

Saku

ACTION!

SAKU RY:N TIEDOTUSLEHTI 4 / 2010



Kuerkievarissa isoja uudistuksia ...4

Kävelykampanja lähtökuopissa12

Hyvinvointi virtaa ammatillisiin oppilaitoksiin ...16

Sisällysluettelo

PÄÄKIRJOITUS	3
KUERKIEVARIN UUDISTUKSET.....	4
KUERKIEVARIN SUUNNITTELUKILPAILU	5
SAKU ON THE ROAD 2010	7
OPISKELIJOIDEN YLEISURHEILUKILPAILUT	8
HENKILÖSTÖN KESÄKISAT	9
KULTTUURIVAELLUS.....	10
KÄVELYKAMPANJA	12
HYVINVOINTIVERKOSTO	14
HYVINVOINTIVIRTTAA	16
ANNA MULLE AIKAA	18
LAHDEN TALVIKISAT	20
TAPAHTUMAKALENTERI	22
YHTEYSTIEDOT	23

ACTION!

SAKU ry:n tiedotuslehti

Julkaisija: Suomen ammatillisen koulutuksen kulttuuri- ja urheiluliitto, SAKU ry
Ilmestyminen: Neljä kertaa lukuvuodessa.

Seuraava numero: Tammikuussa 2011.

Aineisto: sari.mantila-savolainen@sakury.net.

Kannen kuva: Kuerkievarin savusauna odottaa saunojia.

Toimitus: Sari Mantila-Savolainen

Taitto: Finnmainos Oy – Pasimatti/VSP

Painopaikka: Offset Ulonen Oy, Tampere



Kuerkievarin uudistukset
s. 4



SAKU on the road
s. 7



Kulttuurivaellus
s. 10



Hyvinvointivirtaa
s. 16



Anna mulle aikaa
s. 18

Hyvinvointi virtaa – virtaahan teilläkin?

Hyvää lukuvuoden alkua kaikille Action!-lehden lukijoille! Aurinkoisen kesän jälkeen akut ovat toivottavasti täynnä ja mieli virkeänä uuden lukuvuoden haasteita varten. Täältä SAKU ry:n toimistolla odotamme tulevaa syksyä mielenkiinnolla: Millaisen vastaanoton kävelykampanjamme saa? Paljonko ensimmäistä kertaa tapahtumakalenterista löytyvä SAKUsports kerää osallistujia? Miten onnistuvat kymmenen järjestön yhteistyönä järjestettävät opiskelijoiden voimailu- ja kamppailupäivät?

Yksi syksyn uutuuksista on Hyvinvointivirtaa ammatilliseen koulutukseen -kampanja. Idea valtakunnalliseen hyvinvointiteemapäivien viikkoon syntyi SAKU ry:n hyvinvointipalvelujen kehittämisryhmän kokouksessa kaksi vuotta sitten. Etelä-Karjalan ammattiopisto pilotoi teemapäiväideaa vuosi sitten, ja tänä syksynä viemme idean valtakunnalliselle tasolle.

Teemapäivät järjestetään eri puolilla maata viikolla 40. Teemapäivien tavoitteena on nostaa opiskelijoita koskevia ja hyvinvointiin liittyviä teemoja esille nuoria kiinnostavalla ja toiminnallisella tavalla. Teemapäivien toteuttamisessa hyödynnetään oppilaitoksen omaa väkeä ja ulkopuolisia toimijoita, esimerkiksi eri järjestöjä. Tietopuolisen tarjonnan lisäksi teemapäivät kokoavat opiskelijat heti opintojen alussa yhteen, ryhmäyttävät ja tutustuttavat opiskelijoita toisiinsa ja henkilöstöön.

Tarve hyvinvointiasioiden esiin nostamiseen on ilmeinen. Kouluterveyskyselyn terveystottumusten indikaattorit ammattiin opiskelevien keskuudessa ovat varsin huolestuttavia. Lisäksi käytännön esimerkit elävästä elämästä kertovat karua kieltään siitä, että iso osa ammattiin valmistuvista ei nykytyöllillä pysty pitkää työuraa valitsemallaan alalla tekemään. Osalla tie nousee pystyyn jo työssäoppimisjaksoilla, kun fyysinen työkyky ei riitä työn tekemiseen.

Huonot uutiset ovat jostain syystä usein kiinnostavampia kuin hyvät uutiset. Kouluterveyskysely saa palstatilaa, mutta harvemmin lehdistä kerrotaan siitä, mitä asioiden hyväksi on tehty. Hyvinvointivirtaa ammatilliseen koulutukseen -teemapäivien idea on näyttää, että ammattiin opiskelevien työ- ja toimintakyvyn haasteet on havaittu ja ymmärretty. Haluamme lähettää eteenpäin viestin siitä, että asiaan kiinnitetään ammatillisessa koulutuksessa huomiota ja ammattiin opiskelevien hyvinvoinnin edistämiseksi tehdään – ja on tehty – ammatillisissa oppilaitoksissa hyvää työtä.

Tätä kirjoitettaessa hyvinvointivirrassa on mukana yli 20 koulutuksen järjestäjää ja noin 50 oppilaitoksesta eri puolilta maata. Ulottuuhan virta teidänkin oppilaitokseenne?

Saija

Saija Sippola

toiminnanjohtaja



Pö:

Saku-maskottimme lähetetään tämän syksyn kävelykampanjassa aikamatkalle. Lähtölaukaus ammutaan 13.9. Kerää 10 hengen tiimisi ajoissa kokoon ja starttaa matkaan heti ensimmäisten joukossa. Yhteistavoitteenne on miljardi askelta!

Lapin taikaa Kuerkievarissa

Luentosalissa uusi raikkaan viihtyisä ilme

JOKO OLET VIERAILLUT KOULUTUSKESKUS KUERKIEVARISSA? KUERKIEVARI TARJOAA VIERAILLEEN AITOA LAPIN TUNNELMAA, RAUHAA JA MAHDOLLISUUDET LÄHTEÄ HETI TALON OVELTA KOHTI LUONTO- JA LIIKUNTAELÄMYKSIÄ. RAKENNUS ON NYT MYÖS ENTISTÄ EHOMPI. VIIHTYVYYTEEN ON PANOSTETTU KOKO TALOSSA.

Kuerkievarin tämän kevään uudistustyö lähti liikkeelle joulukuussa Seitassa tahtuneesta vesivahingosta. Korjaustyötä Tampereelta organisoanut järjestösihteeri Terhi Lehmuksaari on alkuvuoden muutoksiin tyytyväinen.

-Uudistus lähti vähän pakon edessä vesivahingon takia liikkeelle. Seitan kuivaustöistä alkaneet korjaustyöt ovat matkan varrella saaneet uusia, hyviä ideoita rinnalleen.

Seitassa vesivahingon jälkeen on vaihdettu alakerran huoneiden lattiamatot ja maalattu huoneiden seinät. Innokailta korjausmiehiltä kaatui nopeasti jopa yksi väliseinä, kun kaksi ahdasta yhden hengen huonetta muutettiin tilavammaksi kolmen hengen huoneeksi.

-Loppumetreillä Seitassa panostettiin sisustukseen esimerkiksi huonekaluja uudelleen järjestelemällä. Viihtyisyyttä ja turvallisuutta on parannettu paloturvallisilla verhoilla. Yläkerran huoneet jäivät nyt vielä odottamaan vuoroaan, kertoo Lehmuksaari.

Unelmien olohuone Saagan

Saagassa suurin muutos on tapahtunut luentosalissa. Muutokseen ideoita lähdettiin hakemaan opiskelijoiden suunnittelukilpailulla, jossa tavoitteena oli tuunata luentosalista unelmien olohuone.

-Suunnittelussa hyödynnettiin kilpailusta saatuja ideoita. Lopullisen ilmeen luentosalille teki sisustussuunnittelija Tarja Lammi. Luentosalin ilme on nyt raikas, luonnonläheinen ja tyylikäs. Luentosalin täydellinen muodonmu-

tos lisäsi viihtyisyyttä, eikä kokoustila ole silti vähentynyt, kuvailee Terhi Lehmuksaari.

Kuerkievarin luentosaliin mahtuu mukavasti noin 40 osallistujaa, mutta isommissa tilaisuuksissa mukana on ollut jopa yli 60 osallistujaa.

-Uudistuksen yhteydessä sijoitettiin yläaulan oleskelutila luentosaliin. Yläaulaan haluttiin taas tehdä ruokailijoille entistä isompi tila. Kokouksien lisäksi luentosali sopii hyvin esimerkiksi syntymäpäivien tai pienten häiden juhlatilaksi.

Helmenä savusauna

Kuerkievarin savusauna on kiukaan uusimisen jälkeen nyt vieraiden varattavissa. Savusaunan lempeiden löylyjen jälkeen vilvoitteluun on ehostettu oma tilansa. Heinäkattoinen ja tunnelmallinen savusauna ei jätä vierastaan kylmäksi.

-Suitsu on nyt markkinointikunnossa. Savusaunassa saa tunnelmalliset, hyvät löylyt. Voi sanoa, että kannattaa pysähtyä nauttimaan savusaunan heinäkaton alle lempeistä löylyistä.

SAVUSAUNAN LEMPEIDEN LÖYLYJEN
JÄLKEEN VOI ISTAHTAA VILVOITTELUHUONEEN
RAUHISAAN TUNNELMAAN.

YLÖSPÄIN KOHTI KUERKIEVARIA,
KOHTI KUERTUNTURIA.



Teksti: Sari Mantila-Savolainen
Kuvat: Kimmo Pitkänen

Savusaunan viimeistelyn jälkeen kaikki talon saunat on nyt parin vuoden sisällä uudistettu.

-Lämpimästi voin myös suositella Kuerkievarin ruokailupalveluita. Jo kymmenen henkilön ryhmälle saamme Lapin Keittiömestareihin kuuluvan Matti Hirvasojan tekemään ryhmälle ruokaa. Matkaan voi myös yhdistää yhdelle illalle vierailun Matin ryhmäravintola Haltijakammiin, jossa luonnon aitojen makujen lisäksi pääsee kuulemaan Uuttu-Kallen tekemien yli kolmenkymmenen haltijajahmon tarinan, ehdottaa Terhi Lehmussaari.



TERHI LEHMUSSAARI ESITTELEE SEITAN HUONEIDEN UUTTA, RAIKASTA ILMETTÄ.

KOULUTUKSEN JÄRJESTÄJILLÄ ON KUERKIEVARISSA OMIA NIMIKKOHUONEITA. KAINUULAISTEN KEVÄÄLLÄ STAILAAMASSA NIMIKKOHUONEESSA ON LÄMMIN ILME.



Rohkeus, rempseys ja raikkaus voittoisan työn valtteja Tuunauskisan voitto meni Omniaan

SAKU ry järjesti keväällä tuunauskisan, jossa tehtävänä oli tuunata Kuerkievarin luentosali unelmien olohuoneeksi. Kilpailuun saapui kaikkiaan yksitoista sisustussuunnitelmaa, joista Omnian Tiia Westerholmin ja Sanna Ahon kesäisen raikas suunnitelma valittiin parhaaksi.

Kilpailutoita arvioineen raadin mukaan voittajatyössä oli oivallettu sijoittelu oikein sekä saatu oleskelunurkkaus sopivaksi myös isolle ihmismäärälle. Raati kiitteli työhön nähtyä vaivaa sekä kaunista toteutusta. Suunnitelman värimaailmaa pidettiin turhan räikeänä, mutta toisaalta raati totesi, että opiskeluaikana pitääkin irrotella ja kokeilla.

Tylsän harmaasta raikkaan rempseäksi

Voittoisan työn takana olevat suunnittelijat opiskelevat Omniassa puualan artesaaneiksi. Tänä syksynä Tiia Westerholm ja Sanna Aho aloittavat toisen opintovuotensa. Idea suunnittelukilpailuun osallistumisesta lähti kuvaamataidonopettajan ehdotuksesta.

-Luentosali oli sellainen perusmalli, tylsän harmaa. Kun jalkapalloa harrastavana on nähnyt useampiakin leirikeskusta, niin ihmettelee, miten ne kaikki voi niin samanlaisia ollakaan, arvioi Westerholm luentosalista syntyneestä ensivaikutelmaa.

-Rohkeus oli meillä suunnittelussa heti tavoitteena. Emme halunneet tehdä mitään perusjuttua tai tylsää. Rempseästi päätimme suunnitella, vaikka suunnittelussa mentäisiinkin sitten metsään. Kokonaisuudesta tuli meistä myös toimiva.

Kiire yksinkertaisti suunnitelmaa

Työn miettiminen lähti suunnittelijoilla liikkeelle pohjapiirustuksesta, tyylin ja värien suunnittelusta sekä vanhojen huonekalujen kohtalon päättämisestä. Kesäisen teeman valintaan vaikutti Kuerkievarin sijainti.

-Pohjoisessa on synkempää pidempään ja pimeät talvet. Halusimmekin luoda tilaan raikkaan, valoisan ja virkistävän tunnelman. Suunnittelussa tuli kova kiire. Kuvaamataidon tunteja käytimme suunnitteluun kuusi tuntia ja sitten meni vähän yliaikaakin, kun työ vei mukanaan.

Westerholmin mukaan työtä vauhditti Sannan lahjakkuus piirtämisessä. Molemmille artesaaniopiskelijoille sisustussuunnittelu oli uusi aluevaltaus. Jos aikaa olisi ollut enemmän, niin työstä olisi löytynyt yksityiskohtaisempia tietoja ja vaihtoehtoja.

-Käytännön ideointi on meillä molemmilla hallussa. Suunnittelun sijasta meillä taitaa olla kuitenkin käytännön työ lähempänä sydäntä.

Westerholm kuvailee alan työnäkymiä vähän heikoiksi. Huonekalujen teko käsityönä ei ole isojen huonekaluketjujen kanssa kilpailtaessa kauhean kannattavaa. Huonekalujen entisöinti ja korjaus työllistävät, samoin kuin rakennuspuoli.

-Menemme Sannan kanssa syksyllä työharjoitteluun Helsingin kaupunginteatterin lavastuspuolelle. Työnä lavastuksien rakentaminen kiinnostaisi, kertoo Westerholm tulevaisuuden suunnitelmistaan.

Ainutlaatuisen pehmeitä löylyhetkiä savusaunan tunnelmallisessa hämyssä...

Äkäslompolon Suitsu

Äkäslompolon Suitsun pehmeä löyly kruunaa Lapin-matkasi. Ei ole parempaa tapaa nauttia talven sinisestä hetkestä, oli takana sitten ikimuistoisia hiihto- ja laskettelukokemuksia tunturimaisemissa tai onnistunut seminaari- tai koulutuspäivä Kuerkievarissa. Kesällä kannattaa sauna koko yön yö! Päivän patikkaretken päätteeksi voi sitoa vihdan tahi vastan, jolla saa lempeään lämpöön vielä ihanasti tuoksuvan lisämausteen... Ja sauna ruskaretken päätteeksi, se vasta onkin kokemus.

Varaa nyt ryhmällesi savusaunaelämys Kuerkievarin omassa savusaunassa. Sauna sijaitsee koulutuskeskuksen pihapiirissä, ja sitä vuokrataan sekä Kuerkievarissa yöpyville että ulkopuolisille ryhmille. Lau-teille mahtuu kerralla keskimäärin kuusi saunojaa, mutta hitaasti lämpiävä savusauna pysyy yhdellä lämmityksellä nautittavana niin pitkään, että sinne ehtii kyllä isokin poppoo. Aivan hetken mielijoh-teesta savusaunaan ei pääse, sillä varsinkin talvisaikaan lämmittäminen voi viedä koko päivän.

Koulutuskeskus Kuerkievarin savusauna
Kievarintie 5, Äkäslompolo (Ylläs)
Hinnat: 150 € / lämmityskerta + 10 € / saunoja (sis. ALV)
Tiedustelut ja varaukset:
0207 55 10 11 tai terhi.lehmussaari@sakury.net



SAKU on the road 2010

Nuoret pitävät työkykyä itselleen tärkeänä

SAKU on the road 2010 –kiertue vieraili ammatillisissa oppilaitoksissa eri puolilla Suomea viikoilla 16 – 22. Kiertueen vastaanotto oppilaitoksissa oli positii- vistä. Oppituntien keskellä järjestettyjen taukoliikuntojen aikana hymy opiskelijoiden kasvoilla oli enemmän sääntö kuin poikkeus. Liikunnan lomassa opiskelijoille kerrottiin työkyvyn mer- kityksestä ja markkinoitiin ammattiosaajan työkykyä. Lisäksi opiskelijoita pyydettiin tes- taamaan työkykynsä lyhyen kyselyn avulla.

Kyselyssä kysyttiin opiskelijoiden asenteita työkykyyn, heidän ruokailutottumuksiaan se- kä pyydettiin arvioimaan, miten rasittuneeksi he itsensä kokevat. Vastauksia saatiin 2169 po- jalta ja 1696 tytöltä eri puolelta Suomea.

Nuoret pitävät työkykyä itselleen tärkeänä, ja yli puolet vastaajista ilmoitti haluavansa suorittaa työkykykypassin. Tyttöjen ja poikien välillä asenteissa on kuitenkin eroja, tytöt pitävät työkykyä itselleen tärkeämpänä kuin pojat. Tytöille on myös tärkeämpää syödä terveel- lisesti.

Opiskelijoiden arvioidessa kehonsa rasittuneisuutta viimeisen kuukauden aikana saatiin vastaukseksi yllättävänkin paljon rasittuneita vastauksia. Näissäkin kysymy- sissä sukupuoli oli merkittävin selittävä tekijä. Eniten rasittuneeksi koettiin niska- ja hartiaseutu.

Kyselyistä saaduista vastauksista on koottu loppuraportti, joka on saatavissa SAKU ry:n toimistosta.

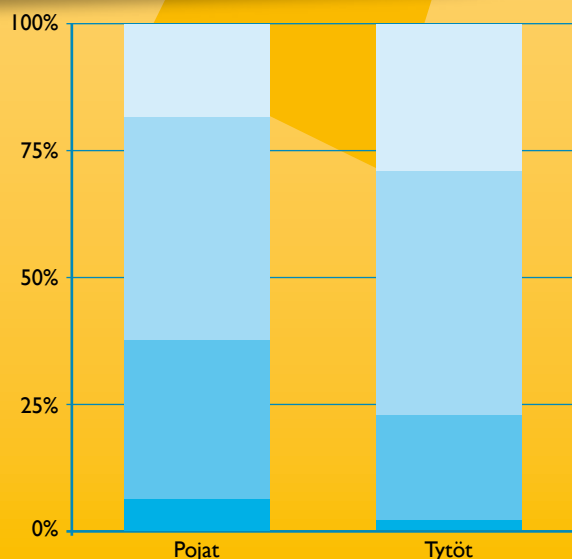
Teksti: Sampsa Stenström



aina tai melkein aina
usein
satunnaisesti
ei koskaan

Tärkeää syödä terveellisesti

	ei koskaan	satunnaisesti	usein	aina tai melkein aina	Total
Pojat	119	687	950	403	2159
Tytöt	16	363	812	502	1693





TUULI AALTONEN (VAS.) JA TITTA SIMOLA VALMISTAUTUVAT LAURA KEMPAKSEN OHJAUKSESSA SUORITTA-MAAN AMMATTIOSAAMISEN NÄYTÖN OPISKELIJOIDEN YLEISURHEILUKILPAILUJEN ORGANISOINNISSA.

TERVETULOA KISOIHIN TAMPEREELLE!
TULEVAT LIIKUNTANEUVOJAT HOITAVAT
KISOISSA KENTTÄLAJIEJEN MITTAUKSET JA
CITYJUOKSUN JÄRJESTELYT.



Opiskelijoiden yleisurheilukilpailujen suosio kasvaa

SYYSLUKUKAUDEN ENSIMMÄINEN KOULUPÄIVÄ YLLÄTTI VARALAN TOISTA OPINTOVUOTTAAN ALOITTAVAT LIIKUNTANEUVOJAT. PEHMEÄÄ LASKUA UUTEEN LUKUVUOTEEN EI OLLUT LUVASSA, SILLÄ 2. SYYSKUUTA OPISKELIJOITA ODOTTAA PESTI AMMATTIIN OPISKELEVIEN YLEISURHEILUKILPAILUJEN JÄRJESTÄJÄNÄ TAMPEREELLA. KISOJEN ORGANISOINNISTA VASTAAVAT OPISKELIJAT TUULI AALTONEN JA TITTA SIMOLA LAITTOIVAT TAPAHTUMARATTAAT JO ENNEN OPINTOJEN ALKUA VIKKELÄÄN PYÖRIMÄÄN.

Teksti ja kuvat: Sari Mantila-Savolainen

Päätös tulevien liikuntaneuvojen organisoinnista kisoista meni keväällä pitkälle, joten suunnittelun startti jäi Varalan opettajien Laura Kempaksen ja Mikko Voutilaisen sekä Tuuli Aaltosen ja Titta Simolan harteille. Kotkalaiset nuoret naiset saivat kesätyöpaikan Varalan palveluksessa, mikä on mahdollistanut tapahtuman suunnittelua jo kesän aikana.

-Kisajärjestelyt sisältyvät ryhmällä opiskelijoiden yleisurheilukurssiin. Kisojen organisoinnista vastaavat Tuuli ja Titta tekevät samalla tapahtuman näyttösuorituksen. Koko ryhmälle isompi tapahtuma antaa hyvän tilaisuuden oppimiseen, jota on hyvä hyödyntää, kun heillä on vielä opintomatkaakin edessä, arvioi Laura Kempas.

Opiskelijoiden yleisurheilukilpailujen suosio on viime vuosien ajan ollut tasaisessa kasvussa. 2000-luvulla osallistujamäärä on ollut alimmillaan 78. Vuodesta 2007 alkaen osallistujamäärä on ollut jatkuvassa kasvussa, ja viime vuonna Porissa järjestettyihin kisoihin osallistui ennätyselliset 151 osanottajaa.

-Uskoisin, että Ratina vetää hyvin osallistujia. Sijaintipaikkana Tampere on myös monelle hyvä. Odottaisin, että lähelle 150 osallistujaa kisoissa jälleen päästäisiin.

Oppia oikeasta toiminnasta

Kisoissa juoksujen lähdöistä, ajanotosta ja tulospalvelusta huolehtii Tampereen Pyrintö. Opiskelijoiden tehtävät keskittyvät kenttälajeihin ja maastojuoksuun, joka tällä kertaa järjestetään aivan Tampereen keskustassa.

-Näen tärkeänä tällaisen yhteistyön. Kaikki konkreettiset tapahtumat ovat opiskelijoille hyödyksi, vaikka tapahtumat teettävatkin sekä opiskelijoille että opettajille lisätyötä. Kisajärjestelyistä vastaava luokka on mielestäni tosi hyvä. He osaavat puhalttaa hyvin yhteiseen hiiheen, kiittelee Laura Kempas.

-Toivottavasti kisoihin osuu hyvä sää. Taivoitteena on, että opiskelijat suoriutuisivat tehtävästään hyvin ja osallistujilla menisivät kisat

hyvin. Olisi hienoa, jos osallistujille jäisi tunne, että osallistun näihin kisoihin ensi vuonnakin.

Nopea aikataulu

Kisojen järjestelyihin oman haasteensa tuo nopea valmistelu-aikataulu. Kesätyön viimeisien päivien aikana Tuuli Aaltonen ja Titta Simola ovat laittaneet jo kisojen ensimmäisiä palasia järjestykseen.

-Tosi paljon lupia täytyy hakea. Cityjuoksua varten luvat ovat vireillä poliisille ja puisto-osastolle. Olemme suunnitelleet ja mittailleet jo reittiä ja liikenteen ohjausta. Kun saamme aikataulut, niin sen jälkeen pystymme sijoittamaan ihmiset eri lajeihin, kuvailee Tuuli Aaltonen.

-Ratina on myös tosi upea paikka kisoille. Isoista puitteista pääsemme ensimmäisiä kisoja järjestämään. Nopeasta aikataulusta huolimatta uskomme, että luokka lähtee innokkaasti tapahtuman järjestämiseen mukaan, lisää Titta Simola.



Kisataan Keravalla!

51 . SAKU ry:n kesäkisat järjestetään Keski-Uudellamaalla, 33 000 asukkaan vireällä Keravalla. “Haluamme järjestää hyvät kisat”, Keuda Keravan rehtori Pekka Aittoniemi aloittaa. Hyvät kisat merkitsevät Aittoniemen mukaan toimivia järjestelyitä, reilua kilpailuhenkeä ja kisoista jäävää hyvää mieltä. “Toivottavasti kilpailijat nauttivat tapahtumasta.” Aittoniemellä itsellään on urheilijatausta, ja kisojen järjestämisestäkin entisellä urheiluseuran puheenjohtajalla on kokemusta. “Otin mielelläni haasteen vastaan”, Aittoniemi kertoo. “Minulla on paljon hyviä muistoja eri kisoista. Niiden syntymiseen näissäkin kisoissa pyritään.” Ja heti avajaisissa pärisevät rummut!

Kisojen suunnittelu alkoi vuosi sitten. “Onneksi on hyvä henkilöstö, johon voi luottaa. Kun tietää, että asiat hoituvat, kisajärjestelyjä on kiva tehdä”, Aittoniemi kehuu. Keski-Uudenmaan Yleisurheilu ry:ltä saadaan apua yleisurheilulajeihin ja saappaanheittoon ja Keravan urheilijat ry:n suunnistusjaostolta suunnistukseen, mutta muuten lähes kaikki tehdään Keuda Keravan henkilöstön ja opiskelijoiden voimin. Keuda Keravasta löytyy osaajia kaikkeen: ruoka- ja kuljetuspalveluista musiikkiin ja muuhun viihteseen. Se mahdollistaa kisojen järjestämisen kolmessa kohteessa. Kalevan ur-

heilupuistossa kisaillaan yleisurheilulajit, saappaanheitto, petankki ja maastojuoksu, Keinukallion ulkoilualueella suunnistetaan ja beach volley -ottelut pelataan Talmassa.

Kuuluttajaksi pyydettiin kuitenkin ulko puolista. Eikä ihan ketä tahansa, sillä kuuluttajana Kalevan urheilupuistossa toimii entinen kymmenottelija, moninkertainen SM-mitalisti Heikki Leppänen, jonka kommentaattorin ääni on yleisurheilun ystäville tuttu yleisurheiluohejelmista. Leppänen itsekin työskenteli pitkään ammatillisessa koulutuksessa, mutta toinen merkittävä syy tulla Keravalle lienee ollut pitkäaikainen tuttavuus Aittoniemen kanssa.

Hyvä fiilis kaikille

Kisakonkari Pekka Kurki on osallistunut SAKU ry:n kisoihin vuodesta 1980 lähtien lähes joka vuosi. Hänkin on ollut urheilija lapsuudesta saakka. Nuorena hän juoksi keskimatkoja, mutta kesäkisojen lempilajeiksi ovat valikoituneet 100 metriä ja pituushyppy. “Kisojen fiilis on pysynyt samana”, Kurki toteaa tyytyväisenä. Aiemmin kisoihin osallistui Kurjen mukaan jopa olympiaedustajia, joten kisat tarjosivat hyvän fiiliksen lisäksi ammattilaisten suorituksia ja huipputuloksia. “Nyt tavallisella kuntoi-

lijalla on paremmat mahdollisuudet pärjätä”, Kurki myöntää. “On hienoa, että tässäkin iässä pääsee osallistumaan”, kuusikymppinen Kurki myhäilee. “Olen viimeisen päälle SAKU:n ihmisiä.”

Iltajuhlassa on luvassa ainakin herkullista ruokaa, lupsakkaa juontoa ja mukavaa musiikkia. Iltajuhlan ruokailusta vastaa suurtaloukokkien opettaja Maija Helin opiskelijoineen. “Järjestämme possujuhlat!” Illalliselle tuodaan kaksi kokonaisuena palvuttua sikaa, joita leikataan suoraan lautaselle. “Se on taivaallisen hyvää”, Helin huokaa. Kasvisruokailijoitakaan ei ole unohtettu, vaan heidän kielelleen heraatua vesi gratinoiduilla savukasviksilla. Juoma on todellista lähijuomaa, sillä tarjolla on Keuda Keravan oman panimon Sarvi-olutta.

“Kisatuttuja on kertynyt mukavasti vuosikymmenten aikana”, Pekka Kurki kertoo. “Kisoihin on kiva osallistua.” Rehtori Pekka Aittoniemen ajatukset ovat samansuuntaisia. “Kun on itse saanut myönteisiä kokemuksia, haluaa niitä vuorostaan tarjota kisajärjestäjänä.” Kurki kasaa vielä paineita Keudan joukkueelle. “Kotijoukkueen pitää voittaa pistekilpailu.”

Teksti: Katja Kokkarinen

Kuvat: Saija Sippola ja Sari Mantila-Savolainen

Tampere näyttäytyi loistossaan

Ryhmä kuuli työläiskaupungin historiasta jääkaudelta alkaen, tutustui museokeskus Vapriikkiin ja Tampellan sekä Finlaysonin entisiin tehdaskiinteistöihin sisältä ja ulkoa, käveli läpi Amurin kaupunginosan Työläiskorttelimuseoon ja vielä sieltäkin jaksoi vaeltaa Pyykin kesäteatterin näyttökseen. Teatterissa nähtiin Anna-Leena Härkösen näytelmä Häräntappoase.

Kävelymatkaa taitettiin leppoisaan tahtiin yhteensä noin kuusi kilometriä. Kiitos osanottajille hienosta päivästä ja osallistumisesta!

Ensi vuonna jatketaan!

Kukkaisviikkojen

SAKU ry:n toisen kulttuurivaeltajajoukon iloksi heinäkuuisena perjantaina.





Marsin valloituksesta aikamatkalle

Suosittu kävelykampanja saa toivottua jatkoa

VIIME SYKSYN KÄVELYKAMPANJASSA SAKU RY:N SAKU-MASKOTTI SEIKKAILI AVARUUDESSA JA KERÄSI ASKELIA MARSSIKSEEN AINA MARSIIIN ASTI. TÄNÄ VUONNA LÄHETÄMME SAKUN AIKAMATKALLE AMMATILLISEN KOULUTUKSEN HENKILÖSTÖN ASKELIEN VOIMALLA. VIIME VUONNA ASKELIA OLII KERÄÄMÄSSÄ YLI 2 000 AMMATILLISEN KOULUTUKSEN HENKILÖSTÖÖN KUULUVAA. TÄMÄN VUODEN TAVOITTEENA ON TIETENKIN SAADA MATKALLE MUKAAN VIELÄ ENEMMÄN OSALLISTUJIA JA KASAAN YHTEENSÄ YLI MILJARDI ASKELTA!

Kampanjan idea on tuttu viime vuodelta: Tiimikisassa kootaan enintään kymmenen hengen joukkueet, jotka kokoavat mahdollisimman ison yhteisen askelpotin. Askeleet käydään rekisteröimässä kampanjasivuilla, jossa voi seurata myös kisan etenemistä.

Tämän vuoden kampanjassa uutta ovat välietapit, jotka aukeavat aina tiettyjen askelmäärien kohdalla. Aikakone heittää Sakua milloin mihinkin aikakauteen, jolloin sivustolla aukeaa pienempi tai tehtäväsiivu. Välietapit tarjoavat pieniä lisäporkkanoita rytmittämään kaksi kuukautta kestävä kampanjaa, eikä niitä pääse katsomaan muulla keinoin kuin askelia keräämällä.

Kuinka pitkä matka maaliin?

Kävelykampanja kestää 63 päivää ja maaliin pääsee 4 536 000 askeleella. Määrä on laskettu 9 000 päivittäisellä askeleella ja 8 hengen joukkueella. Täysi kymmenen hengen joukkue saa siis koostaan pientä etua, mutta toisaalta hie-

man pienemmälläkin porukalla on hyvät mahdollisuudet päästä maaliin saakka.

UKK-instituutin kävelyn portaat -mallin mukaan suositeltava päivittäinen liikunnallinen aktiivisuus on vähintään 9 000 askelta. Noin puolet tästä määrästä syntyy päivittäisestä arkiliikunnasta. Kävelemme autolle tai bussipyöräkalle, työnämme ostoskärkyä kaupassa ja kiikutamme roskapussin jätekatokseen. Pakollinen arkiliikunta ei kuitenkaan vielä riitä terveysliikunnaksi, vaan sen lisäksi toinen puoli päivittäisistä askeleista pitäisi kerätä arkista aktiivisuutta lisäämällä ja/tai täsmäliikuntaa harrastamalla.

Jos askelten sijasta puhutaan ajasta, olisi terveyden kannalta edullista kävellä päivittäin reippaasti vähintään 10 minuuttia kerrallaan, yhteensä vähintään 30 minuuttia. Tätä kutsutaan terveysliikunnan suositukseksi. Päivittäistä, yhteensä tunnin reipasta kävelyä ja noin 13 000 askelta voidaan pitää terveyden kannalta ihanteellisena liikuntamääränä.

Miten niitä askelia kertyy?

SAKU ry:n kävelykampanjassa noteerataan kaikki askeleet, joita päivän aikana ottaa. Askelia kertyy siis, kun kävelet työhuoneesta lounasruokalaan, valitset portaat hissin sijaan, pelaat työpäivän jälkeen sulkapalloa tai käyt viemässä koira ulos.

Askelmittari on hyvä tapa askelien keräämiseen, sillä se tallentaa tiedot myös arkisesta aktiivisuudesta, jota on muuten vaikea arvioida. Askelmittarin aktiivisen käytön myötä otettujen askelmäärien arvioiminenkin helpottuu. Kaikissa liikuntamuodoissa kun askelmittari ei välttämättä pysy mukana.

Lähde mukaan kampanjaan!

Kampanjasivuilla www.liikelle.net löytyvät kampanjan tarkemmat säännöt ja ohjeet henkilökohtaiseen rekisteröitymiseen, tiimin perustamiseen ja siihen liittymiseen sekä askelten kirjaamiseen. Tässä kuitenkin kampanjan perusasiat pähkinänkuoressa:

- Kampanja on käynnissä 13.9.–14.11.2010.
- Kampanjaan voi osallistua SAKU ry:n jäsenyhteisöjen henkilöstö.
- Kokoa enintään kymmenen hengen tiimi – mitä enemmän osallistujia, sitä enemmän askelia! Tiimi kootaan oman koulutuksen järjestäjän sisältä.
- Ensin yksi tiimin jäsenistä käy rekisteröimässä itselleen käyttäjätunnuksen kampanjasivuilla www.liikelle.net ja perustamassa tiimin.
- Muut tiimin jäsenet rekisteröityvät kampanjasivun käyttäjiksi ja liittyvät perustettuun tiimiin.
- Tarkemmat rekisteröitymis- ja kirjautumisohteet julkaistaan kampanjasivuilla.
- Kampanjan päättyttyä eniten askelia keränneitä tiimejä ja koulutuksen järjestäjiä muistetaan pienillä palkinnoilla. Lisäksi kaikkien osallistujien kesken arvotaan lisäpalkintoja. Kampanjan tärkein palkinto, lisääntynyt arkinen aktiivisuus, on kuitenkin tarjolla kaikille osallistujille!

Teksti: Saija Sippola

KOMMENTTEJA VIIME VUODEN KAMPANJASTA

Kampanja paransi yhteishenkeä ja toisten tsemppaamista. Mittarilla on hyvä seurata liikunnan määrää, joten liikuntaan tuli kiinnitettyä huomiota enemmän.

Omien koirien kunto kasvoi ja ylipainosta kärsivä labradorinnoutaja laihui ihannemitoihinsa! Koirien kanssa pitkät lenkit useasti viikossa jatkuvat...

Yhteishenki koheni työpaikalla. Oli jotain kivaa yhteistä pohdittavaa. Kaamos ei tuntunut niin pitkältä, väsyttävältä ja masentavalta.

Keskustelu liikunnan merkityksestä työyhteisön hyvinvoinnin edistäjänä lisääntyi.

Oli piristävää kävellä työmatkat. Varsinkin aamuisin puolen tunnin kävelylenkin aikana kerkesi hyvin herätä.

Tuli lähdettyä liikkeelle, vaikka ei olisi ehtinytkään = puolesta tunnissakin ehti lenkille!

AIKAMATKA

kävelykampanja
ammattillisen koulutuksen
henkilöstölle
13.9.-14.11.2010

2010

"Kampanja paransi
omaa kuntoa ja
jaksamista."

1871

1582

"Työyhteisöä
piristävä
kampanja!"

DLXIV

"Koskaan
aikaisemmin ei
ole kahvipöydässä
puhuttu näin
paljon liikunnasta."

III

Marssi Marsiin -kävelykampanja saa toivottua jatkoa. Kerää tiimisi kanssa askelia ja lähde AIKAMATKALLE!

- kokoa enintään 10 hengen tiimi ja rekisteröi se kampanjasivuilla
- kerää askelia eri liikuntamuodoista
 - alkuun pääsee jo arkisella aktiivisuudella
- seuraa kampanjan etenemistä osoitteessa www.liikkeelle.net

saku

WWW.LIIKKEELLE.NET

Ammatillisen koulutuksen hyvinvointiverkosto edistää hyvinvoivaa oppimisympäristöä



Vipuvoimaa
EU:lta



Ammatillisen koulutuksen hyvinvointiverkosto –hankkeen ensimmäisen puolikkaan aikana kudottiin laajaa yhteistyöverkosta organisaatioista, joilla on annettavaa ammatillisen koulutuksen opiskelijoiden ja henkilöstön hyvinvoinnin edistämisessä. Verkoston toteuttavan osan muodostaa ammatillisen koulutuksen henkilöstö.

Hankkeen toisella puolikkaalla keskitytään, koko verkoston asiantuntijuutta hyödyntäen, kartoittamaan hyvinvoivan oppimisympäristön mallia. Mallia on lähdetty rakentamaan Tervey-

den edistämisen keskuksen Hyvinvoiva koulu –hankkeessa kehitetyn terveyttä edistävän koulun tarkistuslistaa soveltaen. Mallia rakennetaan yhteistyössä Etelä-Karjalan, Kainuun, Satakunnan ja Valkeakosken ammattiopistojen, Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen ja OKKAsäätiön kanssa.

Malli rakentuu kahdeksasta eri osa-alueesta, joille kullekin määritellään väittämät ja niiden toteutumista mittaavat osoittimet. Mallin konkreettisenä tuotteena syntyy työkirja, johon väittämät ja osoittimet kirjataan. Työkirja-

toimii myös arvioinnin ja kehittämisen työkaluna ja sitä voidaan käyttää oppilaitoksen kestävä kehityksen sertifikaattityössä sosiaalisen ja kulttuurisen kestävyuden teemoissa.

Ammatillisen koulutuksen hyvinvointiverkosto on avoin kaikille hyvinvoivan oppimisympäristön edistämisen omakseen tunteville. Verkoston kotisivut löytyvät sekä alpo.fi että sakury.net –sivujen kautta.

Teksti: Ville Virtanen

elinikäisen oppimisen perustaidot



arvot ja toimintakulttuuri

sakur

Ammatillisen koulutuksen hyvinvointipäivät

1. – 2.12.2010

Teemana turvallisuus

Teemaseminaari

”Turvallisuusnäkökulmia hyvinvoivan oppimisympäristön kehittämiseen”

- Taloudellinen näkökulma työhyvinvointiin – tutkimusprofessori Guy Ahonen, TTL
- Työturvallisuus osana työhyvinvointia – FT Tuula Räsänen, TTL
- Työturvallisuus opetuksessa – FM Arja Äyräväinen, TTL

Hyvinvointitorilla mm.

- Työterveyslaitos
- Terveysten ja hyvinvoinnin laitos
- Terveystyö ry
- Väestöliitto
- Nuorten Akatemia
- Ammatillisen koulutuksen kehittämishankkeita

Työpajoja mm.

- Turvallista ryhmää rakentamaan
- Työkykypassiohjaajien työpaja

Liikuntaa ja kulttuuria

- ohjattuja liikuntaryhmiä
- SAKUstarojen tähdittämä iltagaala

HÄMEENLINNA 2008

TALLINNA 2007

HÄMEENLINNA 2008

VIERUMÄKI 2009

VIERUMÄKI 2009

Lisätietoja

SAKU ry, Ville Virtanen
p. 020 755 1016 e: ville.virtanen@sakury.net
www.sakury.net & www.alpo.fi

Tehdään hyvää yhdessä

Hyvinvointi virtaa ammatilliseen koulutukseen

ENSIMMÄINEN VALTAKUNNALLINEN HYVINVOINTIVIRTAA AMMATILLISEEN KOULUTUKSEEN –TEEMAPÄIVÄ AMMATILISISSA OPPILAITOKSISSA YMPÄRI SUOMEN ON TULOSSA VIKOLLA 40. MUKAAN TEEMAPÄIVÄN TOTEUTTAMISEEN ON TÄHÄN MENNESSÄ ILMOITTAUTUNUT KAKSIKYMMENTÄYKSI KOULUTUKSEN JÄRJESTÄJÄÄ ESPOON JA SODANKYLÄN VÄLILTÄ! TAPAHTUMA NÄKYÄÄ JA KUULUU YHTEENSÄ 50 AMMATTIOPPILAITOKSESSA.

Teemapäivän tavoitteena on koota opiskelijat heti opintojen alussa yhteen, ryhmyttää, tutustuttaa toisiin opiskelijoihin sekä henkilöstöön. Teemapäivän aikana nostetaan opiskelijoille läheisiä asioita nuoria kiinnostavalla ja toiminnallisella tavalla esille. Toimintapisteiden teemat liittyvät opiskelijoiden terveyteen, turvallisuuteen ja viihtyvyyteen.

Valtakunnallinen teemapäivä yhdistää ammatillisen koulutuksen toimijoita sekä nostaa esille oppilaitoksissa tehtyä hyvinvointia edistävää työtä ja hyviä käytäntöjä.

Hyvinvointia luodaan yhdessä

Teemapäivän toimintapisteet rakennetaan henkilöstön, tutoreiden, oppilaskunnan sekä oppilaitoksen ulkopuolisten toimijoiden yhteistyönä. Teemapäivän toteuttamisessa kannattaa hyödyntää oppilaitoksen olemassa olevia yhteistyökumppaneita.

Esitteitä, luentoja tai asiantuntijoita voi kysyä myös tapahtuman lupautuneilta yhteistyökumppaneilta Elämä on parasta huumetta ry:ltä, Nuorten Akatemialta, Terveys ry:ltä, Väestöliitolta, Aids-tukikeskukselta, SAKKI ry:ltä, OSKU ry:ltä ja SAKU ry:ltä.

Näytön paikka

Opiskelijoiden ja henkilöstön hyvinvointi sekä oppilaitoksen yhteisöllisyys ovat asioita, jotka ovat olleet keskusteluissa vahvasti pinnalla. Koko ammatillisen koulutuksen teemapäivä nostaa esille oppilaitoksissa nyt ja aiemmin tehtyä hyvää työtä opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseksi. Monissa ammatillisissa oppilaitoksissa hyvinvointiin on satsattu vahvasti jo pitkään.

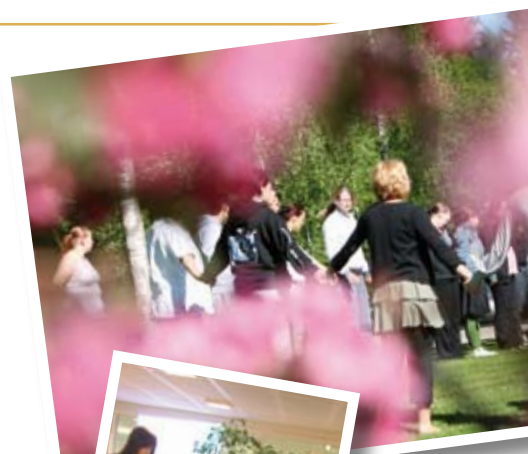
Yhteinen teemapäivä voi olla myös alku, joka kokoaa koko oppilaitoksen tärkeiden asioiden äärelle. Samalla teemapäivä voi käynnistää tai vahvistaa yhteistyötä oppilaitoksen ulkopuolisten toimijoiden ja järjestöjen kanssa. Yhdessä tekeminen ja viihtyminen luovat pohjaa koko oppilaitoksen hyvinvoinnille.

”Normaaliin arkeen tämä on hyvä lisä. Muuten ei näe muiden alojen opiskelijoita kuin ruokalassa. Tulee mentyä vaan omaan paikkaan. Nyt tulee pikkusen enemmän talo tutuksi.”

kosmetologiopiskelija Minerva Steensen, Koulutuskeskus Salpaus, V.i.P.Fest 2010

”Tässä tapahtumassa opiskelijoiden positiivisuus on yllättänyt. Hyvän tunnelman pystyy aistimaan, tämä on hymyssä suin tehtyä hommaa.”

rehtori Juhani Aaltonen, Sataedu, oppilaitoksen virkistyspäivä 2009



Mikä

Valtakunnallinen Hyvinvointivirtaa ammatilliseen koulutukseen –teemapäivä ammatillisissa oppilaitoksissa ympäri Suomen viikolla 40.

Miksi

Toiminta tukee arjessa jaksamista. Valtakunnallinen teemapäivä yhdistää ja tuo esille ammatillisen koulutuksen hyvinvointia edistävää työtä sekä hyviä käytäntöjä.

Mitä

Teemapäivä kokoaa opiskelijat heti opintojen alussa yhteen, ryhmyttää, tutustuttaa henkilökuntaan ja tuo toiminnallisella tavalla esille nuorille tärkeitä asioita.

Kuka

Tapahtuman rakentavat koulutuksen järjestäjät.

Virrassa mukana

Bovallius ammattiopisto Turku

Etelä-Karjalan ammattiopisto Imatra,
Etelä-Karjalan ammattiopisto Lappeenranta

Etelä-Savon ammattiopisto Mikkeli

Kainuun ammattiopisto

Kokkolan ammattiopisto, Kokkolan kauppaopisto,
Kokkolan sosiaali- ja terveystieteiden opisto,
Keski-Pohjanmaan kulttuuriopisto,
Kannuksen maaseutuopisto

Asioita erilaisella ja piristävällä otteella esille

ETELÄ-SAVON AMMATTIOPISTOSSA (KOULUTUKSEN JÄRJESTÄJÄ ETELÄ-SAVON KOULUTUS OY) JÄRJESTETÄÄN LAAJEMPI HYVINVOINNIN TEEMAPÄIVÄ NYT TOISENA VUONNA PERÄKKÄIN. TEEMAPÄIVIEN KOHDERYHMÄNÄ MIKKELISSÄ OVAT KAIKKI ENSIMMÄISEN VUODEN OPISKELIJAT, JOTEN TEEMAPISTEILLE OSALLISTUU NOIN 700 KÄVIJÄÄ. HYVINVOINTIVIRTTAA AMMATILLISEEN KOULUTUKSEEN – TEEMAPÄIVÄN AJANKOHTA MIKKELISSÄ ON VIIKKOA MYÖHEMMIN, 13.–14.10.2010, JOTTA KAIKKI HALUTUT TOIMIJAT SAADAAN TAPAHTUMAAN MUKAAN.

Teemapäivän suunnittelu käynnistyi Mikkelissä jo keväällä. Suunnitteluryhmä päätyi pian kaksipäiväiseen tapahtumaan, jotta opiskelijoille jäisi enemmän aikaa rasteille.

-Viimeksi tapahtuma oli yksipäiväinen, ja ryhmille jäi aikaa alle kymmenen minuuttia rastia kohti. Nyt halusimme aikatauluun lisää väljyyttä. Päivässä tulee olemaan viisi päärastia, joiden työnimienä ovat Känniläsit, Tupakka, Koulupoliisi, Oman talouden suunnittelu ja Suvaitsevaisuus/Erilaisuuden hyväksyminen, kertoo suunnitteluryhmästä kuraattori Saara Laukkanen.

Päärastien lisäksi tapahtumassa on oheistoimintapisteitä, joihin voi tutustua omaan tahtiin. Näiden pisteiden si-

sällöksi on suunniteltu muun muassa peliriippuvuutta, ravintoon ja hyvään kuntoon liittyviä asioita, kuten Puolustusvoimien Kunnossa kassulle! –teemaa. Kaikkien rastien toteuttamisessa on näkökulmana työelämälähtöisyys ja työelämän pelisäännöt.

Hyvä henkilökunta tapahtuman takana

Henkilöstö on tapahtuman järjestämisessä mielellään mukana. Saara Laukkanen uskoo, et-

tä viime vuoden tapahtumasta on opittu ja ruutiini tapahtuman järjestämiseen on lisääntynyt. Toisaalta tänä vuonna ovat hieman eri ihmiset järjestämässä tapahtumaa ja paljon isommalle opiskelijamäärälle kuin viimeksi.

-Meistä tämä on vain niin mielenkiintoista ja henkilöstö on ollut innostunut. Viime vuonna saatiin tapahtuma hyvin järjestettyä, joten nyt on jo enemmän kokemusta. Henkilökunta on ollut hienosti valmis joustamaan, vaikka tapahtuman takia opetukseen on joutunut tekemään uusia järjestelyjä.

-Viime vuoden tapahtumasta jäi tunne, että kaikki olivat valmiita auttamaan toisiaan. Tässä syntyy uusia suhteita oman alueen yhteistyökumppaneihin, ja tapahtuma yhdistää omassa talossakin työkavereita. Oman talon väestäkin osan kanssa tulee harvemmin oltua tekemisissä.

Yhteisöllisyyden rakentaja

Teemapäivillä Saara Laukkanen uskoo olevan merkitystä myös arjen työhön. Teemapäivät ovat opiskelijoille esimerkiksi yksi hyvä keino tutustua opiskelijahuollon henkilöstöön.

-Ei yhdellä päivällä tietenkään maailmaa paranneta, mutta uskon tällaisten tapahtumien lisäävän yhteisöllisyyttä. Opiskelijoille tämä tuo vähän vaihtelua, kun asioita tuodaan toisella tavalla esille. Samalla pääsee myös ihmisiin tutustumaan eri tavalla. Meillä ainakin opiskelijat osallistuivat hyvin rasteille.

Teemapäivän yhteistyökumppanit

Parisin vuotta pyörinyt Kunnossa Kassulle-pi-lottihanke Kymenlaaksossa järjesti yhteistyös-sä Kouvolan seudun ammattiopiston (tekniikka ja palvelut-toimipiste) kanssa liikuntapäivän keski-viikkona 2.6.2010. Kunnossa Kassulle-hankkeen tarkoituksena on parantaa varusmiespalvelukseen tulevien heikkokuntoisten fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia kutsuntojen ja palvelukseen astumi-sen välissä ja tätä kautta parantaa varusmiespalve-luksesta selviytymistä. Hankkeen koordinoinnista vastaa Kymenlaakson Liikunta ry ja liikunnan to-ettajina toimivat ensisijaisesti kymenlaaksolaiset liikuntajärjestöt.

Kirsi Vanhalakka/Kunnossa Kassulle -hanke

Kaikka ei tarvitse eikä kannata keksiä itse.

Työpajojen perusideana on innostaa nuoria ajattelemaan ja toimimaan itse. Ne perustuvat toi-minnallisuuteen ja tukevat ryhmässä työskentelyä. Työpajoihin liittyy valmiit käsikirjoitukset oheisma-teriaaleineen, jotka ovat saatavilla Nuorten Akate-mian Note-nettipalvelusta. Suurin osa työpajoista on toteutettavissa myös tilaamalla maksuton koulu-vierailija. Ohjeita voi hyvin soveltaa omaan teema-päivään ja ryhmään soveltuvaiksi.

Anu Iivanainen/Nuorten Akatemia

www.nuortenakatemia.fi/note

Koko EOPH ry:n toiminta lyhyesti:

- Hubu@-menetelmä ja Päihdeilmiö-koulutus oppi-laitoksissa.
- Internet-työ nuorten eri yhteisöissä.
- EOPH ry:ssä on 2010 alkanut uusi pelaamiseen liittyvä projekti. Peliprojektin tavoitteena on lasten ja nuorten liikapelaamisen ja pelaamisesta aiheutuvien haittojen ehkäisy.
- Järjestö toimii myös ruotsinkielellä.
- Neuvontapalvelut puhelimessa 0800 900 45 (huumeneuvonta) ja internetissä www.eoph.fi/ nettineuvonta

Anni Karell/Elämä on parasta huumetta
www.eoph.fi

Yhteistyössä mukana myös:

Terveys ry/ www.terveysry.fi
Väestöliitto ry/www.vaestoliitto.fi
Aids-tukikeskus/www.aidstukikeskus.fi
SAKKI ry/www.sakkinet.fi
OSKU ry/ www.osku.fi

Keuda Järvenpää, Keuda Kerava, Keuda Mäntsälä,
Keuda Nurmijärvi, Keuda Tuusula

Jyväskylän ammattiopisto, Jämsän ammattiopisto

Lapin urheiluopisto

Omnia Lehtimäentie SOTE

Oulun Palvelualan Opisto

Oulun seudun ammattiopisto Kontinkangas

Piippolan käsi- ja taideteollisuusoppilaitos

Pohjois-Karjalan ammattiopisto Joensuu,
Pohjois-Karjalan ammattiopisto Lieksa,
Pohjois-Karjalan ammattiopisto Kitee,

Pohjois-Karjalan ammattiopisto Outokumpu,
Pohjois-Karjalan ammattiopisto Niittylähti,
Pohjois-Karjalan ammattiopisto Valtimo,
Pohjois-Karjalan ammattiopisto Nurmes

Porvoon ammattiopisto

Raahen ammattiopisto, Lybeckerin käsi- ja
taideteollisuusopisto, Ruukin maaseutuopisto,
Raahen Porvari- ja Kauppakoulu

Satakunnan ammattiopisto Kokemäki, Satakunnan
ammattiopisto Ulvila, Satakunnan ammattiopisto
Harjavalta, Satakunnan ammattiopisto Nakkila,
Satakunnan ammattiopisto Kankaanpää

Suomen liikemiesten kauppaopisto Vallila,
Suomen liikemiesten kauppaopisto Pasila

Saamelaisalueen koulutuskeskus

Tampereen ammattiopisto Sairaalakatu,
Tampereen ammattiopisto Santalahdentie

Vammalan ammattikoulu, Huittisten ammatti-
ja yrittäjäopisto, Karkun sosiaali- ja terveysalan
oppilaitos, Mäntän seudun koulutuskeskus

Ylä-Savon ammattiopisto Kiuruvesi,
Ylä-Savon ammattiopisto Iisalmi

"ANNA MULLE AIKAA!"

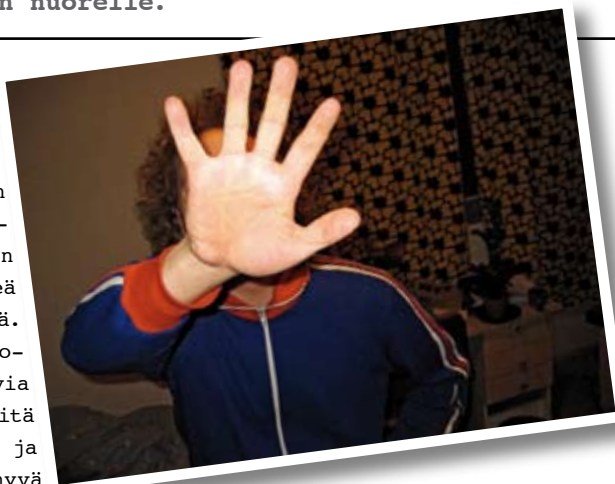
Nuorten Akatemian organisoima Anna mulle aikaa! -kampanja muistuttaa aikuisia nuoren kanssa vietetyn yhteisen ajan tärkeydestä. Kampanja huipentuu 15.9. Anna mulle aikaa! -teemapäivään, jolloin kaikkia aikuisia kannustetaan antamaan pari tuntia ajastaan nuorelle.

Anna mulle aikaa! -päivän tavoitteena on nostaa esille perheen, lähipiirin ja tutun aikuisen tärkeä merkitys nuoren elämässä. Tutkimusten mukaan nuoruusiän kehitystä tukevia ja vahvistavia tekijöitä ovat muun muassa nuoren ja vanhempien keskinäinen hyvä suhde sekä aikuisen tuki ja ymmärrys. Etenkin nuoret, joilla on psyykkisiä ongelmia, tarvitsisivat sekä vanhempiensa että muiden aikuisten tukea. Aikuisten maailman tulisi myös viestiä ja havainnollistaa lapsille ja nuorille välittämisen kulttuuria.

Nuorten Akatemia ja Suomen suurimmat nuorisjärjestöt kutsuvat järjestöt, seurakunnat, työnantajat ja ylipäänsä kaikki aikuiset Anna mulle aikaa! -kampanjaan. Osallistuminen voi olla viestinnällistä (kampanjasta tiedottamista omille sidosryhmille), tapahtumien ja toiminnan järjestämistä (erilaiset aikuisten ja nuorten yhteisen tekemisen mahdollistavat tapahtumat) tai oman ajan antamista yksittäiselle tai usealle nuorille. Osallistuvat yhteisöt voivat ilmoittautua mukaan kampanjaan nettisivuilla www.annamulleaika.fi tai Facebook-ryhmässä.

Tommi Korpela: jokainen voi vaikuttaa

Kampanjan suojelijana toimii 13-vuotiaan Ilmari-pojan isä, näyt-



Etenkin murrosikäiseen nuoreen voi olla joskus vaikea saada kontaktia. Nuori kuitenkin tarvitsee lähelleen turvallisia aikuisia. Torjuntakin voi olla viesti aikuisen tarpeesta.

telijä Tommi Korpela. Korpelan ja hänen näyttelijä-avovaimonsa Elina Knihtilän työajat osuvat usein iltaan, mikä aiheuttaa haasteita perheen yhteisen ajan löytämiselle.

– Varmaan koen enemmän syyllisyyttä ajanpuutteesta kuin normaalityössä, Korpela pohtii.

Aiheen omakohtaisuuden myötä Korpelan oli helppo lähteä kampanjan suojelijaksi.

– Koen aiheen todella tärkeäksi. Tämä on konkreettinen asia, johon jokainen nuoren lähellä oleva aikuinen voi vaikuttaa. Nuoren pojan vanhempana mietin ajanantamiseen ja läsnäoloon liittyviä asioita lähes päivittäin.

Korpelan perheessä isän ja pojan yhteiseksi ajanviettotavaksi on muodostunut kalastaminen, joka on molemmille mieluisaa tekemistä.

– Kalassa olemme aidosti vapaalla ja arjesta irrallaan. Kalastus on luontevaa ja rauhoittavaa. Siihen

liittyy myös kilpailua, mitä totta kai pitää olla isän ja pojan välillä. Saa yrittää saada isompaa kalaa kuin isä, Tommi Korpela kertoo.

Ideoita mukaan lähtemiseksi

Ammatillisen koulutuksen parissa tapoja lähteä mukaan Anna mulle aikaa -kampanjaan on runsaasti.

- Koulutuksen järjestäjät voivat tiedottaa kampanjasta sidosryhmilleen ja henkilöstölleen sekä antaa henkilöstölleen aikaa kampanjaan osallistumiseen.

- Oppilaitokset voivat järjestää koulupäivän aikana tai iltaohjelmassa teemataapahtumia, joissa opiskelijat ja henkilöstö tai opiskelijoiden vanhemmat toimivat yhdessä. Vanhempia voidaan vaikka kutsua tutustumaan oppilaitoksen opetustiloihin ja työsaleihin. Nuoret voivat haastaa vanhempansa kokeilemaan eri ammattialoihin liittyviä yksinkertaisia työtehtäviä.

- Asuntolat voivat järjestää Anna mulle aikaa -kampanjapäivänä avoimen oven iltoja, jolloin asuntolaan kutsutaan asukkaiden vanhempia ja muita tärkeitä aikuisia tutustumaan asuntolan toimintaan. Illan voi huipentaa jalkapalloturnaus tai karaokekilpailu asukkaiden ja vanhempien kesken.

- Ammatillisen koulutuksen henkilöstö voi osallistua kampanjaan yksityishenkilöinä tai omien harrastustensa (urheiluseurojen, seurakuntien, järjestöjen jne.) kautta.

Anna mulle aikaa! -kampanjan toteuttavat Nuorten Akatemia, Kirkkohallitus/Kasvatus ja nuorisotyö, Koululiikuntaliitto, Luonto-Liitto, Mannerheimin Lastensuojeluliitto, Nuori Suomi, Suomen 4H-liitto, Suomen Nuorisoseurojen Liitto, Suomen Nuorisoyhteistyö – Allianssi ry, Suomen Partiolaiset, Suomen Punainen Risti, Suomen Työväen Urheiluliitto, Svenska studieförbundet sekä Suomen ammatillisen koulutuksen kulttuuri- ja urheiluliitto, SAKU ry.

Teksti: Nuorten Akatemia ja SAKU ry

Kuva: Terhi Korhonen



Nuori tarvitsee huomiotasi. Hän haluaa tietää olevansa sinulle tärkeä. Kerro se hänelle olemalla läsnä. Anna pari tuntia ajastasi omalle pojalle, kummitytölle, oppilaalle, naapurin Vilmalle. www.annamulleaika.fi.

Demi

NUORTEN AKATEMIA

Kisailua ja työmatkoja Salpausselän laduilla



KOULUTUSKESKUS SALPAUKSEN LIIKUNNANOPETTAJAT JOUKO SALMINEN JA PEKKA MERIKANTO VALMISTAUTUVAT JO SAKU ry:N TALVIKISOIHIN, JOTKA JÄRJESTETÄÄN HELMIKUUSSA LAHDESSA.

– Lahti on talviurheilun Mekka. Olosuhteet talvikisoille ovat mitä parhaimmat ja luntakin varmaan helmikuussa riittää, lupaillee Koulutuskeskus Salpauksen liikunnanopettaja Pekka Merikanto.

Merikanto ja hänen kollegansa Jouko Salminen ovat mukana järjestämässä SAKU ry:n talvikisoja, jotka pidetään Koulutuskeskus Salpauksessa Lahdessa 11.–12.2.2011.

Etenkin hiihtomaastot ovat Lahdessa kunnossa: talvikisoissa päästään sivakoimaan Salpausselän laduilla.

– Ihan Salpausselän kisojen mukaisia latuja tosin ei ole tarkoitus hiihtää, pyrimme hiukan helpottamaan ainakin pahimpia nousuja, Merikanto kertoo.

Merikannon oma ykköslaji on nimenomaan hiihto, ja se on hänen vastuullaan tulevan talven kilpailuissakin. Salminen puolestaan on aktiivinen yleisurheiluharrastaja, mutta myös sähly, keilailu ja hiihto kuuluvat suosikkeihin. Talvela Salminen taittaa työmatkatkin hiihtäen: Sal-

pausselän ladut alkavat kotiovelta, ja sukset ja lassa pääsee lähestulkoon työhuoneeseen asti.

– Harvassa kaupungissa niin voi tehdä, sitä etua en vaihtaisi mihinkään. Mikään ei ole sen parempaa kuin etenkin kevätkuolella hiihtää töihin, kun on jo aurinko ylhäällä ja puhdas lumi. Ja mitä raskaampi työpäivä, sitä pidempi kotilenkki. Siinä unohtuvat työasiat.

Rennosti potkukelkalla

Aivan Salpausselän hiihtolatujen sekä Koulutuskeskus Salpauksen keskustakampuksen tuntumassa sijaitsevat myös tulevien talvikisojen muut kilpailupaikat: Messuhalli, Kisapuisto ja Lahden uimahalli. Messuhallissa pelataan sählypelit ja Kisapuistossa muut mailapelit. Lahden Keilahalliin on muilta kilpailupaikoilta matkaa muutama kilometri.

Lahdessa on myös tarkoitus innostaa kilpailijat potkukelkan selkään. Leikkimielinen kelkkailukisa sopii varmasti kaikille, urheilustaustasta riippumatta.

– Toimme talvikisoihin tämän potkukelkkailun, että tulisi yksi rennompia lajeja mukaan, Merikanto selventää.

Opiskelijavoimaa Salpauksesta ja Pajulahdesta

Salminen on työskennellyt Salpauksessa liikunnanopettajana jo lähes 30 vuotta ja Merikannollakin työvuosia Lahdessa on kertynyt jo kymmenkunta. Aktiiviset miehet ovat olleet opiskelijoiden kanssa mukana SAKU ry:n urheilukisoissa jo monia kertoja, mutta tällä kertaa omilla harteilla on myös vastuuta kisojen järjestämisestä.

Salpauksen talvikisojen järjestelyihin tulevat aktiivisesti mukaan myös opiskelijat. Salpauksen opiskelijoiden lisäksi toimitsijoiksi saadaan Liikuntakeskus Pajulahden opiskelijoita, jotka suorittavat samalla näyttöjä omiin opinotoihinsa liittyen.

Teksti ja kuva: Silja Hjerppe



www.hotellimaailma.fi

Online varausjärjestelmä



24h

>>Tervetuloa >>Välkommen >>Welcome

Online reservations

www.hotelworld.fi





Sekalentis pelataan Mikkelissä

Henkilöstön sekalentopallojoukkueiden mestaruudet ratkaistaan Mikkelissä 13. – 14. marraskuuta. Viime vuoden turnauksessa Joensuussa influenssa aiheutti joukkuekadon, kun yli puolet joukkueista joutui peruuttamaan osallistumisensa. Voimissaan olleet yhdeksän joukkuetta päätettiin yhdistää turnauksessa yhteen sarjaan.

-Sekalentopallossa joukkueet pelaavat A-, B- ja C-sarjoissa. Poikkeuksellisen tilanteen takia tämän vuoden turnauksessa joukkueet jaetaan sarjoihin vuoden 2008 tulosten mukaan. Toivon, että tällä ratkaisulla taataan turnaukseen mahdollisimman tiukkoja ja tasaisia otteluita, perusteleen liikunta-koordinaattori Miia Uskalinmäki.

-Toivottavasti tänä syksynä meille ei rantaudu mitään influenssa-aaltoja. Mikkelissä tavoitteena on, että joukkue määrä nousee jälleen tuttuihin lukemiin ja pelikentillä nähdään vähintään kaksikymmentä joukkuetta.

Mikkelin turnaukseen osallistuvien joukkueiden tulee ilmoittautua turnaukseen SAKU ry:n nettisivujen kautta 2. marraskuuta mennessä. Hotelli Uusikuu tarjoaa majoitusta lentopalloilijoille 1 – 4 hengen huoneessa hintaan 59 euroa/yö. Varaukset suoraan hotellista p. 015 – 221 5420. Kiintiö on voimassa 13. lokakuuta asti.

TAPAHTUMAKALENTERI 2010-2011

OPISKELIJOIDEN TAPAHTUMAKALENTERI		
Tapahtuma	Ajankohta	Paikkakunta
MESTARUUSKILPAILUT JA LOPPUTURNAUKSET		
Golf	27.8.	Oulu
Yleisurheilu+maastojuoksu	2.9.	Tampere
SAKU sports	22.-23.9.	Kisakallio
Jalkapallon lopputurnaus	22.-23.9.	Kisakallio
Koripallo	marraskuu	
Opiskelijoiden kamppailu- ja voimailupäivät	26.-27.11.	Tampere
Kaukalopallo	joulukuu	
Salibandyn lopputurnaus	1.2.	Tampere
Tansanialainen jalkapallo	3.2.	Jämsä
Talvikisat (hiihto)	11.-12.2.	Lahti
Futsalin lopputurnaus	22.3.	Tampere
Sulkapallo	25.-26.3.	Pajulahti
Lentopallo	6.4.	Kouvola
SAKUstars- kulttuurikilpailut	12.-14.4.	Joensuu
Voimapunnerrus	4.5.	Kouvola
SAKU-sählyn lopputurnaus		
tytöt ja pojat	toukokuu	
Karting	18.5.	Alahärmä
PALLOILUSARJAT		
Jalkapallo	elo- syyskuu	
Salibandy	syyskuu -	
Pesäpallo	syyskuu -	
SAKU-sähly		
(oppilaitosten sisäiset sarjat)	syys- joulukuu	
Futsal	tammi- maaliskuu	
SAKU-sähly (valtakunnallinen sarja)	tammi- huhtikuu	
KOTIRATAKISAT		
Penkkipunnerrus	1.9.- 1.3.	
Kotiratakeilailu	1.9.-31.3.	
HENKILÖSTÖN TAPAHTUMAKALENTERI		
Tapahtuma	Ajankohta	Paikkakunta
MESTARUUSKILPAILUT		
SAKU-maraton	14.8.	Helsinki
Golf	27.8.	Oulu
Kesäkisat (yleisurheilu, suunnistus, petanque, beach volley)	4.9.-5.9.	Kerava
Ammunta, ruutiaseet	4.9.	Hyvinkää
Lentopallo, sekajoukkueet	13.-14.11.	Mikkeli
Ammunta, ilma-aseet	27.11.	Oulu
Keilailu	11.2.	Lahti
Talvikisat (hiihto, sähly, uinti)	11.-12.2.	Lahti
Sulkapallo	25.-26.3.	Pajulahti
Lentopallo, alemmat + ylemmät	16.-17.4.	Tampere
Halliyleisurheilu	16.-17.4.	Tampere
SAKU-puolimaraton	7.5.	Helsinki
MUUT LIIKUNTATAPAHTUMAT		
Naisten liikuntatreffit	1.-3.4.	
Kulttuurivaellus	heinäkuu	
Erävaellus	heinäkuu	
JÄSENETUTAPAHTUMAT		
Ruskamaraton	11.9.	Levi
Pirkan Hiihto	6.3.	Niinisalo-Tampere
Vuokatti Hiihto	19.3.	Vuokatti
Tahkon soutu	5.-6.8.	Kuopio-Juankoski-Tahko
KOTIRATAKISAT		
Ammunta, ilma-aseet	marraskuu	kotirata

KYSY LISÄÄ SAKU RY:N TOIMISTOLTA.
LISÄTIETOA JA ILMOITTAUTUMISET: WWW.SAKURY.NET

Ota yhteyttä!

SAKU RY:N TOIMISTO

SUOMEN AMMATILLISEN KOULUTUKSEN
KULTTUURI- JA URHEILULIITTO, SAKU RY
KUNINKAANKATU 39, 33200 TAMPERE
PUH. 0207 55 10 10, FAX 0207 55 10 18
WWW.SAKURY.NET

TOIMISTO

Toiminnanjohtaja

Saija Sippola
puh. 0207 55 10 14
saija.sippola@sakury.net

Järjestösihteeri

Terhi Lehmussaari
puh. 0207 55 10 11
terhi.lehmussaari@sakury.net

Liikuntakoordinaattori

Miia Uskalinmäki
puh. 0207 55 10 12
miia.uskalinmaki@sakury.net

Tiedottaja,

työkykypassikoordinaattori

Sari Mantila-Savolainen
puh. 0207 55 10 15
sari.mantila-savolainen@sakury.net

Ammattiosaajan työkyky -hanke

Projektityöntekijä

Sampsa Stenström
puh. 0207 55 10 13
sampsaststrom@sakury.net

Ammatillisen koulutuksen hyvinvointiverkosto -hanke

Projektipäällikkö

Ville Virtanen
puh. 0207 55 10 16
ville.virtanen@sakury.net

Projektiassistentti

Pasi Honkala
puh. 0207 55 10 10
pasi.honkala@sakury.net

HALLITUKSEN JÄSENET

Puheenjohtaja

Antti Lahti
Sastamalan koulutuskuntayhtymä
puh. (03) 5212 3501, @sasky.fi

Juhani Aaltonen

Satakunnan ammattiopisto
puh. (02) 550 4102, @sataedu.fi

Artti Antila

Kainuun maakuntakuntayhtymä
puh. 044 038 1930, @kao.fi

Esa Juvonen

Savon ammatti- ja aikuisopisto
puh. 044 785 3035, @sakky.fi

Voitto Kukkonen

Valkeakosken ammatti- ja aikuisopisto
puh. (03) 5742 222, @vsky.fi

Sirpa Leinonen

Ammattiopisto Lappia
puh. 010 383 4320, @lappia.fi

Marita Modenius (vpj.)

Koulutuskeskus Salpaus
(03) 828 2001, @salpaus.fi

Merja Puolakka

Ammattiopisto Omnia
puh. (09) 2319 8902, @omnia.fi

Matti Yli-Lahti

Koulutuskeskus Sedu
puh. 040 868 0600, @sedu.fi

HALLITUKSEN VARAJÄSENET

Pekka Aittoniemi

Keuda, Kerava
etunimi.sukunimi@keuda.fi

Raimo Alarova

Valkeakosken seudun koulutuskuntayhtymä
etunimi.sukunimi@vsky.fi

Jukka Kosunen

Savon ammatti- ja aikuisopisto
etunimi.sukunimi@sakky.fi

Keijo Makkonen

Koulutuskeskus Salpaus
etunimi.sukunimi@salpaus.fi

Hannu Perälä

Jyväskylän ammattiopisto
etunimi.sukunimi@jao.fi

Vesa Pirilä

Ammattiopisto Lappia
etunimi.sukunimi@lappia.fi

Raimo Sivonen

Kainuun ammattiopisto
etunimi.sukunimi@kao.fi

Kristiina Takaneva

Koulutuskeskus Sedu
etunimi.sukunimi@sedu.fi

Faktoja, kokemuksia, odotuksia,
tulevaisuuden näkymiä -paneelikeskustelu

Omaa hyvinvointia
- terveystmittaukset

Opetusministeriö ja Suomen ammatillisen koulutuksen
kulttuuri- ja urheiluliitto, SAKU ry kutsuvat koulutuksen
järjestäjät ammattiosaajien työkykyseminaariin

Tulevaisuuden tuloskunto rakennetaan nyt

- Riittääkö ammattiosaajien työkyky?

Mikä

Ammattiosaajien työkykyseminaari, jossa pohditaan keinoja
ammattiin opiskelevien työkykyisyyden edistämiseen.

Missä

Keskiviikkona 24.11.2010 klo 8.00 - 12.00 Hilton Helsinki Strand hotelli (John Stenbergin ranta 4)

Kenelle

Seminaariin kutsutaan työmarkkinajärjestöt, eläkevakuutusyhtiöt sekä koulutuksen järjestäjät
yhdessä työelämän yhteistyökumppaneidensa kanssa.

Asiantuntijoina mm.

opetusministeri Henna Virkkunen, opetusministeriön ammatillisen koulutuksen yksikön johtaja
Mika Tammilehto, työhyvinvoinnin asiantuntija Tom Lundberg ja professori Juhani Ilmarinen

Merkitse päivä kalentereihin jo nyt!

Tarkempi kutsu koulutuksen järjestäjille on tulossa!

Omaa hyvinvointia – taukojumppa



Elämyksiä – SAKUstarat



SAKU