä kehittävässä yrittäjyydessä.

Työelämän monimutkaistuessa tarvitaan yksilöasiantuntijuuden kehittymistä yhteisöasiantuntijuudeksi. Innovaatiopedagogiikka silottaa kuilua opiskelun ja työelämän välillä. Se tarjoaa työelämälähtöisen perustan opetukseen ja siten paremmat työelämävalmiudet. Innovaatiopedagogiikka yhdistää oppimisen, uuden tiedon tuottamisen ja soveltamisen. Käytännössä innovaatiopedagogiikalla tarkoitetaan työelämälähtöistä sekä tutkimus- ja kehittämisosaamista painottavaa näkökulmaa oppimiseen ja opetukseen.

Innovaatiopedagogiikan kulmakivet ovat seuraavanlaisia:

- Monialaisuus: Innovaatiot syntyvät usein osaamisalueiden yhtymäkohdissa. Verkostoissa tehtävät kehittämisprojektit tukevat innovaatioiden syntyä.

- Innovatiiviset oppimis- ja opetusmenetelmät: Käytetyt menetelmät pyrkivät kehittämään opiskelijoiden innovaatiokompetensseja. Esimerkiksi pajatyöskentelymenetelmiin sisältyvät mm. aidot toimeksiannot, työskentely monialaisissa ryhmissä ja monipuoliset arviointimenetelmät.
- Tutkimus- ja kehitystoiminta: oppimiseen nivotaan soveltavaa tutkimus- ja kehitystyötä, jota tehdään alueellisissa osaamis- ja innovaatioverkostoissa.
- Joustavat opetussuunnitelmat: opetussuunnitelmia suunnitellaan ja kehitetään avoimessa ja verkostomaisessa ympäristössä, jotta ympäröivän yhteiskunnan kehittämispaineet havaitaan ja niihin voidaan nopeastikin reagoida.
- Yrittäjäys ja palvelutoiminta: yrittäjyyttä ja palvelutoimintaa edistetään opinnoissa alueen työelämän tarpeiden mukaisesti.
- Kansainvälisyys: opintojen tavoitteena on myös antaa valmiudet kansainväliseen toimintaan.

Oleennaista on huomata, että ei ole olemassa yhtä tapaa tehdä innovaatiopedagogiikkaa. Se on tekijöidensä näköistä, mutta aina siinä on jossain muodossa mukana työelämälähtöisyys ja opiskelijan aktiivinen rooli oppimisprosessissa.

## INNOVAATIOPEDAGOGIIKAN TOTEUTUMINEN OTA KOPPI! -HANKKEESSA

*Ota koppi! – syö ja liiku terveydeksi* -hankkeessa innovaatiopedagogiikka on käytössä monipuolisesti. Hankkeessa on toteutettu alueellista ja yhteiskunta-vastuullista työtä monitasoisesti. Siinä on toteutunut opiskelijoiden, opettajien sekä eri alojen ammattilaisten ja yrittäjien laaja-alainen ja uutta luova yhteistyö.

Monialaisuus näkyy eri alojen ja eri opiskeluvaiheessa olevien opiskelijoiden työskentelyssä. Hankkeessa oli mukana ammattikorkeakoulututkintoa suorittavia terveydenhoidon, fysioterapian, kuntoutusohjauksen, kulttuurialan ja liiketalouden opiskelijoita sekä ylempää ammattikorkeakoulututkintoa suorittavia opiskelijoita sosiaali- ja terveysalalta. Lisäksi hankkeessa tehtiin yhteistyötä opiskelijoiden ja eri ammattilaisten, kuten esimerkiksi työvoimaviran-



omaisten, eri alojen yrittäjien, aikuissosiaalityöntekijöiden, uravalmennuksen ja nuorisotoimen henkilöstön kesken.

Innovatiiviset oppimis- ja opetusmenetelmät toteutuvat hankkeessa. Opiskelijoiden oppimistehtävät vastasivat työelämän todellisiin kehittämistarpeisiin. Hankkeessa työskentely kehitti opiskelijoiden innovaatiokompetensseja, ja lisäksi se mahdollisti opiskelijoiden oman alan sisällöllisen tiedon lisääntymisen ja osaamisen kehittymisen.

Tutkimus- ja kehitystoiminta on hankkeessa myös mukana. Tämä tuli esille erityisesti oppinäytetöissä ja lisäksi tutkimuksellisella otteella tehdyissä kartoituksissa ja selvityksissä.

Todellisten työelämälähtöisten hankkeiden toteuttaminen edellyttää joustavia opetussuunnitelmia. Siinäkin tämä hanke onnistui. Opetussuunnitelmia tarkasteltiin joustavasti, ja hankkeessa tehty työ liitettiin osaksi opintoja.

Yrittäjyys ja palvelutoiminta toteutuvat hankkeen markkinoinnissa ja viestinnässä. Opiskelijoiden tehtävänä oli koota lounasaravintola- ja liikuntapalveluyritysten verkostot. Tämä edellytti vahvaa yrittäjämäistä työotetta ja hyvää sitoutumista hankkeeseen. Markkinointi ja viestintä oli erityisen näkyvää ja säännöllistä koko hankkeen ajan. Hankkeella on omat verkkosivut, ja hankkeen aikana on toteutettu useita työpajoja, alueellisissa lehdissä on ollut aiheesta useita artikkeleita ja edessä on yhteinen julkaisu. Tämä kaikki osoittaa myös sen, että hankkeessa toimineilla opettajilla on yrittäjämäinen työote.

Kokonaisuutena hankkeessa on toteutettu toimintamalli, joka on hankkeen päätyttyä käytössä Salossa, Porissa ja Hämeenlinnassa – tulevaisuudessa toivottavasti ja mahdollisesti monella muullakin paikkakunnalla.

# KIRJOITTAJAT

**Anttila Liisa**, TtM, SHO, sairaanhoitaja, terveydenhoitaja

Liisa Anttila työskentelee hoitotyön opettajana Turun ammattikorkeakoulussa. Ota koppi! -hankkeessa hän toimi projektityöntekijänä vastuualueenaan liikuntapalveluverkoston rakentaminen Salon seudulle.

**Haavisto Harriet**, fysioterapeutti (YAMK)

Harriet Haavisto työskentelee Diakoniapuisto-hankevastaavana Länsi-Suomen Diakonialaitoksen säätiössä. Opinnäytetyönään hän on kehittänyt Koutsi-toimintamallia. Hän toimi *Ota koppi!* -hankkeessa projektin alkuvaiheessa Länsivalmennus Oy:ssä kouluttajana ja työvalmentajana Satakunnan alueella.

**Javanainen-Levonen Tarja**, LitT, LitL, lehtori

Tarja Javanainen-Levonen työskentelee Satakunnan ammattikorkeakoulun Hyvinvointi-osaamisalueella liikuntatieteellisten aineiden lehtorina. Hän on vastuuvetäjä Hyvinvointia ja terveyttä edistävän liikunnan tutkimusryhmässä. Hän toimii aktiivisesti kansallisissa ja kansainvälisissä liikunnan opetus- sekä tutkijaverkostoissa. *Ota koppi!* -hankkeessa hän toimi liikuntaosuuden projektipäällikkönä Porissa.

**Kallio-Kökkö Sari**, TtM, SHO, sairaanhoitaja, kätilö

Sari Kallio-Kökkö työskentelee hoitotyön opettajana Turun ammattikorkeakoulussa. *Ota koppi!* -hankkeessa hän toimi opiskelijoiden ohjaajana yrittäjyysopinnoissa. Opinnoissaan opiskelijat kartoittivat Salon ravitsemuspalveluyrittäjät sekä selvittivät heidän halukkuuttaan osallistua hankkeeseen.

**Keckman Marjo**, TtM, fysioterapeutti, lehtori

Marjo Keckman työskentelee Satakunnan ammattikorkeakoulun Hyvinvointi-osaamisalueella fysioterapian lehtorina. Erityisosaamisalueina hänellä on terveyden edistäminen, terveystuikka sekä psykofyysinen fysioterapia. *Ota koppi!* -hankkeessa hän oli mukana vuonna 2013 liikuntaneuvonnan asiantuntijana.

**Killström Päivi**, FM, lehtori

Päivi Killström työskentelee Salossa toimivan liiketalouden opiskelijoiden tii- mi- ja projektioppimisen yksikön, BisnesAkatemian, valmentajana ja vastuu- opettajana. *Ota koppi!* -hankkeessa hän toimi liiketalouden opiskelijoiden oh- jaajana ja tietoteknisenä tukena.

**Koivunen Sanna-Maria**, fysioterapeutti (AMK), markkinoinnin tradenomi Sanna-Maria Koivunen valmistui fysioterapeutiksi Satakunnan ammattikor- keakoulusta 2014. *Ota koppi!* -hankkeessa hän toimi jo opiskeluaikanaan. Val- mistuttuaan hän on yrittäjänä vastannut verkkosivujen materiaalin tuottami- sesta sekä koordinoanut lajikokeiluja.

**Kontio Juha**, KTT

Juha Kontio työskentelee koulutusjohtajana Turun ammattikorkeakoulun Lii- ketalous, ICT ja kemiantekniikka -tulosalueella. Hänellä on pitkä kokemus koulutuksen kehittämisestä eri tehtävissä toimien tällä hetkellä muun muassa yhtenä CDIO-verkoston Euroopan alueen johtajana. *Ota koppi!* -hankkeessa hän tarkasteli toiminnan toteutumista innovaatiopedagogiikan näkökulmasta.

**Mattinen Annukka**, KL, MMM, ravitsemusterapeutti, lehtori

Annukka Mattinen työskentelee ravitsemustieteen lehtorina Turun ammatti- korkeakoulun terveys- ja hyvinvointialalla. Hänellä on pitkä kokemus hanke- työskentelystä sekä projektipäällikkönä että projektityöntekijänä. *Ota koppi!* -hankkeessa hän on toiminut koko hankkeen vetäjänä ja ravitsemusosuuden projektipäällikkönä.

**Mäenpää Tiina**, TtT, SHO, sairaanhoitaja, terveydenhoitaja, yliopettaja

Tiina Mäenpää työskentelee hoitotyön yliopettajana Hämeen ammattikorkea- koulussa. Hän on toiminut monissa väestön terveyttä edistävässä kotimaisissa ja kansainvälisissä hankkeissa projektipäällikkönä sekä -työntekijänä. *Ota kop- pi!* -hankkeessa hän on toiminut projektikoordinaattorina Hämeenlinnassa.

**Mäki Sari**, terveydenhoitaja, ammatillisten aineiden opettaja

Sari Mäki työskentelee terveyden edistämisen koordinaattorina Hämeen am- mattikorkeakoulussa. *Ota koppi!* -hankkeessa hän on toiminut Hämeenlinnan alueen toiminnan käynnistäjänä ja opiskelijoiden ohjaajana projektiopinnois- sa.

**Putkinen Marjut**, koulutusjohtaja, KM, SHO, fysioterapeutti

Marjut Putkinen työskentelee koulutusjohtajana Terveys ja hyvinvointi -tulosalueella. Hänellä on monipuolinen ja pitkä kokemus ammattikorkeakoulusta myös lehtorin ja koulutuspäällikön tehtävistä. Hän on toiminut lukuisissa koulutuksen kehittämisen hankkeissa projektipäällikkönä ja hanketyöntekijänä. *Ota koppi!* -hankkeessa hän tarkasteli toiminnan toteutumista innovaatiopedagogiikan näkökulmasta.

**Salo Vappu**, KT, lehtori

Vappu Salo työskentelee ruokatuotannon lehtorina Satakunnan ammattikorkeakoulussa. *Ota koppi!* -hankkeessa hän on toiminut asiantuntijaopettajana ravitsemusosuudessa.

**Salmela Marjo**, TtT, yliopettaja

Marjo Salmela työskentelee yliopettajana Turun ammattikorkeakoulun YAMK -tutkinto-ohjelmissa. *Ota Koppi!* -hankkeessa hän on toiminut Terveiden edistämisen tutkinto-ohjelman opiskelijoiden kehittämisprojektien ohjaajana.

**Toivonen Heini**, KM, hankesuunnittelija

Heini Toivonen työskentelee hankepalveluissa Laurea-ammattikorkeakoulussa. Hänellä on monipuolinen kokemus hankkeista. *Ota koppi!* -hankkeessa hän toimi hankesuunnittelijana ja -assistenttina vuonna 2013.

**Tomppo Jaana**, TtM, SHO, terveydenhoitaja

Jaana Tomppo työskentelee hoitotyön opettajana Turun ammattikorkeakoulussa. *Ota koppi!* -hankkeessa hän toimi ohjausryhmän sihteerinä, terveydenhoitajaopiskelijoiden ohjaajana ja vastasi omalta osaltaan hankkeen Facebook-sivusta.

**Uuttu Jaana**, THM, terveydenhoitaja, sairaanhoitaja, lehtori

Jaana Uuttu työskentelee hoitotyön lehtorina Turun ammattikorkeakoulussa. *Ota koppi!* -hankkeessa hän toimi työntekijänä vastuualueenaan mukana olleiden opiskelijoiden tutorointi ja siihen liittyneiden opinnäytetöiden ohjaus Salossa.