

ACTION!

SAKU ry:n tiedotuslehti 2/2007

**Timo Maineikas
räppää ja opiskelee, s. 4**

**Nuoret suunnittelivat
hyvinvointiportaalin ilmettä, s. 10**

**”Halpoja kiksejä – käyttäkää
hyväksenne”, s. 15**

**Erilaisuus on mahdollisuus
oppia uutta, s. 16**



saku

SISÄLLYSLUETTELO

| | |
|---|----|
| Pääkirjoitus | 3 |
| Timo Maineikas – räppiä, opintoja ja duunihaaveita | 4 |
| Kevään suuret palloiluturnaukset: salibandy ja futsal | 8 |
| Nuoret ideoivat ilmettä ja tyyliä hyvinvointiportaaliin | 10 |
| Kokemäen asuntolatuutorit saavat porukan mukaan | 12 |
| Liikuntatuutorit: toimintaa opiskelijoilta opiskelijoille | 14 |
| SAKU antaa potkua! | 15 |
| Erilaisuus ei ole pelottava asia, vaan mahdollisuus oppia uutta | 16 |
| Liikuntatreffeillä liikuttiin hymy huulilla | 18 |
| Kuerkievariin opiskelijaleirille! | 20 |
| Tapahtumakalenteri 2007 | 21 |
| SAKU ry:n yhteystiedot | 22 |
| Stipendit haussa 27.4. saakka | 24 |



Näkemiin talvi, TERVETULO A KEVÄT JA KULTTUURIKISAT

Talven selkä on tahtunut ja kesä tekee tuloaan, ainakin täällä etelässä. Lapissa kevättalvi näyttää parhaita puoliaan. Yöpakkasten ja runsaan lumen ansiosta ladut ja rinteet ovat edelleen loistokunnossa. Varma kevään merkki ovat myös opiskelijoiden kulttuurikilpailut, jotka kisataan tänä vuonna jo 55. kerran 17.–19. huhtikuuta Hämeenlinnassa. Kisat ovat tälläkin kertaa näytön paikka yli tuhannelle nuorelle – sekä osallistujina että tapahtuman tekijöinä.



Yhtä varmasti kuin tulee kevät ja kulttuurikilpailut, tulee myös tarve tehdä jotain, joka saa mielen ja sydämen liikkeelle. Toiselle se tarkoittaa lenkkareiden kaivamista talvipölystä, toiselle uuden harrastuksen etsimistä ja löytämistä, kolmannelle mukavia moottoripyörälenkkejä keväisessä tuulessa. Pääasia, että pääsee liikkeelle ja saa mielen tuulettumaan.

Kuluneena keväänä opin nauttimaan Lapin hangista myös hiihtämällä. Pitkät hiihtolenkit tunturien lomassa, mukavassa seurassa, kuukkeleita ihmetellen ja latukahviloiden munkkeja maistellen tuntuivat tänä keväänä erityisen hyvältä. Jos liikunta huvittaa, hengästyttää ja hikoiluttaa, se tekee hyvää myös sydämelle. Minun sydämeni sai ainakin liikuntaa ja ilo kihelmöi kropassa. – Vaikkakin huvittaminen tarkoitti yleensä yhdessäoloa mukavassa porukassa, hengästyttäminen



uskomattoman hienoja tunturimaisemia ja hikoiluttaminen liian paksua pukeutumisista!

Huhtikuun ensimmäisenä viikonloppuna olimme Pajulahdessa liikuntatrefeilla etsimässä liikunnan riemua, löytämässä uusia tapoja liikkua ja nauttimassa yhdessäolosta. Liikunnan iloa tuntui olevan kaikilla oranssissa kassissa kotiin viemiseksi. Liikunnan iloon, kulttuurinautintoihin, aktiivisuuteen ja mukavaan yhdessäoloon perustuu myös SAKU ry:n toiminta. SAKU-verkosto suunnittelee ja toteuttaa liikunta- ja kulttuuritoimin-

taa ammatilliseen koulutukseen. Se on verkosto, johon on helppo tulla ja johon toivomme kaikkien tarttuvan. Itse olen koukussa ja samaan koukkuun toivon sinunkin jäävän.



Kulttuurikilpailut ovat ovella ja kesä tekee tuloaan. Aurinko paistaa. Olen melkein kateellinen hyvälle ystävälleni, joka valmistautuu hiihtopäivään lomallaan Lapissa. On hienoa, että täällä Suomessa meillä on kaikki neljä vuodenaikaa. Joskus ne vaan vaihtuvat vähän liian tiuhaan. Vaikka olenkin jo kaivanut juoksupiikkarit talvisäilöstä ja kiillotellut golfmailojani, taidan kuitenkin vielä kerran heti kulttuurikilpailujen jälkeen suunnistaa pidennetyksi viikonlopuksi Lappiin, hiihtää kevään viimeiset hiihdot ja bongata kuukkeleita hyvässä seurassa. Sen jälkeen tervetuloa kesä ja karpäset!

Vauhdikasta ja liikkuvaa kevättä ja kesän odotusta! ■

Tellervo Tarko
SAKU ry:n toiminnanjohtaja

ACTION! SAKU ry:n tiedotuslehti

Julkaisija:

Suomen ammatillisen koulutuksen kulttuuri- ja urheiluliitto, SAKU ry
Kuninkaankatu 39
33200 Tampere

Toimitus ja taitto:

Saija Sippola

Painopaikka:

Offset Ulonen Oy, Tampere

Ilmestyminen:

Neljä kertaa lukuvuodessa, seuraava numero toukokuussa 2007.
Aineisto: saija.sippola@sakury.net.

Etukannen kuva:

Räppäri Timo Pyykkö tuottaa musiikkia myös muille. Kuva: Juha Pyykkö.

TIITTO MATINLUKAS



JONNE SUONPERÄ

räppiä, opintoja ja duunihaaveita

Timo Pyykkö on 18-vuotias audiovisuaalisen viestinnän opiskelija Kangasalta. Timo Maineikas on puolestaan 18-vuotias rap-artisti, tuottaja ja 6k-ryhmän jäsen. Miten Pyyköstä tuli Maineikas? Ja onko nuoren räppäriin maailma ”bling bling” vai mitkä asiat ovat Timo Pyykön elämässä tärkeimpiä?

Viidesluokkalainen Timo Pyykkö innostui rap-musiikin tekemisestä Suomi-rap-boomin myötä vuosituhannen taitteessa. Into musiikin tekemiseen oli kova ja ensimmäiset omat tuotokset syntyivät C-kasetille. Vuosien myötä taidot ovat karttuneet ja tekninen osaaminen kehittynyt. Nykyään Timo tekee omaa musiikkia ja tuottaa muiden kappaleita kotistudiossaan Kangasalla.

Biisi syntyy biitistä

Soolobiisien ja tuottamisen lisäksi Timo kuuluu myös kahteen kokoonpanoon: kerrostalon kuudennessa kerroksessa sijaitsevan studion perusteella nimensä saaneeseen 6k-ryhmään sekä kahden sooloartistin yhteenliittymään Timo Maineikas & Kurv. 6k-ryhmä on ehtinyt jo julkaista omakustanteisen ep-levyn ja esiintynytkin paljon. Timo Maineikas & Kurv -kokoonpano on puolestaan julkaissut materiaalia Internetin kautta ja kappaleita alkaa olla valmiina jo ep-levyäkin varten.

Rap-biisin tekemisessä ei yleensä puhuta varsinaisesta säveltämisestä eikä nuottiviivastoa tarvita, vaan työtä tehdään syntetisaattoreilla, samplerilla, rumpukoneilla ja erilaisilla tietokoneohjelmilla. Uudelle biisille tehdään ensin biitti eli tausta. Itse paukuttettujen rumpujen vaihtoehtona voidaan käyt-



Timo Maineikas ja Kurv ovat räpäneet jo kahtena keväänä mestareiksi Ammattiin opiskelien kulttuurikilpailuissa. Kemi-Tornion kisoissa herrat esiintyivät myös toisen kilpailupäivän kavalkadissa.

tää myös jotain valmista vanhaa rumpukomppia, joka sämplätään levyiltä ja sen jälkeen ns. luupataan eli laitetaan sama pätkä soimaan peräkkäin.

– Olen äänitekniikassa itseoppinut. Parhaiten oppii itse kokeilemalla. Opinnoista ja teorian osaamisesta on tietysti hyötyä, mutta korva kertoo parhaiten, mikä kuulostaa hyvältä, Timo kertoo työtavoistaan.

Melodiapuolella voidaan joko säveltää uutta ja omaa tai tehdä vanhas-ta omaa. Sample-pohjalta lainataan esimerkiksi vanhoja soul- ja funkmelodioita ja kehitellään

aiheita edelleen.

– Tykkään itse enemmän soittaa melodiat kuin sämplätä. Itse soittaessa pystyy paremmin toteuttamaan omia ideoitaan, mutta sample-hommatkin on mukavaa vaihtelua. Usein yhdessä biisissä tuleekin yhdisteltyä molempia tekniikoita.

Soittamisessa Timolla on apuna syntetisaattori.

– Totta kai olis siistiä, jos vois käyttää oikeita kitaroita

ja torvia, mutta erilaisten instrumenttien soittotaidon puuttuessa synastakin saa ihan hyvää soundia aikaiseksi, Timo kuvailee.

Kun taustat ovat valmiita, päästään nauhoittamaan vokaaliosuudet. Sekä 6k-ryhmässä että Timo Maineikas & Kurv -kokoonpanossa kaikki räppärit kirjoittavat itse omat tekstinsä. Kertosäkeet mietitään yhdessä ja parhaat ideat voittavat.

– Olen itse yleensä aika hidas kirjoittamaan, mutta se vaihtelee. Joskus voi yön aikana syntyä koko biisi valmiiksi ja joskus taas tekstiä ei synny ollenkaan. En kirjoita ikinä väkisin. Jos tekstiä ei tule, niin sitten sitä ei tule, Timo sanoo.

Parhaat biisien aiheet tulevat Timon mukaan omasta elämästä ja kirjoituskielenä on aina suomi.

– Tykkään tehdä tarinabiisejä. Toinen pääryhmä ovat sitten erilaiset chillailubiisit, sellaiset peruskesäbiisit. Mitään poliittista viestiä tai vastaavaa mun biiseissä ei ole.

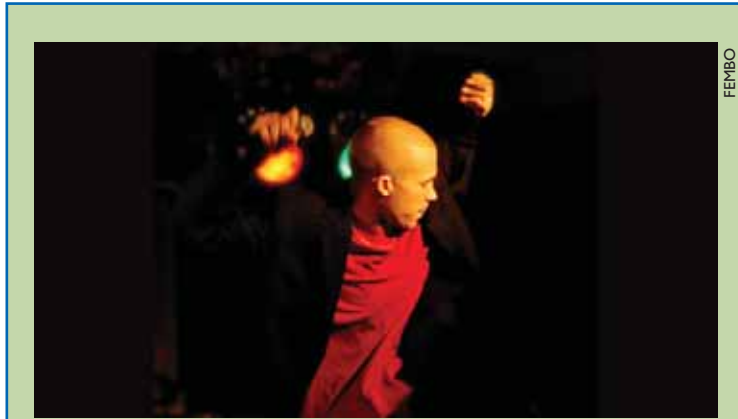
– Jotkut kaverit räppäilee englanniksi, mutta se ei ole mun juttu. Parempi on pysytellä suomen kielessä vaan.

Esiintyminen homman suola

Vaikka uusien biisien tekeminen, riittävä ja kappaleiden tuottaminenkin on hienoa, pitää Timo Pyykkö esiintymistä kuitenkin musiikin

tekemisen suolana.

– Esiintyminen tuo mahtavan tunteen. Jos saa porukan kunnolla mukaan, siitä saa kyllä parhaat kiksit.



FEMBO

**Mä saavuin yhteen mestaan, en tietänyt ennen siit
Täynnä outoi juttui, joita oon nähnyt ennenkin
Tien peitti savupilvi, ja en nähny eteeni
Sit lauma tyyppejä, pääty eteeni
Ne kysy kuka oon, ja mitä asiaa mul on
Ja sillon ei selvinnyt viel tää asia kunnol
Et mis mä oon, mihin seuraan oon joutunu
Katon ympärille ja huomaan et oon loukus
Tää seikkailu koki nyt yllättävän käänteen
Kun harvemmin kukaan mua yllättämään pääsee
Must ei tykätä tääl, ja kyllä mä tääl nään sen
Ja kyllä mä huomaan, ettei hyvääkää nää tääl tee
Puukot kädessä, toisessa aseet
Rumat naamat... – ei käy oikeestaan kateeks
Mut toisaalta aloin siinä miettimään että
Ettei tää alku ollu viel mitään ehkä.**

– Timo Maineikas, 2007 –



JUHA PYYKKÖ

– Yleensä ennen esiintymistä jännittää aina vähän, mutta pieni jännitys pitää ollakin. Esiintymiskokemuksen myötä rentous ja luovuus ovat parantuneet ja jännityskin häviää lavalle päästessä, Timo kertoo.

6k on kiertänyt jo usean vuoden ajan eri puolilla

Suomea. Kurvin kanssa Timo Maineikas on alkanut esiintyä viime vuodesta alkaen. Promoaminen ja yhteydenotot sujuvat kätevästi netin kautta, ja jos hoitaa hommansa hyvin, viidakkorumpu levittää positiivista viestiä.

– Olemme hoitaneet keikkamme kunnolla, niin sitä kautta on sitten tullut lisää esiintymisiä. Setit treenataan niin hyvin, että harvemmin tulee mitään pahempia mokia. Yritämme tarjota yleisölle aina hyvän keikan, Timo lupaa.

Uransa tähänastisena kohokohtana Timo pitää lähes tunnin pituista esiintymistä Pikku G:n lämpärinä Harju-festareilla Kangasalla vuonna 2004. Tuhatpäinen yleisö, kotikenttätu ja onnistunut keikka olivat yhdistelmä, joka jäi hyvin mieleen.

Kaksi kultaa kulttuurikisoista, kolmas haussa tänä keväänä

Positiivisina keikkakokemuksina Timo Pyykkö muistelee myös esiintymisiä Ammattiin opiskelevien kulttuurikisoissa Savonlinnassa ja Kemissä. Timo Maineikas & Kurv ovat pokanneet rap-sarjan mestaruuden Tampereen ammattiopistolle jo kahdesti ja kolmas kulta on haussa tänä keväänä.

– Kulttuurikisoissa on tosi hieno tunnelma ja yhteishenki. Lisäksi meiltä

on aina lähtenyt mukaan hyvä porukka, joten matkat ovat olleet jo itsessään tosi hienoja kokemuksia.

– Kiva olis tietysti voittaa tänäkin vuonna, mutta se on tärkeintä, että tulee tutustuttua uusiin ihmisiin ja on hauska reissu. Menestys tulee sitten ohessa, jos on tullakseen.

Timo Pyykön mielestä kulttuuriki-



Timo Pyykkö opiskeli ensin vuoden graafista viestintää ja vaihtoi sitten audiovisuaalisen viestinnän puolelle. Tulevaisuuden toiveena on vakituinen työpaikka koulutusta vastaavissa tehtävissä. Oma yrityskään ei ole poissuljettu vaihtoehto.

sojen rap-sarjan taso on ollut ihan hyvä. Joitakin ryhmiltä on hänen mielestään puuttunut kuitenkin tilannetajua.

– Meneviä biisejähän siellä on ollut. Kaikki ryhmät eivät ole kuitenkaan ihan miettineet, että missä ollaan. Uho-gangsta-räppi ei ole ihan oikeassa paikassa tuollaisissa kisoissa. Kannattaisi miettiä, mistä aiheesta riimit tekee.

Rap-sarjan lisäksi Timo Pyykkö osallistuu tänä keväänä myös video-sarjaan, jonka kilpailutyö on Kurville ohjattu musiikkivideo Musta kuulet.

– Tommin (Kurv) kanssa ajateltiin osallistua herjalla myös kaikkiin muihin mahdollisiin sarjoihin, mutta se jäi nyt sitten toteuttamatta.

– Eri lajeja käydään kuitenkin kat-somassa mahdollisimman paljon ja kannustamassa tuttuja. Esimerkiksi meidän koulun tytöt ovat taas mukana tanssissa ja ainakin edellisinä vuosina he ovat pärjänneet tosi hyvin.

Rakentavalla palautteella eteenpäin

Timo Pyykkö rap-musiikki on tärkeä ja aikaavievä harrastus, joka on opettanut myös monia ammatillisestikin hyödyllisiä taitoja. Aloitteville räppäreille ja rap-musiikin tekijöille Timo antaa ohjeeksi ankaran treenaamisen ja palautteen kyselemisen muilta.

– Jos juttu kiinnostaa, kannattaa lähteä kirjoittelemaan riimejä ja harjoittelemaan äänenkäyttöä eli flow'ta. Teksteissä kannattaa välttää pahimpia kliseitä ja kysyä kavereilta rakentavaa kommenttia.

– Itselleni isovelvi on ollut hyvä suodatin, joka on sanonut aina rehellisen mielipiteensä. Jos olen itse eri mieltä, kuuntelen itseäni, mutta on hyvä saada ulkopuolisen rehellinen näkemys.

Kun perusasiat ovat kunnossa, kannattaa Timon mielestä alkaa satsata myös laitteisiin. Nykytekniikalla musiikin tekeminen on mahdollista ilman ulkopuolista levy-yhtiötä ja kalliita studiovuokria. Myös tuotoksien julkaiseminen on nykyään erittäin helppoa, netin kautta tavallaan jopa liian helppoa. Timo neuvookin aloittelevaa rap-artistia aloittamaan julkaisemisen vasta sitten, kun materiaali on siihen riittävän hyvää. Nimeä ei kannata pilata laittamalla nettiin keskeneräistä materiaalia.

– Itsellä on rima tosin noussut välillä liiankin korkealle, Timo naurahtaa.

Vakituinen työ tulevaisuuden haave

Timo Pyykkö opiskelee audiovisuaalista viestintää toista

vuotta ja valmistuu ensi keväänä. Tulevaisuuden haaveissa nuorella miehellä eivät siinä Timo Maineikkaan levytys sopimukset ja isot esiintymisareenat vaan vakituinen työ ja musiikki mielekkäänä harrastuksena.

– Rap ei ole elämäni tärkein asia eikä mikään elämäntapa. Ystävät ja koulunkäynti ovat paljon tärkeämpiä.

– Toivottavasti joskus kymmenen vuoden päästä mulla on vakituinen duuni ja olen päässyt tekemään kaikenlaista musiikkia. Voisin olla mukana jossain bänditouhuissa, jos vaikka oppisi soittamaan, Timo virnistää.

Timo Pyykkö asenne rap-harrastukseen ja ehkä elämään muutenkin näkyy myös taiteilijanimessä. Timo Maineikas sai alkunsa kuulemma tilapäisestä älynväläyksestä, joka osui kerralla kohdalleen.

– Halusin taiteilijanimen mukaan oman oikean nimeni. Lisäksi halusin nimeen vähän huumoria. Ei oteta asioita turhan vakavasti! ■

Saija Sippola

PELIMATKA, DAAVIDIN JA GOLJATIN



SAIJA SIPPOLA

Omnian Arber Istrefi (ens. sinipaitainen vasemmalta) ohjasi espooalaisten hyökkäyspeliä.

Tätä ja paljon muuta nähtiin tänä keväänä ammattiin opiskelevien suurissa palloiluturnauksissa, salibandyssä ja futsalissa.

Ammattilaishaaveita ja nöyrä asenne

Futsal on ehkä selkeimmin viime vuosina suosiotaan kasvattanut laji SAKU-liikuntakalenterissa. Vielä neljä vuotta sitten opiskelijoiden futsal-turnauksessa oli mukana viisi joukkuetta. Tänä keväänä joukkueita ilmoittautui mukaan 21.

Yksi turnauksen kovimmista joukkueista oli Omnian ammattiopiston porukka, jossa suuri osa pelaajista harrastaa jalkapalloa aktiivisesti. Joukkueen vikkeliä hyökkääjä **Arber Istrefi** on pelannut jalkapalloa 13 vuotta ja talvikaudella harrastuksena on myös futsal. A-poikien SM-sarjassa

jalkapalloilevalla Arberilla on tavoitteet korkealla

– Tavoite on päästä joskus ulkomaille pelaamaan amatikseen. Täytyy olla kuitenkin nöyrä ja jaksaa tehdä töitä päivästä toiseen.

Arber piti turnauksen tasoa hyvänä, vaikka oma joukkue olikin päässyt alkulohkon peleissä melko helpolla.

– Pelit kuitenkin kovenee koko ajan, joten duunia täytyy tehdä paremmin ja paremmin, Arber Istrefi muistutti.

Muistutus tulikin tarpeeseen, sillä alkulohkon viimeisessä pelissä Daauid meinasi yllättää Goljatin, kun vastakkain olivat 200 opiskelijan Askola (Porvoon ammattiopiston yksikkö) ja 6000 opiskelijan Omnian ammattiopisto. Askola pystyi tarjoamaan isommalleen hyvän vastuksen mutta taipui lopulta niukkaan tappioon.

Tyttömaalivahti keräsi kehuja

Suuressa futsal-tapahtumassa peleille riitti mukavasti yleisöä, ja kannustusta tuli eten-

kin ennakkosuosikkeja kiusanneille yllättäjille. Yksi positiivisista asennejoukkueista oli Naantalin ammattiopisto, joka oli mukana tuttuun tapaan tyttövaltaisella sekajoukkueella.

Naantalin maalia vartioi lähihoitajaopiskelija **Ioanna Petriotis**, joka sai tunnustusta hyvistä otteistaan esimerkiksi vastustajajoukkue Kuopion pojilta.

– Olen pelannut jalkapalloa kenttäpelaajana 11 vuotta, joskus olen kokeillut myös maalissa pelaamista. Kun meidän poikamaalivahtimme halusi välillä kentälle, lupauduin paikkaamaan häntä, Ioanna kertoi maalivahtiurastaan.

Maalivahti sai huhkia kovia vastustajia vastaan täyden työpäivän joka ottelessa. Takaiskujakin tuli, mutta ne eivät Ioannaa pelien jälkeen harmittaneet.

– Sieltä tuli 2–0- ja 3–1-hyökkäyksiä ja välillä oli aika orpo olo, mutta ihan hyvin sain palloja kiinni, Ioanna arvioi.

– Jalkapallo ja futsal ovat vauhdikkaita pelejä. Pelaaminen on hauskaa yhdessäoloa ja nostaa kuntoa, Ioanna kannusti myös muita tyttöjä mukaan lajin pariin.

Ammattiin opiskelevien futsalmitalistit 2007 olivat Pori, Valkeakoski ja Koulutuskeskus Salpaus Lahdesta.

Pohojosen sähälärit voittivat pronssia

Tyttöjen salibandyn lopputurnauksessa oli mukana yhdeksän joukkuetta, jois-



KOHTAAMINEN SEKÄ VASTUSTAJILTA

ta kaksi Oulun seudun ammattiopistosta. Pääasiassa sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijoista koostunut Oulun kakkosjoukkue pelasi alkulohkossa erittäin vähämaaliset ja tiukat pelit ja selvisi mukaan välieriin. Siellä vastaan tulikin tuttu joukkue...

– Pelaamme välierässä Oulun ykkösjoukkuetta vastaan. He ovat olleet harkkapeleissä meitä parempia, mutta nyt yritetään saada siihen muutos, ”Pohojosen sähäläreiden” **Susanne Koskelo** ja **Kira Karjalainen** kertoivat ennen peliä.

Hyvästä yrityksestä huolimatta Oulu ykkönen vei matsin kuitenkin paremmalla rutiinillaan ja Pohojosen sähälärit jäivät pronssipeliin. Himmimmätkin mitalit syyttivät Oulun tytöt pelaamaan ja rankkarikisassa ratkenneita pronssimitaleja juhliittiin koko oululaisporukan voimin.

– Kyllä me ollaan tosi ylpeitä, kun kaksi oululaista joukkuetta on mukana mitalipeleissä. Saa etelän tytöt ihmetellä, Susanne ja Kira totesivat tyytyväisinä.

Finaalissa Tampereen ammattiopisto voitti Oulun ykkösjoukkueen ja näin mestaruus jäi isäntäkaupunkiin.

Kova kunto korvasi vaihtopelaajat

Salibandyn lopputurnauksen poikien sarjan värieläiskänä nähtiin Lapin urheilupuiston joukkue, joka oli lähtenyt



SAIJA SIPPOLA



VTOPAIKSI VIIVAS

Jukka Kontsas on ammentanut maalivahtioppinsa jääkiekosta – kuten kuvasta näkyy.

pitkähkölle pelireissulle vain muutaman vaihtomiehen voimin. Kova kunto ja hurja yritys palkittiin kuitenkin menestyksellä, kun pieni mutta yhtenäinen joukkue pääsi juhlimaan pronssimitaleja.

Rovaniemeläisten pelin sielu oli maalivahti **Jukka Kontsas**, joka ohjasi kuuluvasti joukkueen peliä ja torjui omintakeisella tyylillä kaiken mahdollisen ja muutaman mahdottomankin.

– Alhaalta näkee koko kentän, joten kieltämättä tulee ohjattua muun joukkueen peliä aika paljon. Pelin ohjaaminen tulee luonnostaan myös opiskelustaustasta, liikuntaneuvojaksi opiskeleva Kontsas kertoo.

– Torjuntatyö juontaa jääkiekosta, jossa olen pelannut niin ikään maalivahdin paikkaa.

Rovaniemeläisten piti saada turnaukseen mukaan 11 pelaajaa, mutta kolme miestä loukkaantui harmillisesti juuri ennen turnausta. Pieni porukka

jaksoi kuitenkin pelata, ja lopputulokseen täytyi olla tyytyväinen.

– Meistä ei kukaan varsinaisesti pelaa salibandya, korkeintaan jotain puulaakipelejä. Olen tyytyväinen joukkueen peliin. Halusimme tulla nimenomaan vaan pelaamaan, menestyksellä ei ollut niin väliä eikä meillä ollut suuria tavoitteita, iloinen rovaniemeläinen kertoi ennen pitkää kotimatkaa.

Poikien sarjan voitti Pirkanmaan Taitokeskus ja toiseksi sijoittui Nokia. Toista kertaa pelatussa erityisopiskelijoiden salibandysarjassa paras oli Keskuspuiston ammattiopisto, toinen Merikosken ammattillinen koulutuskeskus ja kolmas AURA-instituutti. ■

Saija Sippola

Futsal-turnauksessa riitti hyvää fiilistä sekä kentällä että kentän ulkopuolella.



http://www.tulossasyksyllä.fi

Google

hyvinvointi, työkyky

Go



Bookmarks



8 bloc

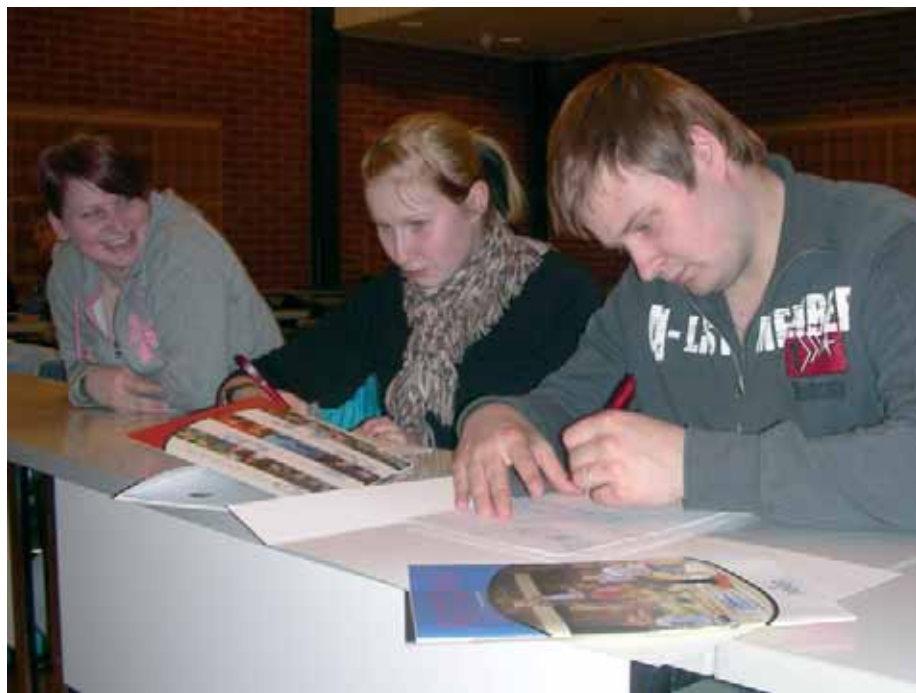
Nuoret ideoivat ilmettä ja tyyliä

Ammattiosaajan tykypassilla kannustetaan nuoria pitämään parempaa huolta itsestään. Kokonaisuus muodostuu terveysosaamiseen ja työ- ja toimintakykyyn liittyvistä opintojaksoista, hyvinvointiin kannustavasta web-portaalista sekä opiskelijan harrastuneisuudesta ja aktiivisuudesta. Varalan urheiluopistossa Tampereella pidetyssä ideointitapahtumassa yksitoista opiskelijaa oli tiukan paikan edessä, kun heiltä pyydettiin vinkkejä siihen, miten web-portaalista rakennetaan näyttävä ja nuoria innostava kokonaisuus.

Portaalin sivuille haettiin ideointipäivässä omaa identiteettiä, jonka avulla sivut erottuisivat positiivisesti kaikista muista tarjolla olevista sivuista. Sivujen suunnittelusta vastaavat Tampereen ammattikorkeakoulun opiskelijat **Anna Kamunen** ja **Teppo Koivula** innostivat opiskelijoita ja mahdollisia sivujen tulevia käyttäjiä rohkeaan ideointiin.

– Sivuille tulijan pitäisi saada parissa sekunnissa käsitys sivujen sisällöstä. Jos sivujen juttu ei heti aukea, niin kävijät ovat usein niin kärsimättömiä, että matka jatkuu saman tien eteenpäin, Teppo Koivula valottaa suunnittelun lähtökohtia.

Web-sivuilta opiskelijat löytävät tietoa liikunnasta ja hyvinvoinnista, pääsevät tallentamaan ja seuraamaan omia harrastus- ja liikuntasuorituksiaan, hakemaan omalle kunnolleen sopivia harjoitusohjelmia sekä innostamaan muita opiskelijoita



SARI MANTILA-SAVOLAINEN

Tiina Iltanen, Heidi-Maria Lindstedt ja Jan Hämäläinen suunnittelivat Varalassa web-portaalin etusivua huomiota herättävään muotoon.

liikkumaan ja ottamaan haasteita vastaan. Sivusto motivoi siis omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen! Opiskelijoiden tehtävänä oli ideointipäivän aikana miettiä sivuston nimeä, logoa, ulkoasua, tyyliä ja värejä.

Iskevä logo ja liikettä

Vammalan ammattikoulussa elektrooniikka-alalla opiskelevalle **Jan Hämäläiselle** nettisivujen suunnittelu on tuttua työtä. Omien kotisivujen lisäksi Hämäläinen on suunnitellut kotisivuja kavereilleen. Web-portaaliin Hämäläinen kaipasi esimerkiksi haastattelupalstaa, flash-animaatioita sekä keskustelufoorumia.

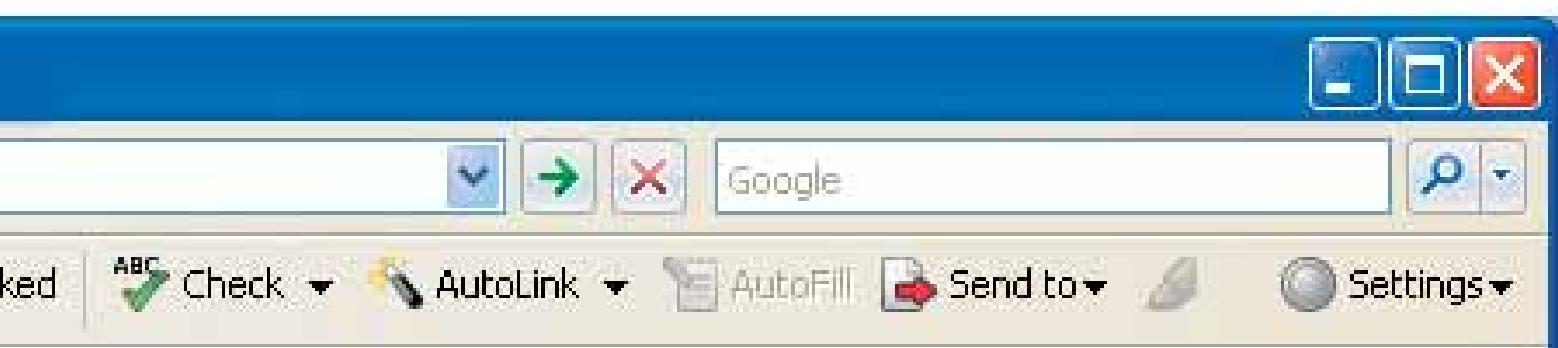
– Juokseva uutissähke voisi

toimia sivuilla hyvänä huomion herättäjänä. Iskevä logo on sivuille myös tärkeä. Asiakkaan tyytyväiseksi tekeminen sivuilla on aika vaikea juttu, muistuttaa Jan Hämäläinen.

Sinä asut itsessäsi

Hämeenlinnassa lähihoitajiksi opiskelevat **Rene Lehtonen** ja **Jussi Tuomola** olivat erittäin tyytyväisiä ideointipäivän järjestämiseen. Kehitteillä oleville sivuille he kaipasivat muun muassa iloisia värejä kuten turkoosia, pinkkiä ja keltaista sekä kuvia nuorten toiminnasta.

– On äärettömän hyvä, että nuorten näkökulma otetaan huomioon jo suunnitteluvaiheessa. Yleensä jutut tuodaan nuorille valmiina eikä asioihin ole enää



hyvinvointiportaaliin

SARI MANTILA-SAVOLAINEN



Web-portaalin suunnittelu aloitettiin yhteisellä liikunnalla. Tiina Iltasen vauhti riitti hyvin krapukävelyviestiin.

mahdollista vaikuttaa. Juttu voidaan saada menemään kuin kuumille kiville, kun nuoret pääsevät suunnitteluun mukaan, Rene ja Jussi kiittelevät.

Tavastiassa opiskelijoiden motiivointi liikkumiseen on hoidettu hyvin. Oppilaitoksessa on runsaasti kerhotarjontaa ja kuntosalit on opiskelijoiden käytössä joka päivä.

– Juttu käynnistyi opiskelijoiden toimintana, mutta nyt henkilökuntakin vaatii liikuntamahdollisuuksia ja on innostunut käymään salilla. Pienillä asioilla väki on saatu innostumaan ja liikkumaan.

Jaksaminen on ongelma

Ammattiosaajan tykypassi saa Rene Lehtoselta ja Jussi Tuomolalta kehuja,

koska passi vastaa ammattiin opiskelevien toimintakykyyn ja hyvinvointiin liittyviin haasteisiin. Jos nuoret eivät huolehdi kunnostaan nykyistä paremmin, niin moni tulee kohtaamaan ongelmia ammatissaan.

– Opiskelijoiden motiivointia tarvitaan. Monella opiskelijalla viikonlopun tuntuvat menevän juopotellessa. Eikä happihyppelyssä tarvitse koulussa tehdä kuin vaikka 30 jalkakyykyä, niin heti alkaa puuskuttaminen, Lehtonen kuvaa.

– Liikunnan seurantakortti voi olla tosi hyvä juttu. Liikunnan seuraamiseen voi jäädä koukkuun ja tekee vaan mieli liikkua lisää. Ruokajutut kiinnostavat myös, Tuomola lisää.

Sinä ohjaat kehoasi, sinä asut itsessäsi ja sinulla on vapaus

päittää kehoasi tulevaisuudesta ovat Rene Lehtosen ja Jussi Tuomolan ehdottamia sloganeita web-portaalille. Ammattiosaajan tykypassin tavoitteena on, että nuori jaksaisi sekä työssään että vapaaajallaan. Mutta miten tahdon omasta terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtimiseen saisi sytytettyä?

– Hyvä kysymys! Ehkä joka paikkaan tarvittaisiin meidän liikunnanopettajan Astan kaltainen ihminen, joka nostaa pommin pöydälle ja saa omalla esimerkillään muutkin innostumaan, Jussi Tuomola naurahtaa.

Hyviä ideoita

Ideointipäivä antoi portaalin suunnittelijoille mietittäväksi useita hyviä ideoita. Porin, Hämeenlinnan, Vammalan ja Tampereen ammatillisista oppilaitoksista koottu opiskelijaryhmä toimi hyvin yhdessä.

– Opiskelijat ovat olleet tosi ihania ja aktiivisia ja heiltä on tullut paljon hyviä ideoita. Ideoilla saadaan tuotettua todellista lisäarvoa palvelulle. Uskoisin, että sivuista voi muodostua paikka, jossa saadaan Sakun hyvinvoinnin viestiä perille koko oppilaitoksessa. Asian kokevat tärkeänä sekä opiskelijat että opettajat, arvioi Anna Kamunen. ■

Sari Mantila-Savolainen



Grillailuilta Pitkäjärven majalla käynnisti Kokemäenjokilaakson Kokemäen ammattiopiston asuntolan lukuvuoden. Tuutorit järjestivät tapahtumaan ryhmäyttävää ohjelmaa, ja osallistumassa oli koko asuntolan väki.

Kokemäenjokilaakson ammattiopistolla on Kokemäellä 50 hengen asuntola. Asuntolan asukkaista on koottu viiden hengen tuutorporukka, joka järjestää tapahtumia, kehittää ja markkinoi harrastusmahdollisuuksia ja ottaa rohkeasti yhteyttä vaikka koulun rehtoriin, jos tarve vaatii. Tuutoritoiminta on tuonut asuntolaan uutta elämää ja yhteishenkeä ja opettaa tuutoreille monia hyödyllisiä taitoja.

Ilanvietto grillailien koko asuntolan väelle. Jalkapallon haasteottelu ammattiopiston opettajia vastaan. Halloweenilta. Joulukorttien askartelua. Tanssikurssi. Pikkujoulut. Kitarakurssi. Auto-kerho. Siinä esimerkkejä toiminnasta, jota Kokemäen asuntolatuutorit ovat olleet organisoimassa oman asuntolansa asukkaille tämän lukuvuoden aikana.

Viiden tuutorin ryhmä ideoi toimintaa ensin yhdessä asuntolanhoitaja **Juhani Henttisen** kanssa. Sitten alkaa toteutus, jossa kaikki tuutorit pääsevät hyödyntämään omia vahvuuksiaan. Tarvittaessa tehdään yhteistyötä Henttisen lisäksi esimerkiksi Huittisten asuntolan, ammattiopiston järjestämien kerhojen tai vaikka kansanopiston kanssa.

– Tuutorporukka markkinoi opiskelua tukevaa vapaa-ajanviettoa. Tuutorit ovat olleet aktiivisia, ja toimintaa on ollut paljon, asuntolanhoitaja Juhani Henttinen kiittelee.

Persoonallisuudet täydentävät toisiaan

Toisen vuoden opiskelijat **Sanna Virtanen** ja **Samuli Heino** lähtivät mukaan tuutoritoimintaan Juhani Henttisen ehdotuksesta: Samuli heti ensimmäisenä opiskeluvuonnaan,

Sanna toisen vuoden syksyllä. Tuutoritoiminta käynnistyi tutustumisvierailulla Jyväskylän ammattiopistoon ja sen tuutoritoimintaan.

– Sitten muokkasimme niitä ideoita meidän asuntolaan sopiviksi, Samuli kertoo.

Viime syksynä Samuli ja muut tuutorit suorittivat SAKU ry:n nelipäiväisen tuutorikoulutuksen Koulutuskeskus Kuerkievarissa Äkäslompolossa. Sanna oli ensimmäisessä koulutuksessaan tänä keväänä.

Sanna Virtasen ja Samuli Heinon mielestä tuutorina toimiminen on pieni innostava lisä asuntola-asumiseen ja opiskelemiseen, eikä se tunnu liian rasakalta.

– Ne tekee, jotka sillä hetkellä sattuu ehtimään. Meillä on sopivankokoinen ja hyvähenkinen porukka.

Kokemäen asuntolan tuutoreiksi on valikoitunut viisi erilaista tyyppiä, persoonallisuutta, joilla kaikilla on omat vahvuutensa.

– Valmis kaveriporukka ei vält-

Kokemäen asuntolatuutorit SAAVAT PORUKAN MUKAAN

tämättä olisikaan mikään hyvä tuutoriryhmä, koska kaikki olisivat kiinnostuneita samankaltaisesta toiminnasta. Nyt kaikki ovat erityyppisiä nuoria, joten jokainen asuntolan asukas löytää heistä varmasti jonkun, jota on helppo lähestyä, asuntolanhoitaja Henttinen arvioi.

Äänitorvina vaikka rehtorille saakka

Erilaisten tapahtumien järjestämisen lisäksi Kokemäen asuntolatuutorit ovat aktivoineet asuntolan asukkaita mukaan esimerkiksi oppilaitoksen kerhotoimintaan ja kansanopiston kursseille. Myös yhteisiä teatteriretkiä on järjestetty.

– Tuutoreiden ehkä tärkein tehtävä on tiedottaminen ja ihmisten aktivoiminen osallistumaan. Tuutoreiden pitää olla aktiivisia ja perehtyä asioihin, koska heiltä kysellään kaikenlaista, Juhani Henttinen sanoo.

Tieto kulkee myös toiseen suuntaan.

– Meidän tehtävä on kuunnella, mitä asuntolalaiset haluaa tehdä ja mitä mieltä he ovat asioista ja viedä tietoa sitten eteenpäin, Samuli Heino lisää.

Tuutorit toimivat äänitorvina myös oppilaitoksen johdon suuntaan. Jos asuntolaan tarvitaan esimerkiksi jotain tavaraa tai laitetta, asiaa puidaan ensin asuntolan yhteisessä kokouksessa. Kun prioriteettilistan ykkönen on yhdessä päätetty, tuutorit laittavat asian vireille ja toimivat sen äänitorvina tarvittaessa rehtorille saakka. Tuutoreiden tekemän hankinta-anomuksen kautta asuntolaan on saatu esimerkiksi kuntopyörä.

– Näissä asioissa ryhmänä toimiminen on oleellista. Yhdessä toimien saa asioita paremmin läpi.

– Ja mikään ei ole tietysti vastikkeetonta. Jos jotain saadaan, täytyy myös elää ja olla tietyllä lailla, Juhani Henttinen linjaa.

Aktiivinen toiminta lisää viihtyisyyttä

Osallistumisprosentti tuutoreiden järjestämiin tapahtumiin on ollut hyvä. Esimerkiksi grilli-iltaan lukuvuoden alussa osallistui koko asuntola.

– Jos tapahtuman päällepäsmärinä olisi ollut asuntolanhoitaja, osanotto olisi ollut varmaan puolet siitä, Juhani Henttinen nauraa.

– Asuntolaväki suhtautuu tuutoreihin positiivisesti, ja he saavat väen aktivoitua mukaan.

Tuutoreiden omasta mielestä aktiivinen vapaa-ajantoiminta on lisännyt asuntolan viihtyisyyttä.

– Vastaansanojia on aina, mutta kyllä tuutoreiden aktiivinen toiminta on alkanut näkyä asuntolan hengessä sekä viihtymisessä. Hiljaisemmatkin pääsevät paremmin mukaan porukkaan, Samuli Heino sanoo.

Tuutorina toimiminen on ollut nuorille myös opettavaista.

– Tapahtuman järjestäminen, esiintyminen, erilaisuuden hyväksyminen ja toimiminen vieraampienkin ihmisten kanssa, Sanna Virtanen listaa tuutorina opittuja asioita. ■

Saija Sippola



JUHANI HENTTINEN

Asuntolaopiskelijat haastoivat ammattiopiston henkilöstön jalkapallo-otteluun. Ja antoivat vieraskoreasti henkilöstön voittaa...



JUHANI HENTTINEN

Ennen joulua asuntolassa askarreltiin joulukortteja. Koulu kannusti hankkeessa ja maksoi askarreltujen joulutervehdysten postimaksut.



JUHANI HENTTINEN

Avannossa ollaan! Vesihöyryn keskellä Kokemäen asuntolan kylmäverisimmät asukkaat.

LIIKUNTATUUTORIT: toimintaa opiskelijoilta opiskelijoille

Liikuntatuutorit ovat opiskelijoita, jotka ovat mukana kehittämässä oppilaitoksen harrastustoimintaa. Opiskelijaliikuntatuutorit ovat oppilaitoksen harrastustoiminnan koordinaattorin apuna ideoinnissa, markkinoinnissa, tapahtumien järjestämisessä ja kerhojen ohjauksessa.

Liikuntatuutoreiksi sopivat liikunnalliset, aktiiviset ja ulospäin suuntautuneet opiskelijat. SAKU ry järjestää koulutusta sekä liikuntatuutoreille että harrastustoiminnan koordinaattoreille. Katso tulevat koulutukset sivulta 21. Mahdollisuus myös tilauskoulutuksiin!



Koulutusinfo ja ilmoittautumislomake löytyvät SAKU ry:n nettisivuilta osoitteesta www.sakury.net/tuutorkoulutus.htm. Tule mukaan!

Osa 1/3

- kaksipäiväinen koulutus ensimmäisen opiskeluvuoden keväällä
- pääteemoina tapahtuman järjestäminen ja Ammattiosajan liikuntavuosi

Osa 2/3

- kaksipäiväinen koulutus toisena opiskeluvuotena
- teemoina ryhmänohjaus sekä kansalais- ja yhdistystoiminnan perusteet

Osa 3/3

- 3-5-päiväinen koulutus toisen opiskeluvuoden keväällä tai kolmannen syksyllä
- aiheina oman elämän hallinta ja työelämään siirtyminen

Lisätiedot: projektipäällikkö Jani Järvelin, puh. (03) 2602 316 tai 040 558 6604, jani.jarvelin@sakury.net



SAKU ANTAA POTKUA!

Miten oppilaitokselanne menee? Onko vetovoima lisääntynyt? Ovatko työnantajat tyytyväisiä oppilaitosyhteistyöhön?

Minkälainen on oppilaitoksen henki? Mikä on ammatillisen koulutuksen maine lähiympäristössä?

Kaikki edellä mainitut ovat tärkeitä kysymyksiä.



Tampereen yliopiston tutkijat **Elisa Rantanen** ja **Jukka Vehviläinen** ovat saaneet juuri valmiiksi Opetushallituksen tilaaman tutkimuksen, jossa kuvataan ammatillisten oppilaitosten onnistumisia ja epäonnistumisia (*Kannattavaa opiskelua? – Opintojen keskeyttäminen ammatillisissa oppilaitoksissa*).

Tutkimuksen mukaan tärkeitä onnistumisen osatekijöitä ammatillisessa oppilaitoksessa ovat:

1. hyvät opettajat
2. yksilölliset opetusmenetelmät
3. hyvät yhteydet työelämään
4. opiskelijoiden keskinäinen hyvä

ryhmytyminen: kavereita on, kiusattuja ja kiusaajia ei

5. tekemisen meininki, vapaa-ajan aktiviteetit.

Kaikki edellä mainitut kohdat ovat yhteydessä opiskelijoiden opiskeluihin sitoutumiseen ja keskeyttämisherkyyteen.

Erityisen mielenkiintoista tutkimuksessa on se, että ammatillisten oppilaitosten väliset erot ovat suuria. – Alueelliset tai alakohtaiset erot eivät niinkään selitä eroavuuksia. Toisissa oppilaitoksissa opiskelijat kokevat saavansa hyvää opetusta ja ovat tyytyväisiä oppilaitoksen henkeen ja omiin vaikutusmahdollisuuksiinsa. Toisissa tyytymättömyys kohdistuu useisiin tärkeisiin asioihin: opetus ei toimi, kaikenlainen passiivisuus vaivaa, oppilaitoksessa ei viihdytä.



Miten ammatillinen oppilaitos voi varmistaa onnistumisensa (Rantasen ja Vehviläisen tutkimus ei paljasta yksittäisten oppilaitosten onnistumisia)? Vastaus: Kysymällä säännöllisesti opiskelijoiden mielipiteitä varsinaisesta opetuksesta sekä oppilaitoksen muista tärkeistä toiminnoista (työssäoppimisen ohjaaminen, opinto-ohjaus, kuraat-

toritoiminta, vapaa-ajanohjaus). Ilman säännöllistä palautetta oppilaitos ei pysty kehittämään (korjaamaan) toimintaansa.

Jos kyselyn tuloksena ilmenee selvää kritiikkiä, niin oppilaitoksen johdon velvollisuus on ryhtyä toimenpiteisiin.



Onneksi hyviä lääkkeitä on jo kehitetty. Monet ammatilliset oppilaitokset ovat saaneet merkittävän monivitamiiniruiskeen SAKU ry:n kautta. Opetushallituksen kautta tulleella ESR-projektirahoituksella SAKU ry on kehittänyt erinomaisia koulutusohjelmia opettajien, ohjaajien sekä opiskelijoiden tarpeisiin. Päämääränä on ollut oppilaitosmaailman tekeminen viihtyisäksi ja motivoivaksi paikaksi sekä opiskelijoille että henkilökunnalle. Viihtymistä tulee olla sekä oppimisessa että vapaa-aikana. Saatujen näyttöjen perusteella SAKU ry antaa vastauksen koko vuorokauden 24 tunnin varalle ja takaa tekemisen meiningin oppilaitokseen. Halpoja kikskejä! Käytäkää hyväksenne! ■

Juhani Pirttiniemi
opetusneuvos
Opetushallitus



JANI JÄRVELIN



"Erilaisuus ei ole pelottava asia, vaan mahdollisuus oppia uutta"

Suvaitsevaisuus kulttuurien ja erilaisuuden kohtaamisessa on periaatteessa yksinkertaista. Kohtaamisissa on loppujen lopuksi ihminen tekemisissä toisen ihmisen kanssa. Kannattaa myös muistaa, että se, mikä minulle on itsestään selvää, voi toiselle olla kummallista ja outoa. Samat ohjeet pätevät aina lähimmäisiä kohdattaessa.

Kansainvälisyyskouluttaja **Melody Karvosen** kerrontatapa pitää kuulijat otteessaan. Karvonen päästää kuulijat lähelle kertomalla omakohtaisia kokemuksiaan sekä Suomeen muutetaan että työstään maahanmuuttoneuvojana Joensuussa. Monikulttuurisuus on Karvoselle arkipäivää: aviomies on suomalainen, vävy norjalainen ja miniä Malesian kiinalainen.

– Helposti ajattelemme ihmisiä tuotteina ja teemme yleistyksiä. Yksilöt tulisi kuitenkin aina ottaa huomioon yksilöllisesti. Vaikka tuntisi useita tietyn maan kansalaisia, niin ei voi silti sanoa, että kaikki olisivat samanlaisia. Minut tuntevat eivät tunne kaikkia iranilaisia vaan Melody Karvosen.

– Erilaisuutta ei pitäisi pelätä, vaan nähdä se mahdollisuutena oppia uutta. Me vaikutamme toisiimme ja edistämme ja rikastutamme elämäämme, kun toimimme ihmisten kanssa avoimin mielin.

Minulle selvää, sinulle outoa

Erilaisten ihmisten ja kulttuurien pitkäaikaisessa kohtaamisessa näkyy Melody Karvosen mukaan neljä vaihetta. Prosessi käynnistyy tutustumisesta, joka jatkuu koko yksilöiden kanssakäymisen ajan.

Tutustumisvaihe on monesti kuheruskuukauden aikaa, jolloin ristiriidat ovat vähäisiä.

– Reaktiovaiheessa yksilöt alkavat reagoida enemmän toisen mielipiteisiin ja käyttäytymiseen. Havaitaan, että mikä minulle on itsestään selvää, voikin toiselle olla kummallista ja outoa, Melody Karvonen muistuttaa.

Nauraen Karvonen kertoo bussimatkasta, jonka aikana **Marja-Liisa Hämäläinen** taisteli Sarajevon olympialaisissa kohti kolmatta kultamitaliaan. Koko bussi jännitti maaliintuloa radioselostuksesta, ja kun voitto selvisi, Karvonen hyppäsi seisomaan hurraten ja taputtaen. Olo oli varsin orpo, kun muut matkustajat istuivat vain hiljaa paikallaan.

– Ensin koin häpeää omasta reaktiostani, mutta sitten myös vihaa, kun suomalaiset eivät näyttäneet tunteitaan. Vähitellen aloin tehdä korjaamistyötä; eihän minulla ole oikeutta vaatia suomalaisia käyttäytymään toisin. Se mikä

minulle oli itsestään selvä tapa iloita, oli heille outoa ja kummallista.

Karvosen mukaan korjaamisvaiheessa halutaan tietoisesti rakentaa parempaa yhteisymmärrystä ja kehittää suhdetta edelleen. Kokemusten ja korjaamisvaiheessa hankittujen taitojen avulla kohtaamisessa siirrytään vaiheeseen, jossa vastaaviin haasteisiin pystytään suhtautumaan uudella tavalla.

Yhteisymmärrystä luomassa

Karvonen asettaa kulttuurien ja erilaisuuden kohtaamisen tavoitteeksi yhteisymmärryksen luomisen, yhteistyössä toimimisen sekä tasavertaisen mahdollisuuden kehittyä. Pitkälle tavoitteissa pääsee muistaessaan, että kanssakäymisessä kohdataan aina ainutlaatuisia yksilöitä. Hätköityjä yleistyksiä tehdessä menetetään usein mahdollisuus tutustua arvokkaaseen ihmiseen.

– Jokainen ihminen on arvokas kuin kaivos, joka on täynnä jalokiviä. Kasvatuksella, elinympäristöllä sekä muilla tekijöillä saadaan näitä parhaita ominaisuuksia esiin. Vuorovaikutuksessa erilaisten ihmisten kanssa saamme mahdollisuuden nähdä ja arvioida tapoja, menetelmiä ja arvoja uudesta

näkökulmasta ja oppia lisää.

Karvonen muistuttaa, että perinnetekin ovat muuttuvia eivätkä pysyviä ja että perinteistä luopuminen luo mahdollisuuksia kehittymiseen.

– Kannattaisi esittää aina tietyn väliajoin kysymys, että miksi asioita tehdään. Monesti keskitymme liikaa menetelmiin eli kysytään, miten asioita tehdään. Perinteisistä käytänteistä luopuminen vaatii rohkeutta, mutta se myös monesti vie asioita eteenpäin.

Maahanmuuton menetykset

Karvosen kuvaamat tosielämän tahtumat maahanmuuttajien kokemuksista vetävät kuulijat hiljaisiksi. Perheen, suvun, kodin, ystävien ja tutun ympäristön menettäminen jo vapaaehtoisena muuton seurauksena vaikuttaa aina ihmiseen. Pakolaisilla menetykset ovat tapahtuneet vielä pakon sanelemina.

– Pakolaiset menettävät nämä asiat traumaattisten ja kovien kokemusten seurauksena. Koti voi olla esimerkiksi räjäytetty kappaleiksi tai perheen jäseniä on voitu teloittaa julmasti jopa omien silmien edessä. Tällainen menetyks on hyvin tuskallinen ja vaikeasti paraneva.

Myös omatoimisuuden menettämi-

nen on vaikea asia ihmiselle, joka on omassa kotimaassaan tottunut hoitamaan kaikki asiansa. Vieraassa kulttuurissa ei pärjääkään itsenäisesti keskusteluissa tai asioiden hoitamisessa. Muutoksesta selviäminen helpottuu järjestelmän ja kielen oppimisen myötä.

– Uudessa ympäristössä maahanmuuttaja huomaa, että hänen osaamistaan, työkokemustaan ja koulutustaan ei tunnusteta, hyväksyttyä tai arvosteta. Perheissä sukupolvien erot voivat muuttua, kun lapset nopeasti kielen opittuaan pärjäävät ympäristössään paremmin kuin vanhempansa.

– Myös sukupuolten väliset roolit voivat muuttua. Nainen, joka ennen hoiti sisäisiä asioita, alkaa hoitaa perheen ja kodin ulkoisia asioita. Mies taas jää totutusta poiketen kotiin ja kokee itsensä tarpeettomaksi. Nämä menetykset ja muutokset ovat raskaimpia ja korjautuvat hitaasti, Melody Karvonen muistuttaa.

Kansainvälisyyskouluttaja Melody Karvonen oli puhumassa SAKU ry:n tuutorikoulutuksessa helmikuussa. ■

Sari Mantila-Savolainen



Liikunta on kansainvälinen kieli! Liikunta ja muut harrastukset voivat toimia yhdistävinä linkkeinä siinä vaiheessa, kun kielimuuri tai kulttuurierot vielä erottavat. SAKU ry:n futsalturnauksessa on perinteisesti ollut monikansallista väriä. Kuvassa Omnian joukkue, joka sijoittui turnauksessa neljänneksi.

Liikuntatreffeillä liikuttiin hymy huulilla



SAIJA SIPPOLA

SAKU ry järjesti naisille jälleen treffit liikunnan, lajikokeilujen ja hauskan yhdessäolon kanssa. Treffikutsu otettiin vastaan runsaslukuisesti ja aprillipäivän viikonloppuna Pajulahdessa vietettiinkin voimia kevääseen tuoneet kaksi päivää.

Varhainen kevät ja aurinkoinen sää hellivät sauvakävelijöitä.



SAIJA SIPPOLA

Liikuntatreffien ideana on tarjota naisille kuntoon, liikuntatottumuksiin tai kiloihin katsomatta mahdollisuus nauttia monipuolisesta liikunnasta. Osa liikuntatreffien osallistujista oli aktiivisia kuntoliikkuja, jotka halusivat päästä kokeilemaan uusia liikuntalajeja. Osa treffiläisistä oli taas etsimässä kadonnutta liikuntakipinänsä, ja saadun palautteen perusteella moni sen treffeiltä myös löysi!

Latinobic ja cha-cha-cha laittoivat lanteet liikkeelle. Askelkuviot sekosivat välillä, mutta onneksi improvisointi on sallittua!



SAIJA SIPPOLA

Helppoja ja monipuolisia lajeja

Liikuntatreffien lajikirjo pisti osallistujat hikoilemaan monipuolisesti. Liikuntatarjottimelta löytyivät latinobic ja cha-cha-cha, vesicircuit ja hydroboxing, voimatanko-, gymstick- ja jättipallojumppa, sauvakävely, chi-ball sekä syvävenyttely. Lisäksi osallistujien oli mahdollista testauttaa yleiskuntonsa UKK-kävelytestissä.

Helsingin tekniikan alan oppilaitoksen naisryhmän suosikkilajeiksi nousivat huutoäänestyksessä gymstick, voimatanko, jättipallojumppa ja chi-ball. Voimatankojumpan ja gymstickin uskottiin olevan tehokkaita ja innostavia lajeja voimaharjoitteluun ja jättipallojumppa oli leikkilisestä nimestään huolimatta yllättävänkin rankkaa.

– Chi-ball ja syvävenyttelyt antoivat puolestaan mahdollisuuden rauhoittua. Arjen kiivaassa rytmissä sekin on tärkeää.

Päivien parhaina puolina Heltechin Merja Eerikäinen, Leena Kujala, Edit Lampinen, Airi Lappalainen, Pirkko Viskari, Raija Järvinen, Elsa Ekman ja Eva Tallgren mainitsivat neljä seikkaa:

– Arjessa liikunta saattaa

välillä unohtua. Täällä saa muistutuksen siitä, miten tärkeää ja kivaa liikkuminen on.

– Eri lajien kokeilu on tärkeää, saa vinkkejä ja innostuu uusista lajeista.

– Luennoilta saa lisää tietoa.

– Samanhenkisten ihmisten kanssa on hauska viettää aikaansa. Kiva, että saa pulista ja tutustua paremmin työkavereihin. Tätä porukkaa on turha laittaa mihinkään retriittiin, helsinkiläisten porukka nauroi.

Liikunnallisen viikonloppun erikoishemmotteluna oli mahdollisuus nauttia perisuomalaisesta hoitomuodosta, turvesaunasta.

– Turvehoito oli piste i:n päälle. Tosin yllättäen se koetteli ennen kaikkea naurulihaksia, Heltechin saunojat muistelivat kokemustaan.

Joogaa, pilatesta, afrotansseja, seikkailurata...

SAKU ry otti liikuntatreffit ohjelmaan viime keväänä, ja ensimmäisten tapahtumien saaman palautteen perusteella on helppo sanoa, että tällaiselle toiminnalle on kasvava kysyntä. Erityisesti naiset kaipaavat liikuntamahdollisuuksia, joissa ei lasketa pisteitä eikä kilpailla vaan ainoastaan nautitaan liikunnasta ja yhdessä tekemisestä.

Ainakin helsinkiläiset toivoivat olevansa mukana liikuntatreffeillä jatkossakin ja lajitoiveitakin löytyi.

– Uusia lajeja voisi olla vaikka astanga-jooga, pilates ja afrotanssit.

– Ulkoliikuntaa saisi olla enemmän, jos sää t vain sallii. Joku hupailusuunnistus tai seikkailurata voisi olla kiva. Siinä saisi tutustua toisiin.

Laji-ideoiden puutteesta liikuntatreffit eivät siis taatusti jatkossakaan kärsi. Ensi lukuvuonna liikuntatreffit pyritään järjestämään ensin Pohjois-Suomessa ja sitten Etelä-Suomessa. Kannattaa seuraila Sakun sivuja osoitteessa www.sakury.net! ■

Kahden päivän liikunta-annosta tasattiin syvävenyttelyssä. Joskus venyttelytuntien tunnelma on uneliaan harras, mutta tällä porukalla vitsit lensivät venyttelyssäkin.

Saija Sippola



Monelta löytyy kotoa iso jumppapallo, mutta harva tietää, mitä sen kanssa voisi tehdä... Liikuntatreffiläiset saivat jättipallojumppaan hyvät vinkit ja uuden kipinän.

Luontoliikuntaa,
työelämätaitoja,
uusia ystäviä...
Ja maan parasta poronkärjistystä!

OPIKELIJALEIRI 20.–24.8.2007 KUERKIEVARISSA ÄKÄSLOMPOLOSSA

Kommentteja viime vuoden kurssilaisilta:

- Hienoa päästä katselemaan ja kuulostelemaan Lappia.
- Aivan uskomattomat maisemat, mahtava paikka – en vaihtaisi päivääkään.
- Ruoka oli hyvää ja ihmiset ihania.
- Tykkäsin matkoista ja vaelluksista. Tämä on oikea paikka järjestää tällainen koulutus.
- Mahtava paikka ja hienot tilat.
- Hotellin johtajan puheenvuoro oli niin valaiseva, että muiltakin aloilta pitäisi saada samanlaiset.
- Parasta poronkärjistystä, mitä olen koskaan syönyt!

Lisätietoa kurssista ja ilmoittautumiset kesäkuussa
SAKU ry:n nettisivuilla: www.sakury.net.

Tutustu Kueriin netissä: www.sakury.net > Kuerkievari.
Varaukset ja lisätiedot: (03) 2602 311.



VALDIK KASK



VALDIK KASK

TAPAHTUMAKALENTERI VUONNA 2007

OPISKELIJAT

LIIKUNTAA JA KULTTUURIA

Kulttuurikilpailut
SAKU-sählyn lopputurnaus, pojat
SAKU-sählyn lopputurnaus, tytöt
Golf
Yleisurheilu + maastajuoksu
Jalkapallo
Pesäpallo
Salibandy
SAKU-sähly
Penkkipunnerrus
Keilailu
Koripallo
Nyrkkeily
Kaukalopallo
Tennis

KOULUTUSTA

Opiskelijaliikuntatuutorkoulutus, osa 3
Opiskelijajaleiri
Opiskelijaliikuntatuutorkoulutus, osa 2

HENKILÖSTÖ

LIIKUNTAA

Puolimaraton
SAKU-maraton
Golf
Kesäkisat
(yleisurheilu, suunnistus, petanque, tennis, beach volley)
Ammunta, ruutiaseet
Lentopallo, sekajoukkueet
Ammunta, ilma-aseet

Alueellinen kilpailutoiminta

Ilves-kisat, lentopallo

KOULUTUSTA

Ajankohtaispäivät

AJANKOHTA

17.-19.4.2007
25.4.2007
26.4.2007
31.8.2007
6.9.2007
syyskuu 2007
syyskuu 2007 -
syyskuu 2007 -
syyskuu 2007 -
syyskuu 07 - huhtikuu 08
syyskuu 07 - huhtikuu 08
loka-marraskuu 2007
marras-joulukuu 2007
marras-joulukuu 2007
joulukuu 2007

AJANKOHTA

8.-10.5.2007
20.-24.8.2007
3.-4.10.2007

AJANKOHTA

12.5.2007
18.8.2007
31.8.2007
1.-2.9.2007
syyskuu 2007
24.-25.11.2007
marraskuu 2007

AJANKOHTA

29.-30.11.2007

PAIKKAKUNTA

Hämeenlinna
Pori
Pori
Lappajärvi
Mänttä/Vilppula

kotirata
kotirata

Tampere

PAIKKAKUNTA

Liikuntakeskus Pajulahti, Nastola
Kuerkievari, Äkäslompola
Varalan Urheiluopisto, Tampere

PAIKKAKUNTA

Helsinki
Helsinki
Lappajärvi
Lempäälä

Kuopio
kotirata

PAIKKAKUNTA

Tampere



Lisätiedot
ja ilmoittautumiset:
www.sakury.net

Lippu korkealla – ota yhteyttä! SAKU RY:N TOIMISTO

Toiminnanjohtaja

Tellervo Tarko

puh. (03) 2602 312

gsm 0400 627 093

tellervo.tarko@sakury.net

Järjestösihteeri

Terhi Lehmuksaari

puh. (03) 2602 311

terhi.lehmuksaari@sakury.net

Tiedottaja

Saija Sippola

puh. (03) 2602 314

saija.sippola@sakury.net

Liikuntas sihteeri

Miia Ollila

puh. (03) 2602 313

gsm 040 767 2799

miia.ollila@sakury.net



**Suomen ammatillisen koulutuksen
kulttuuri- ja urheiluliitto, SAKU ry**

Kuninkaankatu 39, 33200 Tampere

puh. (03) 2602 300, fax (03) 2602 350, www.sakury.net

**Liikkumalla opit ammattiisi
-projekti:**

Projektipäällikkö

Jani Järvelin

puh. (03) 2602 316

gsm 040 558 6604

jani.jarvelin@sakury.net

Projektiassistentti

Sari Mantila-Savolainen

puh. (03) 2602 314

gsm 044 520 4546

sari.mantila-savolainen@sakury.net

Projektiassistentti

Juha Tapio

gsm 0400 225 015

juha.tapio@mail.vak.fi

SAKU ry:n HALLITUKSEN JA VALIOKUNTIEN jäsenet ja varajäsenet

SAKU ry:n HALLITUS

Puheenjohtaja Antti Lahti

Vammalan ammattikoulu

antti.lahti@mail.vak.fi

Artti Antila (vpj.)

Kainuun ammattiopisto

artti.antila@kao.fi

Anna-Maria Jääskeläinen

Kemi-Tornion ammattiopisto

anna-maria.jaaskelainen@tokem.fi

Pekka Kolehmainen

Jyväskylän ammattiopisto

pekka.kolehmainen@jao.fi

Jukka Kosunen

Savon ammatti- ja aikuisopisto

jukka.kosunen@sakky.fi

Voitto Kukkonen

Valkeakosken seudun koulutuskuntayhtymä

voitto.kukkonen@vsky.fi

Irma Pohja

Koulutuskeskus Salpaus

irma.pohja@salpaus.fi

Sirkka Wiman

Ammattiopisto Omnia

sirkka.wiman@omnia.fi

Matti Yli-Lahti

Seinäjoen Koulutuskeskus

matti.yli-lahti@sedu.fi



HALLITUKSEN VARAJÄSENET

Anitta Pehkonen

Opintotoiminnan Keskusliitto ry

anitta.pehkonen@okry.fi

Sirpa Leinonen

Länsi-Lapin ammatti-instituutti

sirpa.leinonen@llai.fi

Kalevi Helin

Jämsän seudun koulutuskeskus

kalevi.helin@jkouke.fi

Jukka Ikonen

Ylä-Savon ammattiopisto

jukka.ikonen@ysao.fi

Juhani Aaltonen

Kokemäenjokilaakson ammattiopisto

juhani.aaltonen@satakola.fi

Mika Hagelin

Koulutuskeskus Salpaus

mika.hagelin@salpaus.fi

Pekka Aittoniemi

Keravan ammattiopisto

pekka.aittoniemi@keuda.fi

Kristiina Takaneva

Seinäjoen Koulutuskeskus

kristiina.takaneva@sedu.fi

KULTTUURIVALIOKUNTA

Puheenjohtaja Marja Gustafsson

Rauman ammattiopisto

marja.gustafsson@rao.rauma.fi

Annika Heikkinen

Ylä-Savon ammattiopisto

annika.heikkinen@ysao.fi

Tapani Komulainen

Kainuun ammattiopisto

tapani.komulainen@kao.fi

Anita Räisänen

Helsingin tekniikan alan oppilaitos

anita.raisanen@edu.hel.fi

KILPAILU- JA KOULUTUSVALIOKUNTA

Puheenjohtaja Mika Soidinsalo

Haminan ammattiopisto

mika.soidinsalo@kotka.fi

Arja Aalto

Pohjois-Karjalan ammattiopisto

arja.aalto@pkky.fi

Leila Keski-Oja

Kokkolan ammattiopisto

leila.keskioja@kpedu.fi

Matti Korhonen

Jyväskylän ammattiopisto

matti.korhonen@jao.fi

Jorma Salonen

Seinäjoen Koulutuskeskus

jorma.salonen@sedu.fi



sportimpaa ei voisi olla...

Kodikkaan mutkattomat Cumulus hotellit ovat aina olleet sporttijoukkueiden suosiossa. Keskustan Cumuluskeen on helppo tulla, mukava olla, meillä nukut hyvin, nautit runsaan aamiaisen sekä reilut ruoka-annokset. Ja parhaan sporttihinnan saat maksuttomalla HotSport-kortilla. Tässä muutama esimerkki:

Tutustu ja tilaa HotSport-kortti www.cumulus.fi



Cumulus Airportissa Vantaalla
Sis. runsaan aamiaisen ja saunan.

alk. **28€** hlö/yo

Cumulus Kouvolassa
Sis. runsaan aamiaisen ja saunan.

alk. **30€** hlö/yo

Cumulus Hämeenpuistossa, Tampereella
Sis. runsaan aamiaisen ja saunan.

alk. **29€** hlö/yo

Hinta per henkilö kahden hengen huoneessa. Hinnat voimassa min. 11 henkilön ryhmille HotSport-kortilla 31.12.2007 asti. Erikoishintaisia huoneita rajoitettu määrä. Kysy myös edullisia junnupatjoja ja lisävuoteita...

**VIODEN
KULTTUURISAKULAINEN
2006**



Kaisa Turtiainen,
Savonlinnan
ammatti-
ja aikuisopisto

**VIODEN
SAKULAINEN LIIKKUJA
2006**



Timo Turpeinen,
Kokkolan
ammattiopisto

LUKUVUODEN
06-07 STIPENDIT
HAETTAVISSA 27.4.
SAAKKA!

WWW.SAKURY.NET

**VIODEN
KULTTUURISAKULAINEN
2007**



**VIODEN
SAKULAINEN LIIKKUJA
2007**

