

ACTION!

SAKU ry:n tiedotuslehti 4/2007



sakur

SISÄLLYSLUETTELO

Pääkirjoitus	3
Kehittämisryhmät tuovat kentältä uusia ajatuksia toimintaan	4
SAKU-tiimin jäsenet	5
27 syytä osallistua kesäkisoihin	8
Kähärä Kouvolasta aktivoi sekä opiskelijoita että henkilöstöä.....	10
Lapin luonnon lumoissa – matkapäiväkirja opiskelijaleiriltä	12
Ammattiosaajan toimintakykypassi aktivoi hyvinvointitalkoisiin	15
Laita tilaus tulemaan!.....	17
Rööri Roopet valloittivat yleisön ja tuomariston	18
SAKUstars kutsuu ensi keväänä Espooseen!.....	20
Haapavedelle päihteettömyyteen kannustava palkinto.....	21
SAKU-vaellus testattiin Kevolla elokuussa	22
Liikuntaa ja koulutusta – lähde mukaan!	24
Tapahtumakalenteri 2007–2008.....	25
Yhteystiedot.....	26



sakur

YHTEISTYÖSSÄ ON VOIMAA!

Kesä ja karpäset ovat taas vaihtuneet syksyyn. Iltojen pimetessä on mukava istahtaa miettimään, mitä kesällä ja alkusyksystä tulikaan tehtyä, valmistautua talveen ja suunnitella tulevaa kevättä.

SAKU ry:ssä on syksyn aikana tapahtunut paljon mukavia asioita. Kilpailu-, koulutus- ja kurssitapahtumat on viety läpi suunnitelmien mukaisesti. Työkykytalkoisiin on hypätty mukaan sekä henkilöstön että opiskelijoiden osalta. SAKU-verkoston toiminta on laajentunut, kun kehittämissuunnitelman toteuttamiseksi on saatu käynnistettyä – yksi unelma on lähellä täyttymistä! SAKU ry:n eri toiminta-alueille perustetuissa kehittämissuunnitelmissa, SAKU-teamissa, on mukana lähes kuusikymmentä tekijää. Hyvällä syyllä voidaan sanoa, että jäsenkentän osaaminen on strategian mukaisesti SAKU-verkoston käytössä.



SAKU-verkoston tehtävä on tukea ja edistää opiskelijoiden ja henkilöstön hyvinvointia. Fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky on tärkeä osa hyvinvointia. Työyhteisöliikunnan kehittämissuunnitelma vastaa tähän haasteeseen ja on lähtenyt suunnittelemaan uutta liikunnallista kokonaisuutta osana työhyvinvoinnin edistämistä. Opiskelijoiden puolella Ammattiosaajan toimintakyky-passi on kuluvan lukuvuoden kokeiltavana ja kehitettävänä viiden koulutuksen järjestäjän toiminnassa.



Porukalla ja ystävien kanssa onnistutaan! Mekin voitimme Anna Marian kanssa toinen toistamme tukien itsemme Kevolla. Yksin en olisi onnistunut. Lue lisää sivulta 22.



Huhtikuu, Ammatillisen koulutuksen suur tapahtuma ja SAKUstars 2008 lähestyvät. SAKUstars-suunnittelupäivillä Kauniaisissa totesimme järjestelyjen olevan hyvissä käsissä ja etenevän vauhdikkaasti. Opiskelijoiden kulttuuritoiminnan kehittämissuunnitelman jäsenistä muodostettu TUKIstars on innolla järjestäjien tukena ja mukana kehittämässä tapahtumaa.



Porukalla me pärjäämme. Yhteistyöllä aikaan saadut asiat kantavat aina kauempana hedelmää. Kun mukana on joukkue, joka tukee yksilöä pyrkimyksissään, on helpompi saavuttaa tavoitteensa ja voittaa itsensä. Tämä on tavoitteena SAKU-teaminkin toiminnassa. Tulevaisuudessa SAKU-teamiin saadaan lisää jäseniä, kun eri kehittämissuunnitelmat aloittavat oman toiminta-alueensa valtakunnallisen verkoston kasaamisen.



Vaikka kesä on takana, purevia karpäsiä riittää. Kun niille antaa pikkusormensa, ne vievät helposti koko käden. Kiira Korpi luisteli karpästen keskellä Finlandia Trophyssä Vantaalla. Minut pureva karpäsen vei Kevolle ja toivottavasti ensi kesänä jälleen kohti uusia seikkailuja. Odotettavissa on uudenlainen kulttuurikarpäsen puremakin, jos henkilöstön kulttuurikisat saadaan tulevaisuudessa järjestettyä. Jokohan siellä pystyisin suorittamaan niistä lupaamistani stepin askelista...

Mukavaa oloa ja vaelluskarpäsen puremaa toivon teille kaikille lukijoillekin! ■

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 tammikuussa 2008.
Aineisto: saija.sippola@sakury.net.

Etukannen kuva:

Pirkanmaan ammattiopiston petankkinaiset saivat Sakulta onnitteluhalaukset pronssien kunniaksi.
Kuva: Saija Sippola.



Kehittämisryhmien starttiseminaariin osallistui yli 50 SAKU ry:n toiminnan kehittämiseksi kiinnostunutta ammatillisen koulutuksen asiantuntijaa eri puolilta Suomea. Seminaari pidettiin Kuortaneen urheiluopistolla.

KEHITTÄMISRYHMÄT tuovat kentältä uusia ajatuksia SAKU ry:n toimintaan

SAKU ry:n uusi kehittämisryhmäorganisaatio polkaistiin käyntiin kaikkien ryhmien yhteisellä seminaarilla 21.–22.9. Kuortaneen urheiluopistossa. Uuden organisaation tarkoituksena on kehittää ammatillisen koulutuksen liikunta- ja kulttuuritoimintaa. Seminaarin avanneen Artti Antilan sanoja lainaten: tavoitteena on tehdä maailman paras SAKU!

Uuden kehittämisryhmäorganisaation syntysanat on lausuttu jo kolme vuotta sitten, mutta uuden toimintamuodon ajaminen käytäntöön on ottanut aikaa.

– Sakun historiassa on ollut paljon hyviä, ahkeria ihmisiä, mutta uusi aika edellyttää myös meiltä uusia toimintatapoja. Laajan kehittämisryhmäorganisaation kasaaminen antaa meille mahdollisuuden saada kentältä uusia ajatuksia ja aktivoita useita oppilaitoksia, SAKU ry:n varapuheenjohtaja Artti Antila totesi avauspuheenvuorossaan.

SAKU-verkosto toimii yhdessä

Kehittämisryhmiä on perustettu SAKU ry:n eri toiminta-alueille. Omat ryhmänsä ovat saaneet opiskelijapalvelut, opiskelijaurheilu, opiskelijoiden kulttuuritoiminta, työyhteisöliikunta, Kuerkievarin palvelutoiminta ja kiinteistöomaisuuden hoito, hallinto ja talous sekä viestintä.

Kunkin ryhmän puheenjohtajana toimii joku SAKU ry:n hallituksen jäsenistä ja sihteerinä toimiston työntekijä. Ryhmien jäseniksi on etsitty eri henkilöstöryhmien edustajia jäsenyhteisöistä eri puolilta Suomea. Yhteistä

saku team

SAKU RY:N JA TUKI-SÄÄTIÖN KEHITTÄMISRYHMÄT

Opiskelijapalvelujen kehittämisryhmä

Pj. Lahti Antti, johtava rehtori, Vammalan seudun ammatillisen koulutuksen kuntayhtymä
Aaltonen Juhani, rehtori, Kokemäenjokilaakson ammattiopisto
Heino Asta, lehtori/opinto-ohjaaja, Koulutuskeskus Tavastia
Hägglom Timo, osastonjohtaja, Vaasan ammattiopisto
Keisu Minna, vapaa-ajanohjaaja, Ammattiopisto Lappia
Lilja Janne, projektityöntekijä, Pohjois-Karjalan ammattiopisto
Torvinen Mari, opinto-ohjaaja, Koulutuskeskus Salpaus
Tuomala Sirpa, opinto-ohjaaja, Ammattiopisto Omnia
Vainikka Asta, lehtori/opinto-ohjaaja, Etelä-Karjalan ammattiopisto
ryhmän sihteeri: Järvelin Jani, SAKU ry

Opiskelijaurheilun kehittämisryhmä

Pj. Kosunen Jukka, rehtori, Savon ammatti- ja aikuisopisto
Eloranta Ilpo, vs. liikunnan lehtori, Porin ammattiopisto
Heikkilä Sinikka, koulutusalaohjaaja, Vaasan ammattiopisto
Ikonen Jukka, liikunnan lehtori, Ylä-Savon ammattiopisto
Kuure Erkki, kuraattori, Lapin ammattiopisto
Kähärä Jari, liikunnan ja terveystiedon tuntiopettaja, Kouvolan seudun ammattiopisto
Punkari Antti, koulutusalaohjaaja, Koulutuskeskus Tavastia
Väisänen Eila, liikunnan lehtori, Kainuun ammattiopisto
ryhmän sihteeri: Uskalinmäki Miia, SAKU ry

Opiskelijoiden kulttuuritoiminnan kehittämisryhmä

Pj. Kolehmainen Pekka, yksikön johtaja, Jyväskylän ammattiopisto
Kuvataidevastaavat:
Hiltunen Tarja, taideaineiden opettaja, Porvoon ammattiopisto
Wiikari Leena, taideaineiden lehtori, Ammattiopisto Omnia
Luovan ilmaisun vastaavat:
Aakkula Tarja, opettaja/yhteiset aineet, Koulutuskeskus Tavastia
Sunila Riina, osastonjohtaja, Vammalan ammattikoulu
Musiikkivastaava:
Komulainen Tapani, tutkintovastaava, Kainuun ammattiopisto
Tanssivastaavat:
Roivanen Johanna, liikunnan ja terveystiedon opettaja, Naantalinn ammattiopisto
Rytkönen Liisa, tuntiopettaja/tanssikerhon ohjaaja, Jyväskylän ammattiopisto
Tekniikkavastaavat:
Laakso Ossi, opettaja/AV-viestintä, Riihimäen ammattioppilaitos
Sorjonen Ilkka, opettaja/AV-viestintä, Riihimäen ammattioppilaitos
Kisakoordinaattorit:
Ruohela Outi, markkinointisihteeri, Koulutuskeskus Tavastia
Kaattrasalo Jussi, tekninen tuottaja, Keski-Uudenmaan ammattiopisto
Takaneva Kristiina, rehtori, Seinäjoen koulutuskeskus
Kampman Anne, projektikoordinaattori, Koulutuskeskus Salpaus
ryhmän sihteeri: Lehmuusaari Terhi, SAKU ry

Työyhteisöliikunnan kehittämisryhmä

Pj. Antila Artti, johtava rehtori, Kainuun ammattiopisto
Haapaniemi Markku, liikunnan lehtori, Porin ammattiopisto
Koivisto Terhi, ravitsemispäällikkö/os.joht., Koulutuskeskus Tavastia
Kuure Erkki, kuraattori, Lapin ammattiopisto

Kähärä Jari, liikunnan ja terveystiedon tuntiopettaja, Kouvolan seudun ammattiopisto
Leinonen Sirpa, koulutuspäällikkö, Ammattiopisto Lappia
Lehto Timo, taloussuunnittelija, Keski-Pohjanmaan koulutusyhtymä
Määttä Minna, henkilöstösuunnittelija, Savon koulutuskuntayhtymä
Pirilä Vesa, aikuiskoulutusjohtaja, Ammattiopisto Lappia
ryhmän sihteeri: Tarko Tellervo, SAKU ry

Viestinnän kehittämisryhmä

Pj. Wiman Sirkka, rehtori, Aikuisopisto Omnia
Forsell Markku, opettaja/tekniikka ja liikenne, Kokkolan ammattiopisto
Huttunen Kirsi, hallinnon sihteeri, Koulutuskeskus Tavastia
Keuro Raija, apulaisrehtori, Pirkanmaan ammattiopisto
Korpi Maria, Suurtapahtuma 2008 -markkinointipäällikkö, Ammattiopisto Omnia
Lilja Janne, projektityöntekijä, Pohjois-Karjalan ammattiopisto
Toivonen-Okuogume Irma, tiedotus- ja markkinointisihteeri, Ammattiopisto Lappia
ryhmän sihteeri: Sippola Saija, SAKU ry

Kuerkievarin palvelutoiminnan kehittämisryhmä

Pj. Yli-Lahti Matti, toimialajohtaja, Seinäjoen koulutuskeskus
Koivukangas Mikko, yksikönjohtaja, Oulun seudun ammattiopisto
Sivonen Raimo, rehtori, Kainuun ammattiopisto
Leinonen Sirpa, koulutuspäällikkö, Ammattiopisto Lappia
Jauhojärvi Henry, yrittäjä, Koulutuskeskus Kuerkievari
Tarko Tellervo, toiminnanjohtaja, SAKU ry
ryhmän sihteeri: Lehmuusaari Terhi, SAKU ry

SAKU ry:n Tuki-Säätiön

omaisuuden hoidon kehittämisryhmä

Pj. Jääskeläinen Anna Maria, koulutusalaohjaaja, Ammattiopisto Lappia
Keskimölä Pekka, huoltoteknikko, Ammattiopisto Lappia
Matala Veijo, erikoisammattimies, Ammattiopisto Lappia
Jauhojärvi Henry, yrittäjä, Koulutuskeskus Kuerkievari
Tarko Tellervo, toiminnanjohtaja, SAKU ry
ryhmän sihteeri: Lehmuusaari Terhi, SAKU ry

Talouden ja rahoituksen kehittämisryhmä

Pj. Kukkonen Voitto, talousjohtaja, Valkeakosken seudun koulutuskuntayhtymä
Yli-Lahti Matti, toimialajohtaja, Seinäjoen koulutuskeskus
ryhmän sihteeri: Tarko Tellervo, SAKU ry

”SAKU-konsernin” hallinnon ja organisaation kehittämisryhmä

Pj. Antila Artti, johtava rehtori, Kainuun ammattiopisto
Lahti Antti, rehtori, Vammalan seudun ammatillisen koulutuksen kuntayhtymä
ryhmän sihteeri: Tarko Tellervo, SAKU ry

kaikille jäsenille on se, että heillä on intoa ja osaamista kehittää ammatillisen koulutuksen liikunta- ja kulttuuritoimintaa.

Uuden toimintamuodon perusidea on verkostomainen ajattelu.

– SAKU ry ei ole palvelun tuottaja, joka tekee valmista toimintaa kenttää varten. SAKU ry on ammatillisen koulutuksen liikunnan ja kulttuurin verkosto, jonka rooli on koordinoita ja antaa tukea. Jokainen kehittämissyhmä on oman vastualueensa valtakunnallisen verkoston moottori, itse toimintahan tehdään kentällä, toiminnanjohtaja **Tellervo Tarko** kuvailee.

SAKU-verkostoa voisi kuvaila joukkueeksi, joka tekee toiminnan porukalla. Verkostoon kuuluvat hallitus, kehittämissyhmät, jäsenien yhteyshenkilöt, tapahtumien järjestäjät, tapahtumien osallistujat sekä toimiston väki. Ideaalitalanteessa verkostoon kuuluu jokaisesta jäsenyksiköstä ainakin joku henkilö.

Kisojen osallistujasta kehittämissyhmän jäseneksi

Starttiseminaarissa ryhmät pääsivät suunnittelemaan oman vastualueensa toimintaa, ideoimaan uutta ja sopimaan oman ryhmänsä käytännön toimintatavoista. Esimerkiksi opiskelijoiden kulttuuritoiminnan kehittämissyhmässä mietittiin kehittämissyhmän roolia kisajärjestäjien tukena ja jäsenyhteisöjen kulttuuriyhteyshenkilöiden koulutustarpeita. Keskusteluissa olivat myös toiveet henkilöstölle suunnatusta kulttuuritapahtumasta.

– SAKUstars on hyvä tuote, kokonaisuus on hyvässä imussa. Kehittämissyhmän tavoitteena on varmistaa, että imu jatkuu, ryhmän puheenjohtaja **Pekka Kolehmainen** linjasi.

Ryhmän jäsen **Liisa Rytönen** Jyväskylän ammattiopistosta oli samoilla linjoilla.

– Olen osallistunut kulttuurikisoihin vuodesta 2000 alkaen ensin opiskelijana ja sen jälkeen

tanssiryhmien vetäjänä. Kisareissut ovat aina olleet mukavia ja mieleenjääviä. Oikein jo odotan ensi kevään kisoja.

Liisa Rytönen ohjaa Jyväskylässä tanssikerhoja. Kerran viikossa kokountuu ryhmä, johon pääsevät mukaan kaikki halukkaat. Viikon toinen tanssikerho on tarkoitettu opiskelijoille, jotka haluavat osallistua SAKUstars-kisoihin.

– Osa opiskelijoista on ujoja ja he pelkäävät lähteä kilpailemaan ja esiintymään, mutta porukkahenki kannustaa. Kaikki kisoissa mukana olleet ovat aina innostuneet asiasta, kukaan ei ole hypännyt porukasta pois, Liisa kertoo.

Liisa Rytösellä on menossa vuonna 2000 alkanut mitaliputki ensin tanssijana ja sitten koreografina ja ryhmän ohjaajana. Tuoreet kokemukset sekä osallistujan että ohjaajan roolissa antavatkin Liisalle hyvän pohjan toimia SAKUstars-kisojen kehittämissyhmässä eli TukiStarsissa.

– Olen kisoissa nähnyt, mikä toimii ja mikä ei, joten pystyn toivottavasti tuomaan ryhmälle uusia ideoita. Ehdimme kahdessa päivässä käydä jo tosi paljon asioita läpi, mutta pitkällä tähtäimellä tässä toimitaan. Ensi kevään kisoihin emme vielä yritäkään vaikuttaa.

Työyhteisöliikunnan tavoitteena aktivoita passiiviset liikkujat

Työyhteisöliikunnan kehittämissyhmässä ideoitiin uutta toimintaa Artti Antilan johdolla.

– Työyhteisöliikunta on osa-alue, johon joka paikassa pitäisi panna lisää resursseja. Jokainen tonni, joka laitetaan työhyvinvointiin, tulee kolminkertaisena takaisin, Antila arvioi.

– Tykytoiminnalla voidaan vähentää sairaspöissaoloja ja parantaa työssä viihtymistä, jatkoi ryhmän jäsen **Jari Kähärä** Kouvolan seudun ammattiopistosta.

Kähärä on omassa oppilaitoksessaan sekä aktiivinen opiskelijoiden että henkilöstön liikkutaja. Kähärän mielestä SAKU ry:n

toiminta palvelee kouluja hyvin jo nyt mutta uusia ideoita ja tukeakin tarvitaan.

– Olen nyt ihan päästä pyörryksissä uusista ideoista, mutta arjessa sitä törmää kuitenkin arkisiin ongelmiin. Tavoite on aktivoita passiiviset ja taitutella vastarannankiisket mukaan toimintaan. Jos toiminnan haluaa saada vakiintumaan, tarvitaan mukaan oppilaitoksen johto.

Kähärällä on omasta oppilaitoksestaan positiivisia kokemuksia siitä, että kun väen saa houkutelua liikuntatapahtumien osallistujaksi, lopputulos on ollut poikkeuksetta sama: hyvä, että tuli lähdettyä mukaan!

– Terveysliikunta on päivän sana, joten sen imussa pitäisi päästä kiinni toimintaan myös oppilaitoksissa. Kentällä riittää tekijöitä ja liikkujia, kun heidät vaan saadaan aktivoitua mukaan, Jari Kähärä uskoo.

Liikunnan ja kulttuurin sanomaa kentälle

Kahden päivän seminaarissa muistettiin ideoinnin ja työnteon lisäksi myös liikkuu ja rentoutua. Ensimmäisen seminaaripäivän iltana hikoiltiin spinningin, Kuortane-pumpin ja bosun merkeissä ja hyvän loppuverryttelymahdollisuuden tarjosi illallisen jälkeen tanssiparketti.

Kehittämissyhmien starttiseminaariin osallistui yli 50 SAKU-henkistä ihmistä eri puolilta maata, ja seminaaria voidaan pitää onnistuneena niin hengeltään kuin sisällöltäänkin. Päivien antiin oli tyytyväinen myös seminaarin loppusanat lausunut SAKU ry:n puheenjohtaja **Antti Lahti**.

– SAKU ry:n toiminta on ollut viime vuosina aktiivista ja onnistunutta. Siitä on osoituksena myös tämän seminaarin osallistujamäärä.

– Te kehittämissyhmien jäsenet olette nyt liikunnan ja kulttuurin ilosanoman eteenpäin viejiä omissa oppilaitoksissanne. Tässä tehtävässä teitä motivoi varmasti se tosiasia, että jos työkaverit ja opiskelijat voivat hyvin, meillä kaikilla on kivempi olla! ■

Saija Sippola

AMMATILLISEN KOULUTUKSEN LIIKUNTA- JA KULTTUURITOIMINNAN SEKÄ HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN

SAKU-VERKOSTO

- koulutuksen järjestäjät
- yhteyshenkilöt
- tapahtumien järjestäjät
- tapahtumien osallistujat (opiskelijat, henkilöstö)

VIESTINNÄN KEHITTÄMISRYHMÄ

TYÖYHTEISÖ- LIIKUNNAN KEHITTÄMISRYHMÄ

OPISKELIJATOIMINNAN KEHITTÄMISRYHMÄT

- opiskelijoiden kulttuuritoiminta
- opiskelijaurheilu
- opiskelijapalvelut

KUERKIEVARIN PALVELUTOIMINNAN KEHITTÄMISRYHMÄ

TUKIPALVELUT

- talouden ja rahoituksen kehittämisryhmä
- hallinnon ja organisaation kehittämisryhmä
- Tuki-Säätiön omaisuuden hoidon kehittämisryhmä

SAKU ry:n TOIMISTO

- palvelukeskus
- osaamiskeskus

HALLITUS

Muuttuvat ja kehittyvät toiminnot

27

syytä osallistua kesäkisoihin

SAKU ry:n henkilöstön kesäkisat ovat monelle kesän päätös ja uuden lukuvuoden startti. Tapahtumassa tavataan tuttuja, liikutaan, kilpaillaan ja yritetään parantaa omia lajiennätyksiä – tai vähintäänkin selvittää satasen pyrähdyksestä ilman lihasrevähdystä! Kesäkisojen tunnelma on kannustava ja huumorintajuinen. Olit hidas tai nopea, notkea tai rautakanki, kukkakeppi tai voimamies, kesäkisat ovat sopiva paikka tulla nauttimaan liikunnasta ja hyvästä seurasta! Varmemmaksi vakuudeksi ohessa vielä 27 syytä lähteä ensi vuonna mukaan...

Aaltosen Juhani ja Kokemäenjokilaakson ammattiopisto isännöivät kisoja ensi vuonna. Rehtori odottaa hyvillä mielin kisoja Kokemäelle taas 15 vuoden tauon jälkeen ja on luvannut itse edustaa oppilaitostaan satasella, kasilla, maastojuoksussa ja viestissä.

Beach volley on kuulunut kesäkisojen ohjelmaan nyt parin vuoden ajan. Beach on tykyliikuntaa parhaimmillaan: lajia voi harrastaa erikokoisilla mies-, nais- ja sekajoukkueilla ja hyvin rennolla hengellä. Helpposta lajista ei ole kyse, mutta treenaaminen kesän auringossa on taatusti motivoivaa.

Celsiukset ovat viime vuosina yleensä suosineet kesäkisoja, ja kisafiliksestä on päästy nauttimaan shortsikeleissä. Vuonna 2007 nähtiin tosin sekin ihme, että taivaalta ropisi vettä – ensimmäistä kertaa yli neljään vuoteen kesäkisahistoriassa!

Diskauksia ei juuri tarvitse kesäkisoissa pelätä. Tänäkin vuonna maaliin saatiin lähes sääntöjen puitteissa yksi viestijoukkue, jonka kapula kävi maassa matkan aikana...

Erikoispalkinnoilla kiitetään osallistujia mieleenpainuvista suorituksista. Palkintoperusteena eivät välttämättä ole urheilulliset ansiot, vaan palkinnon voi saada esimerkiksi parhaasta kisa-asusta, kovimmasta kannustuksesta tai periksiantamattomasta asenteesta.

Floppaus, kierähdys, saksaus... Kesäkisojen korkeushypyssä tyyli on vapaa, kunhan rima ylittyy!

Grammoja löytyy heittolajeista sarjasta ja lajista riippuen erilaisia määriä. Suurinta painoa viskotaan miesten yleisen sarjan kuulussa (5000) ja pienintä naisten keihäessä (600).

Hehkutus kuuluu oleellisena osana urheiluun ja etenkin kesäkisoihin. *Näitkö miten hyvin satanen irtosi, upea kiekkotulos, meidän tiimi jyrää!*

Iltajuhla huipentaa ensimmäisen kilpailupäivän. Illan ohjelmassa on ollut tyypillisesti pientä iltasyömistä ja -juomista, puheita, erikoispalkintoja sykehdyttävistä suorituksista sekä jotain ohjelmaa. Tänä vuonna lavalla nähtiin Pirkanmaan ammattiopiston tyttöjen tanssiesitys. Illan tanssimusiikista vastasi Tampereen ammattiopiston bändi.

Jatkojakin kovakuntoisimmat jaksavat kuulemma järjestää...

Kokemäellä kisapaikkana on Pitkäjärven vapaa-ajankeskus, josta löytyy mm. yleisurheilukenttä, tenniskentät, retkeilymaja, mökkejä sekä leirintäalue. Alue sijaitsee Sydän-Satakunnassa luonnonkauniin Pitkäjärven rannalla. Almanakkaan kannattaa merkitä päivät 6.–7.9.2008!





SAIJA SIPPOLA



SAIJA SIPPOLA



SARI MANTILA-SAVOLAINEN

L Liikunnan ilo – sehän se on kesäkisojen perimmäinen idea!

M ”Meren yllä on tummuva yö”. Nämä Unto Monosen tangon sanat kaikuvat kesäkisoissa yleensä aina siellä, missä Lammin Pekka Suupohjan ammatti-instituutista kilpailee.

N Naapuriapua on tarjolla etenkin naisten sarjoissa. Kaveria autetaan, vaikka samalla oma sijoitus saattaa heikentyä. Erittäin kielkkoringissä naapuriapu tulee tarpeeseen: *Älä astu yli, muista kiertää ringin takaa pois!*

Oulun seudun ammattiopisto on ollut viime vuosina liikkeellä isolla ja iloisella joukolla. Tänä vuonna palkintona aktiivisuudesta tuli selvä voitto jäsenten välisessä pistekisassa.

Piiikkarit tai paljaat varpaat – kesäkisojen juoksumatkoilla tärkeintä eivät ole varusteet vaan kova yritys.

Qta ei itse asiassa edes tarvita, koska kesäkisoissa pelataan suomalaisittain petankkia eikä ranskalaista petanque'ta.

Rikoot jalassa juoksu kulkee ja rastit löytyy. Ja mitä useammat kesäkisat rikoilla on takana, sen parempi!

Suunnistuksessa kilpaillaan lauantaina yksilöinä ja sunnuntaina partion kanssa. Partiosuunnistuksessa kavereita voi joskus joutua odottelemaan kohtaamispaikalle pitkiäkin aikoja. Eväskoria ei kukaan ole kuitenkaan ottanut vielä metsään mukaan. Vielä...

Tennis sopii kesäkisojen lajivalikoimaan loistavasti. Herrasmiesten ja -naisten lajissa ei tarvita edes tuomaria, vaan kilpailijat tuomitsevat pelinsä itse.

Urakoijat osallistuvat kesäkisoissa niin moneen eri lajiin, että yleisurheilun seitsen- ja kymmenottelijatkin kalpenevat kateudesta. Beach volley -kentältä suunnistusmetsään, metsästä juoksuradalle, radalta petankki-otteluun, petankista pituushyppyyn ja santakasasta takaisin beachiin...

Venyttely tai vamma, siinä perinteiset vaihtoehdot. Kannattaa valita ensimmäinen!

4 X 100 metrin viestit huipentavat toisen kisapäivän. Ensin juostaan naisten ja miesten viestit ja lopuksi sekajoukkueiden haasteviesti. Vaihtoja treenataan, taktiikoita luodaan ja lopuksi kannustetaan omia kurkku suorana.

Yleisurheilusta löytyy jokaiselle jotain: nopeille, kimmoisille ja voimakkaille. Ja myös niille, jotka eivät ole mitään näistä.

Zzz... Kahden ulkona vietetyn urheilupäivän jälkeen uni taatusti maittaa, kun kilpailijat pääsevät sunnuntaina kotiin.

Viestimatkoja on toivottu kesäkisoihin lisää ja esimerkiksi ruotsalaisviesti sopisi lajivalikoimaan erinomaisesti. Ruotsalaisviesti koostuu neljästä erimittaisesta osuudesta. Ensimmäinen juoksija pinkaisee sata metriä, toinen pyrähtää 200 metriä, kolmannen matka on 300 metriä ja neljäs urakoi koko rata kierroksen. Kokonaismatkaksi tulee siis yksi kilometri. Ehkä tulevaisuudessa?

Äidit ovat rautaa myös kesäkisoissa. Esimerkiksi Järvisuudun ammatti-instituutin Pirjo-Marja Pitkäkangas hoitaa urheilun ja tytär auttaa mitalien noutamisessa.

Öisin urheilijat tietenkin lepäävät ja valmistautuvat seuraavaan kisapäivään, sillä sunnuntain lajeissa aletaan jo mitata todellista turnauskuntoa!

Tämä ja paljon muuta kesäkisoissa myös ensi vuonna. Tule mukaan liikkumaan ja viihtymään Kokemäelle 6.–7.9.2008! ■

Saija Sippola



SAIJA SIPPOLA



Viime syksynä Jari Kähärä oli Kouvolan poikien mukana SAKU ry:n koripalloturnauksessa. Tuloksena hopeiset mitalit.

Muistoja, kokemuksia, hyvää mieltä ja puheenaiheita. Siinä asioita, joita Kouvolan seudun ammattiopiston Jari Kähärä haluaa liikunnan kilpailutoiminnan avulla tarjota sekä opiskelijoille että henkilöstölle. Liikunnan ja terveystiedon tuntiopettaja Kähärä onkin aktiivinen opiskelijoiden liikuttaja ja tuttu näky myös henkilöstön tapahtumissa.

Jari Kähärä on alkuperäiseltä koulutukseltaan fysioterapeutti. Myöhemmin hän on täydentänyt opintojaan am-

matillisen opettajakorkeakoulun pedagogisilla opinnoilla ja paraikaa käynnissä olevilla terveystieteen opinnoilla.

Kouvolan seudun ammattiopistossa Kähärällä on alkanut seitsemäs työvuosi. Tie toi ammatillisen koulutuksen pariin ystävän vihjeen kautta.

– Sain tiedon, että Kouvolan ammattikoulussa tarvittiin liikunnanopettajaa. Tartuin tilaisuuteen ja sen jälkeen on menty eteenpäin vuosi kerrallaan.

– Heti työpestin alussa osallistuin Vaasassa Sakun koulutuspäiville. Innostuin ja päätin, että meilläkin pitää alkaa aktivoida kilpailutoimintaan osallistumista, Kähärä muistelee.

Asiasta innostuneena Jari Kähärä mars-

si oppilaitoksen rehtorin juttusille kyselymään rahaa opiskelijoiden kilpailutoimintaa varten. Lupa ja raha helvisivät ensin jääkiekkoon. Ja sitten fut-saliin. Ja sitten koripalloon...

– Toisena vuonna tein sitten opiskelijoiden kilpailutoiminnan vuosibudjetin ja kirjoitin toimintasuunnitelman, jossa hahmottelin opiskelijoiden kilpailutoiminnan kehittämistä 3–4 vuoden jaksolla.

Opiskelijaurheilussa Jari Kähärä ei ensimmäiseksi mieltä, että ketä urheilijoita hänellä on käytettävissään, vaan lähtee liikkeelle toisesta päästä.

– Laitan syksyllä ilmoittautumiset kaikkiin lajeihin ja alan sitten kerätä porukkaa, joka kisoihin lähtee. Joskus

KÄHÄRÄ KOUVOLASTA

aktivoi sekä opiskelijoita että henkilöstöä liikkumaan

on jouduttu jotain perumaan, kun innokkaita ei ole löytynyt tarpeeksi, mutta tänä vuonna taidetaan olla mukana kaikissa lajeissa pesäpallo ja poikien lentopallo mukaan lukien, Kähärä kehaisee.

Ensin aktivoitiin opiskelija-liikunta, sitten henkilöstö

Jari Kähärä lähti kehittämään KSAO:n kilpailutoimintaa opiskelijaliikunnasta käsin, mutta viime vuosina mukaan on tullut vahvasti myös henkilöstöpuoli.

– Henkilöstön lentopalloa täällä on pelattu vuodesta yksi ja kaksi alkaen ja myös ruutiaseammunnoissa on ollut porukkaa mukana, mutta nyt on lähdetty mukaan muihinkin lajeihin.

Ensin Kähärä ja kumppanit lähtivät kokeilumielellä Jämsän talvikisojen sählyturnaukseen vuonna 2006. Sulka-palloon osallistui samana vuonna kaksi pelaajaa, seuraavana viisi, ja ensi keväänä Kähärä odottaa mukaan jälleen suurempaa osallistujajoukkoa. Myös kesäkisajoukkue on kasvamaan päin.

– Porukka innostuu varmasti, kun ne vaan saa narrattua yhden kerran mukaan. Ikinä kukaan ei ole ollut reisuun pettynyt.

Isossa ammattiopistossa Kähärä on toistaiseksi pystynyt aktivoimaan lähinnä oman yksikkönsä, Kouvolan tekniikan ja palveluiden henkilöstöä. Toiminnan levittäminen entistä laajemmalle ja myös muihin yksiköihin edellyttää muiden aktiivisten yhteyshenkilöiden saamista mukaan. Jonkin verran tässä on jo onnistuttukin.

– Onneksi ammattiopistosta on löytynyt muitakin innokkaita, jotka oman toimensa ohella tekevät töitä yhteisen liikunnan eteen. Iso kiitos heille!

Kilpaileminen verissä, sosiaalinen puoli yhtä tärkeä

Opiskelijoiden kilpailutoiminnassa Jari Kähärä pitää tärkeänä sitä, että kisat tukevat opiskelijoiden liikunnallista aktiiviteettia ja antavat elämyksiä.

– Tavoite on se, että opiskelijat saisivat koulunkäynnistä jotain muutakin kuin ammatin. Kisat jäävät mieleen ja antavat muistoja, kokemuksia, hyvää mieltä ja puheenaiheita.

Henkilöstöliikunnan puolella liikuntaan kannustaminen on tietysti yksi tavoite, mutta Kähärä näkee tapahtumien sosiaalisen puolen jopa oleellisempänä asiana.

– Esimerkiksi sählykisojen jälkeen viikko meni vammoja parannellessa, mutta työpaikalla kisojen jälkeinen viikko silti naureskeltiin hyvillä mielin ja suunniteltiin seuraavaa kertaa.

– Itselleni myös kilpaileminen on tärkeää, mutta monille muille kisojen sosiaalinen puoli on varmaan ensisijainen, Jari Kähärä arvelee.

Kilpailuvietin herääminen SAKU ry:n kisoissa ei sinänsä ole mikään ihme, sillä Jari Kähärän lajihistoriasta löytyy monipuolisesti eri lajeja jalkapallosta tennikseen ja pyöräilystä koripalloon.

– Kaikkea paitsi kansantansseja on tullut kokeiltua,

Kähärä luonnehtii.

Miehen varsinainen ykköslaji on aiemmin ollut lentopallo, mutta nykyään polvi ei tahdo enää kestää hyppimistä. Viikko-ohjelmaan kuuluvat kuitenkin juoksulenkit, kuntosaliharjoittelu ja erilainen pelailu kavereiden kanssa.

– Nykyään olen aktiivinen omien heikkouksien kehittäjä. Harmi, että ei ole mahdollista yhdistää kolmevitosen oman kehon ymmärrystä ja 18-vuotiaan fysiikkaa, Jari Kähärä naureskelee.

– Oman liikkumisen lisäksi vapaa-ajan vievät lasten harrastukset, kun kuljetan 8-vuotiasta tytärtä ja 11-vuotiasta poikaa musiikkiopistoon ja koritreeneihin.

Jari Kähärällä riittää siis intoa liikuntaan sekä aktiivisena liikkujana, isänä että opettajana. Yhden lisämausteen ja uuden näköalapaikan liikunta-asioihin on tänä lukuvuonna tuonut jäsenyys SAKU ry:n opiskelijaliikunnan ja henkilöstöliikunnan kehittämissäryhmissä. Molempiin ryhmiin Jari tuo aktivoijan ja innostajan käytännönläheisen ja tärkeän näkökulman.

– SAKU ry:n toiminta palvelee kouluja hyvin. Oppilaitostasolla on puuhasteltu aiemminkin vaikka mitä, mutta SAKU kokoaa toimintaa yhteen. ■

Saija Sippola

LAPIN LUONNON LUMOISSA



SARI MANTILA-SAVOLAINEN

– matkapäiväkirja Kuerkievarin opiskelijaleiriltä

Puhdasta luontoa. Hetkiä hiljaisuudessa. Ylöspäin jatkuvien askelten jono aurinkoisen Kuertunturin huipulle. Hurttia huumoria. Mainoskuviakin upeammat maisemat. Lappi tarjosi vierailleen parastaan. Elokuinen opiskelijaleiri Kuerkievarissa yhdisti toisilleen tuntemattoman porukan.

1. päivä

Aamu Tampereen linja-autoasemalla on vielä aikainen, kun keräämme bussiimme ensimmäiset opiskelijat. Edessä on elokuinen viikko opiskelijaleirillä Kuerkievarissa, Äkäslompolossa. Konkreettisesti edessä on kahdentoista tunnin istumisurakka bussissa, ennen kuin pääsemme perille asti.

Pitkä matka ei hetkauta, mutta ryhmän muotoutuminen kyllä jännittää. Matkan aikana keräämme reitin varrelta mukaan 30 opiskelijaa. Kuinka nopeasti toisilleen vieraat nuoret löytävät matkalle yhteisen sävelen? Sopivatko kaikki porukkaan?

Alkumatka sujuu nukkumisen merkeissä. Lapualla kyytiin hyppää kolmen reippaan opiskelijan joukko. Veljekset **Taneli** ja **Kalle** sekä **Maippi** aloittavat heti kortinpeluun ja tuttavuuden tekemisen vierustovereiden kanssa. Iloinen pilke alkaa löytyä yhden ja toisen silmästä, kun päivä ehtii pitemmälle. Varmuus hiipii esiin mielen piiloista. Kyllä tämä porukka leirihengen tulee luomaan!

Porojen kamerametsästys käynnistyy Tornion yläpuolella. Leirin kuopus **Lauri** aloittaa viisi päivää jatkuvan kameralla bongauksen heti ensimmäisen poron ehdittyä linssin eteen. Albiinoporo saa jo koko bussin väen kohottamaan katseensa.

Illalla ryhmämme näkee Kuerkievarin ensimmäistä kertaa – lukuun ottamatta ohjaaja-**Villeä**, joka on Kuer-veteraani. Bussin ylämäkeen kipuminen kannattaa. Kurssikeskus näyttää hyvältä. Pääsemme talon isännän **Henkan** superherkulliseen lasagnepöytäan. Henkan ruokapöydistä voisi kirjoittaa oman ylistyksesseen. Lyhyesti sanottuna Henkan ruokia kiittävät kaikki! Hyvä, että Lapin luonto pakottaa myös kuluttamaan kaloreita!

2. päivä

Aamuvenyttelyt pihalla, aamiainen ja sitten siirrymme oppitunneille. Kohti työelämää -kursilla opiskelijoita valmistetaan kohtaamaan työelämään siirtymisen haasteita. Jokainen saa luennoilla ja ryhmissä selkäytimen iskeytyvät opit siitä, miten esitellä haastattelussa itsensä ja omat taitonsa. Valmistaudumme menestyksekkääseen työelämään siirtymiseen ja muisuttamamme, mitä vaihtoehtoja on silloin, kun kaikki ei heti suju omien haaveiden mukaisesti.

Iltapäivällä kokoonnumme pihalle valmiina kipua-

maan Kuertunturin laelle. Osasta porukasta näkee, että nyt mennään 443 metriä korkealle, kovaa ja terveellä kilpailumielellä. Osaa ensimmäistä kertaa tunturille kipuavia nousu jännittää.

Polulla on ihania kivikkoja, väkäröitä puita ja tasaisesti jatkuvaa nousua. Ylhäällä tunturin laella olo on sanaton. Aurinkoisen kuulaan maiseman avaruutta siintää silmien edessä loputtomiin. Tuulenvirettä ei ole missään eikä hiljaisuutta riko kuin ryhmämme innostunut pulppuava pulina. Alaspäin ei oikein malttaisi lähteä.

Lumoutuneita, sitä me olemme koko porukka. Uupuneita, ei kovinkaan pahasti. Kaikki pääsivät tunturin laelle. Muutama mielti matkan varrella, että pitäisiköhän viimeistään nyt lopettaa tupakanpoltto, kun keuhkot eivät tahdoneet kestää kiipeämistä. Liikuntaakin meistä muutama suunnitteli lisäävänsä. Hyviä kunnan kohotustavoitteita syntyi vain yhdestä noususta.

Sauna on reissun jälkeen kova juttu. Lauteilla haaveillaan pihaan kylpytynnyriä viilentäjäksi ja rentouttajaksi.

3. päivä

Kuertunturin haasteet hyvässä muistissa joukkomme hajoaa keskiviikkona kahtia. Puolet lähtee vaeltamaan haastavan Yllästunturin



Varkaankurun luontopolulta löytyi taikapuita.

ylitse. Loput suuntaavat luontokeskus Kellokkaan pihasta Varkaankurun luontopolulle.

Pitkospuut vievät neljän kilometrin lenkkiä joutuisasti eteenpäin. Puunvarsilehdot, puut kuin taikametsästä ja kirkkaat metsäpurot houkuttelevat meidät kulkemaan ryhmässä nauttien joka hetkestä. Olisivatko vanhan Sininen laguuni -elokuvan kohtaukset kuvattu sittenkin Varkaankurussa? Jo kuvamuistoilla elää monta syksyn harmaata aamua...

Täivaltamisen jälkeen pääsemme hotelli Ylläs Saagan kylpyläosastolle. Tiedetäänköhän kylpylässä, että heidän porealtaansa on niin tilava, että sinne mahtuu melkein 30 opiskelijaa?

4. päivä

Ryhmän yhteen hitsaantuminen näkyy kaikessa. Ryhmätyöt tuottavat tulosta ja palautetta keskusteluun on helppompaa antaa. Luottamusta on ilmassa. Päivän sanoja ovat haastattelut, joukkuepelaajien draftaus ja odotettavissa oleva ryhmäkisa Kuer-Tour.

Kuer-Tourissa urheilulliset joukkueet pitävät huolen siitä, että kilpailu säilyy kovana loppuun asti. Tehtävät sisältävät päättelyä, liikuntaa ja luovaa ilmaisu.



Kuerin huipun maisemat palkitsivat ryhmän fyysisen urakoinnin jälkeen. Olo oli sanaton!

Ilta päätetään opiskelijoiden esityksiin, joissa kuvataan kurssin vaiheita näytellen. Naurusta ei välillä tahdo tulla loppua... Tanelin esiintymisasu ja tyylietoinen esiintyminen tyrmäävät koko katsomon!

Illalla ilmassa on jo kurssin päättymiseen liittyvää haikeutta. Äänestysten perusteella jaetaan ainutkertaisia nimityksiä. **Olli** on kurssin tsemppari, **Sanna** päivänsäde ja Lauri tulevaisuuden toivo. Sähköpostiosoitteita ja puhelinnumeroita kirjataan muistiin. Jonkun sydänkin taitaa olla vähän säröillä. Arki on tulossa vastaan – jäljellä olevan ajan moni käyttää tarkkaan hyväksi valvomalla pitkälle yöhön...

5. päivä

Kotimatka on aina lyhyempi kuin menomatka. Bussissa näkyy, kuinka porukka viihtyy yhdessä. Kukaan ei nuku ja juttu luistaa. Näkyy porojakin, mutta se paras dalmatialainen poro on jäänyt Äkäslompoloon.

Hyvästit ovat monenlaisia. **Sandra** haluaa kaikki tytöt ja jokainen poika saa jäähyväissuukon. Joku varaa jo uutta kurssireissua. Olli vähän lupaa olla se ryhmän moottori, joka keräisi porukan joskus jonnekin jollakin teemalla.

Toivottavasti nuoret saavat tapamisen aikaiseksi. Laittaisivat sitten vaikka meille ohjaajille viestiä, miten maailma on heitä

kohdellut. Onko työelämä napannut taitavat ammattilaiset hyvin työpaikoihin? Potentiaalia tässä joukossa on, siitä ei ole epäilystäkään.

Kuerkievariin voisinkin lähteä takaisin koska tahansa. Varkaankurussa olisi mukava vaeltaa koko perheen kanssa. Opiskelijaleirillekin lähden mukaan milloin vaan. Oli mahtava seurata, kuinka ryhmä hitsautuu tiimiksi. Matkassa oli mahtava porukka! Luontoa, hiljaisuutta ja maisemia kaipaan jo nyt. Ympäristö tarjosi matkaajalle niin parastaan, että unohtaa ei voi! ■

Sari Mantila-Savolainen

SAKU ry järjestää vuosittain opiskelijaleirejä Kuerkievarissa. Kurssien teemoina ovat sisäinen yrittäjä, työelämään siirtyminen ja työkykyisyys.

Ensi vuonna ohjelmassa on kaksi opiskelijaleiriä: viikon 35 leiri on suunnattu Länsi-Suomen oppilaitoksille ja viikon 36 leiri Itä-Suomen oppilaitoksille. Lisäksi suunnitelmassa on Lapin kulttuuriin ja elinkeinoelämään liittyvä kurssi.

Kuerkievariin ovat tervetulleita myös muut opiskelija- ja henkilöstöryhmät sekä yksityiset matkailijat. Tutustu Kuerin tarjontaan www.sakury.net > Kuerkievari ja tee varaus (puh. (03) 2602 311).

AMMATTIOSAAJAN toimintakykypassi



aktivoi opiskelijoita hyvinvointitalkoisiin

Ammatilliseen koulutukseen kehitetään toimintakykypassia, jolla innostetaan opiskelijoita huolehtimaan toiminta- ja työkyvystään. Omakohtaisella oppimisella ja harastustoiminnalla opiskelijoita motivoidaan lisäämään sekä osaamista että halukkuutta tehdä elämässään terveyttä edistäviä valintoja. Toimintakykypassin kehittäminen on käynnistynyt tänä syksynä viiden koulutuksen järjestäjän yksiköissä eri puolilla Suomea. Näkyvimmin toiminta pyörähti käyntiin 25.9. Ammattiosaaajan huoltopäivillä Pohjois-Karjalan ja Seinäjoen ammattioppilaitoksissa, joissa opiskelijoiden hyvinvoinnista huolehdittiin liikunnalla ja opiskelijoiden järjestämällä terveusrasteilla.

Ammattiosaaajan toimintakykypassin käytäntöjä kehitetään ja testataan koulun lukuvuoden aikana Kainuun maakunta -kuntayhtymässä, Oulun seudun koulutuskuntayhtymässä, Pohjois-Karjalan koulutuskuntayhtymässä, Rovaniemen koulutuskuntayhtymässä ja Seinäjoen koulutuskuntayhtymässä. Passin avulla liikunnan

ja terveystiedon opetus linkitetään ammattiin liittyväksi, työkyky liitetään osaksi ammattiaineiden opetusta ja koulutuksen järjestäjiä aktivoidaan järjestämään opiskelijoille vapaa-ajan toimintaa.

– Opiskelijat ovat olleet passista hyvin kiinnostuneita ja voi sanoa, että passin suorittamiseen on suhtauduttu jopa vakavastikin. Opiskelijat tuntevat tiedostavan, että perusasioissa on petrattavaa. Passin sisällöt opettavat opiskelijoita kiinnittämään huomiota omaan terveyteen ja hyvinvointiin liittyviin asioihin, kuvaa passin kehittämistä Pohjois-Karjalassa koordinoiva **Janne Lilja**.

– Passi ei muuta hirveästi opintojen sisältöjä vaan ohjaa sekä opiskelijoita että opettajia ajattelemaan asioita eri näkökulmasta. Samalla syntyy sekä uutta yhteistyötä että yhteyksiä opintojen sisältöjen ja toimintojen välille.

Esimerkkinä Lilja nostaa esille yhteistyön konkretisoitumisen oppilaitoksen ja asuntolan välillä. Yhteistyötä lisää se, kun asuntolassa toteutettu harrastus-

toiminta voidaan hyödyntää passin osana.

Valinta on sinun

Seinäjoen koulutuskuntayhtymän viidessä toimipisteessä toimintakykypassin esittely käynnistettiin opiskelijoiden suunnittelemissa terveusrasteilla. Opiskelijoiden järjestämässä esittelyssä muistutettiin terveellisistä ravintovalinnoista, riskistä sairastua aikuistyyppin diabetekseen ja hyvän unen merkityksestä. Luokissa kiertäneet tulevat lähihoitajat toivat opiskeluun liikettä tautoliikunnan avulla.

Terveellisten ja epäterveellisten aterioiden esittelypöydissä riitti tutustujille ihmeteltävää. Harvemmin tulee ajatelleeksi, että vaikkapa yhden suklaalevyn kuluttamiseen täytyy kävellä 16,9 kilometriä. Seuraava sipsipussi voi jäädä myös kaupan hyllylle, jos muistaa

ylimääräisen energian kuluttamisen vaativan 30,5 kilometrin kävelylenkin. Törnävän toimipisteessä esittelijöinä toimineet **Salla Lehtosaari** ja **Annika Ollila** olivat päivään tyytyväisiä.

– Hyvin on käynyt porukkaa katselemassa ja kyselemässä. Naisia pöytä vetää puoleensa, mutta miehet uskaltaivat hakea tietoa vain vilkuillen. Karkki, suklaa ja sipsi ovat ihmetyttäneet kaloreillaan. Moni on ihmetellyt, että voivatko ne tosiaan vaikuttaa niin paljon, Annika ja Salla kuvailevat.

– Katselijoiden määrä on yllättänyt meidät positiivisesti. Esittelypäivä on ollut mielenkiintoinen ja tuonut vaihtelua normaaliin opiskeluun. Täällä pöydän takanakin on oppinut päivän aikana uusia asioita, Annika lisää.

Pulpeteista liikkeelle

Lähihoitajaopiskelijat toivat puolestaan liikettä oppitunneille. Kymmenen minuutin taukojumpissa ehdittiin saada verenkierto liikkeelle ja elvyttää kroppaa päästä jalkoihin. Luokissa opiskelijat saatiin pulpeteista liikkeelle hyvin, mutta työluokissa opiskelijoita oli vaikeampi houkuttaa liikkumaan koneiden takaa.

– Taukovoimistelun ohjaaminen luokissa oli oppilaitoksessa uutta. On hyvä, että myös opiskelijoiden työn kuormitukseen kiinnitetään huomiota. Sitä parempi, mitä varhaisemmassa vaiheessa opiskelijat kiinnittävät huomiota esimerkiksi työn kuormittavuuteen, ergonomiaan ja jaksamiseen työssä. Se on ennaltaehkäisyä tuleville ammattilaisille, muistuttaa kuntoutuksen koulutusohjelman lehtori **Mira Rinta-Keturi**.

– Ohjaukset sujuivat mielestäni tosi hienosti. Ohjattavien ryhmien työtehtävät ja työpisteet olivat erilaisia, mutta niin ovat aikanaan työssä vastaantulevat asiakasryhmätkin hyvin erilaisia. ■

Sari Mantila-Savolainen

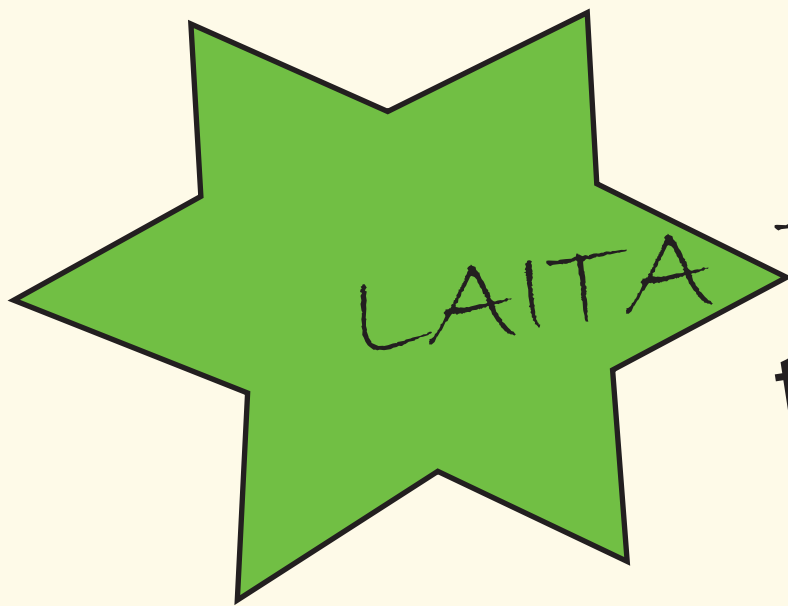
AMMATTIOSAAJAN toimintakykypassi

- Toimintakykypassia testataan ja kehitetään tämän lukuvuoden ajan Kainuun maakunta -kuntayhtymässä, Oulun seudun koulutuskuntayhtymässä, Pohjois-Karjalan koulutuskuntayhtymässä, Seinäjoen koulutuskuntayhtymässä ja Rovaniemen koulutuskuntayhtymässä.
- Testauksen painopistealueet:
 - toiminta- ja työkyvyn liittäminen osaksi ammatillisten opintojen sekä liikunnan ja terveystiedon opetusta
 - toiminta- ja työkyvyn kehittymistä tukevien vapaasti valittavien opintokokonaisuuksien suunnittelu ja toteuttaminen
 - liikuntatuutorkoulutuksen järjestäminen
 - muualla opitun tunnistamisen käytäntöjen kehittäminen toiminta- ja työkyvyn näkökulmasta.
- Toimintakykypassi on tarkoitus ottaa käyttöön koko ammatillisessa koulutuksessa syksyllä 2008.

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



Seinäjoen koulutuskeskuksen opiskelijat Jarno Salli (oik.) ja Jussi Lassila esittelivät muille opiskelijoille terveellisiä ja epäterveellisiä ruokavaihtoehtoja Ammattiosajaan huoltopäivillä.



TILAUS
tulemaan!

OPELLE APUA terveystietopakettista

Pyörää on turha keksiä monta kertaa, joten nyt laitetaan hyvät ideat liikkeelle! Terveystiedon Aktiivisesti ammattiin -opetuspaketti sisältää valmiita opetussisältöjä, testejä, PowerPoint-diapaketteja ja toiminnallisia ideoita ammatillisen koulutuksen terveystiedon opetukseen.

Paketin aiheina ovat mm. oma hyvinvointianalyysi, terveysliikunta, terveellisen ravitsemuksen perusteet, kansansairaudet, tupakka ja päihteet, mielenterveys, ihmissuhteet, uni, seksuaaliterveys ja ensiapu. Opetuspaketin on koontanut Koulutuskeskus Tavastian terveystiedon ja liikunnan lehtori, TtM Asta Heino.

Tilaa cd-levy veloitusetta SAKU ry:n toimistosta:
jani.jarvelin@sakury.net, (03) 2602 316.



KAIKKI IDEAT yksissä kansissa

Aktiivisesti ammattiin -toimintakansio tiivistää yksiin kansiin ne ideat, joita on kehitetty ja testattu Liikkumalla opit ammattiisi -projektissa.

Kansio sisältää ideoita oppilaitoksen harrastustoiminnan aktivointiin, konkreettisia ohjeita tapahtumien ja kerhotoiminnan järjestämiseen sekä opiskelijoiden vapaa-ajantoiminnan ideapankin, johon voi hakea täydennystä netin kautta.

Kansio on suunnattu asuntolaohjaajille, liikunnanopettajille, nuoris- ja vapaa-ajanohjaajille, opoille ja muille opiskelijoiden harrastustoiminnan kanssa töitä tekeville.

Tilaa kansio veloitusetta SAKU ry:n toimistosta:
jani.jarvelin@sakury.net, (03) 2602 316.



RÖÖRI ROOPET

Rööri Roopet poseeraavat Hämeenlinnan auringossa. Vasemmalta oikealle: Seppo Heikkilä, Tommi Niemi, Jari-Pekka Johnson, Alew Jock, Johnny Andersson, Niko Väliisaari, Joni Laitala ja Samppa Videnoja. Takana luuraa Saku!

valloittivat yleisön ja tuomariston

Jos viime kevään kulttuurikilpailuista pitäisi nimetä yksi esitys, johon kiteytyy koko kulttuurikisojen idea, valinta kohdistuisi ehdottomasti Kokkolan ammattiopiston Rööri Roopet -kuoroesitykseen. Rööri Roopeista huokui ylpeys omasta ammattialasta, yhdessä tekemisen ilo ja esiintymisen hauskuus. Ja kun kisojen teemana oli Ilostä syntynyt, ei esitys olisi voinut olla enempää teeman mukainen!

Rööri Roopeissa esiintyi kahdeksan pojan ryhmä Kokkolan ammattiopiston LVI-alan opiskelijoita. Poruk-

kaa veti kulttuurikisaveteraani **Markku Forsell**, joka oli tehnyt myös LVI-humpan sanat.

– LVI-humpan pohjana on kokkolalaisen jalkapalloseura KPV:n kannustuslaulu. Laulu on peräisin 60-luvulta ja käytössä edelleen KPV:n peleissä, Markku Forsell valottaa.

Forsell muokkasi KPV-humpasta LVI-humpan ja käynnisti opiskelijoille lauluharjoitukset.

– Kukaan meistä ei osannut oikein laulaa, joten laitoimme KPV-humpan soimaan taustalle ja lauloimme nauhan päälle, Forsell naureskelee.

Kokkolan pojat eivät suotta pilanneet esityksen tuoreutta liian kovalla treenaamisella.

– Joku kolme neljä kertaa ehkä harjoiteltiin. Treeneissä keskityttiin enemmän siihen, että opittaisiin sanat, kuin varsinaiseen laulamiseen. Sanat oli tosi osuvat ja upposivat ainakin minuun, toisen vuoden LVI-alan opiskelija **Tommi Niemi** kertoo.

– Laulamisesta ei tässä yhteydessä voi oikein puhua, tärkeintä oli vetää tunteella, viimeistä vuottaan opiskeleva **Johnny Anderson** vahvistaa.

Menestys tuli yllätyksenä

Rööri Roopet -porukka saatiin kasattua melko nopeasti, vaikka muutamaa opiskelijaa jouduttiinkin hieman houkuttelemaan mukaan. Hämeenlinna-

pojat lähtivät ilman tietoa säästyksestä.

– Onneksi sitten paikallinen säästäjä sattui luokkaan samaan aikaan, kun olimme siellä harjoittelemassa. Mies kuunteli KPV-humpan nauhalta ja ryhtyi säästämään meitä korvakuulolta hanurilla. Se oli tosi hyvä juttu, että saatiin esityksen taakse säästys, Markku Forsell kuvailee onnekasta sattumaa.

Kilpailuesitys oli Rööri Roopeille jännittävä mutta palkitseva hetki. Vaikka nuotissa pysymisen kanssa oli välillä vähän niin ja näin, raikas esitys voitti sekä yleisön että tuomarit puolelleen.

– Tuomarit rupesivat ensin nauramaan, kun kuuntelivat meidän esitystämme. Oli pakko katsoa vaan papereihin, ettei itseäkin olisi alkanut naurattaa. Saimme kuitenkin heti positiivista palautetta, kun yksi tuomari sanoi, että illan kavalkadi ei voisi saada parempaa esitystä, Johnny Anderson muistelee.

Positiivisen tuomaripalautteen lisäksi pojat saivat myös menestystä, kun lopputuloksena oli kuorosarjan voitto.

– Kyllähän ne kilpakumppanit olivat laulullisesti meitä parempia, mutta meillä asenne ja fiilis korjasivat musiikillisia puutteita. Sydäimestä vedettiin, tunteella sataprosenttisesti, Tommi Niemi arvioi.

– Menestys tuli meille yllätyksenä ja oli oikeastaan sivuseikka. Kisoihin lähettiin pitämään hauskaa, ja se oli kaikista tärkeintä.

Kiitosta opettajalle

Keskiviikkoillan kavalkadissa Rööri Roopeet kapusivat lavalle uudestaan ja tempaisivat mukaan koko Punaportin liikuntahallin yleisön. Yleisön vastakaiku rentoutti poikia entisestään, ja esityksen lopussa lavalla nähtiin jo showmiesten elkeitä.

– Kavalkadissa esitys meni paremmin, kun ei enää jännittänyt niin paljon, Tommi Niemi sanoo.

– Esiintyminen oli ikimuistoinen kokemus, ja oli mahtavaa, kun yleisö lähti niin hyvin mukaan. Reissu oli kokonaisuudessaan niin mukava, että pakko on lähteä ensi keväänäkin, Johnny Anderson suunnittelee.

Jos Rööri Roope -reissu oli ikimuis-



SAIJA SIPPOLA

Kavalkadissa pahin jännitys oli jo poissa, ja pojat lauloivat mitalit kaulassa rennolle meiningillä.

toinen ja positiivinen kokemus opiskelijoille, oli se sitä myös talotekniikkaa opettavalle Markku Forsellille.

– Viime kevään kisamatka oli yksi opettajaurani hienoimpia hetkiä. Sain pojat laulamaan ja esiintymään ja vielä nauttimaan siitä. Pojat kasvoivat päivän aikana ja rohkeutta tuli lisää illan kavalkadiesitykseen, Markku muistelee.

Opettajan kehumat Rööri Roopeet antavat puolestaan positiivista palautetta takaisin opettajansa suuntaan.

– Markku on hyvä opettaja mutta lisäksi hän jaksaa lähteä mukaan tällaisiinkin juttuihin. Markun ansiotahan meidän menestys oli. Parempaa opettajaa ei voisi toivoa, Johnny Anderson kiittelee.

Ensi keväänä kulttuurikilpailujen lavalla tullaan jälleen näkemään kokkolalaisia LVI-alan opiskelijoita Markku Forsell ryhmänjohtajanaan. Äijämeiningin sijaan luvassa lienee jotain hieman herkempää... Mutta ei siitä sen enempää. Asia selviää 16.–18.4.2008 Espoossa. Tervetuloa paikan päälle katsomaan! ■

Saija Sippola

Poikien kavalkadiesityksen voi käydä katsomassa nettisivulla:
www.lvi.kpedu.fi/saku/roopet/

LVI-HUMPPA (san. Markku Forsell)

*Taloissa me ihmeitä tehdään,
Rööri Roopeet rassaa ja ruuvaa.
Ennen oli meillä vain putki,
mut nyt jo tehdään paljon muutakin.*

*Se on LVI, lämpöinen,
se on LVI, rautainen.
Talotekniikaksi ne kutsuu,
nyt suosituinta linjaa amiksen.*

*LVI-työtä kukaan ei voi viedä Kiinaan,
sen kaikki VIKSUT täällä kyllä oivaltaa.
Saa joskus paskan hajun, kosketuksen sietää,
ku röörit rassaa, lika tarttuu handuhun.*

*Rakennus kun yskii ja haisoo,
Rööri Roopeet rassaa ja ruuvaa.
Ilmanvaihtokaan ei voi pettää
kun asennuksen hoitaa LVI.*

*Se on LVI, lämpöinen,
se on LVI, rautainen.
Pohjamudasta ala noussut,
on hakijoiden ykkössuosikki.*

*LVI puoleensa se vetää raivoisasti.
Sen maisteritkin kateina oivaltaa,
kun talotohtorilaskun toi posti.
Voinko koskaan Roopeen palkat tavoittaa?*

*Taloissa me ihmeitä tehdään,
Rööri Roopeet rassaa ja ruuvaa.
Lämpö me raksalle luodaan,
VESI, ILMA viedään ja tuodaan.*

*Se on LVI, lämpöinen,
se on LVI, rautainen.
Talotekniikaksi ne kutsuu,
nyt suosituinta linjaa amiksen.*

SAKUstars kutsuu ensi keväänä Espooseen!

Ammattiin opiskelevien kulttuurikilpailut järjestetään ensi keväänä ensimmäistä kertaa uudella SAKUstars-nimellä. Kisoja isännöivät Espoon seudun koulutuskuntayhtymä, Länsi-Uudenmaan ammattikoulutuskuntayhtymä sekä Keski-Uudenmaan koulutusyhtymä.

Ensi kevään kisojen ehdoton erityispiirre on kisojen luonne osana jättimäistä Ammatillisen koulutuksen suur tapahtumaa. 16.–19.4.2008 Tapiolan ja Otaniemen alueella Espoossa kilpaillaan sekä ammattitaidon suomenmestaruuksista Taitaja-kisoissa että SAKUstars-mestaruuksista ammattiin opiskelevien kulttuurikisoissa.

Kisoihin odotetaan saapuvaksi noin tuhat kilpailijaa, joista 300–400 kilpailee Taitaja-kisoissa ja loput SAKUstarsissa. Kisavieraita suur tapahtuman uskotaan keräävän noin 50 000.

Kisapaikat kävelymatkan päässä toisistaan

Espooseen nousee kisojen ajaksi suur tapahtumakaupunki, johon eri lajit levittäytyvät sekä jo olemassa oleviin että kisoja varten rakennettaviin väliaikaisiin tiloihin.

SAKUstars-lajien kisapaikat sijaitsevat kävelymatkan päässä toisistaan.

Espoon kulttuurikeskuksen upeissa saleissa tullaan näkemään mm. musiikkisarjoja, näytelmiä sekä kuvataiteen näyttely. Vanhaan tehdaskiinteistöön kunnostettu WeeGeetalo toimii puolestaan karaoken ja rap-sarjan sekä paikan päällä tehtävien kuvataidesarjojen näyttämönä, ja väliaikaisesti tilaksi rakennetussa Länsiväylähallissa tanssi-

Opiskelijat vahvasti mukana järjestelyissä

Suur tapahtuman järjestelyt ovat Espoo-Uusimaalla innostuneissa ja osaavissa käsissä. SAKUstars-tiimivastaavat vetävät opiskelijoista koostuvia tiimejä, jotka vastaavat SAKUstars-sarjojen järjestelyistä. Tapahtuma-naattori Jussi Kaatrasalon tehtävänä on sitten pitää järjestelyjen päälangat käsissään.

– Tavoittemme on suunnitella ja toteuttaa tapahtuma soveltuvin osin osana opetusta. Kisapäivien aikana kolme neljäsosaa työvoimasta on opiskelijoita, Kaatrasalo arvioi.

Suur tapahtuma antaa ammatilliselle koulutukselle hienon mahdollisuuden markkinoida laajaa osaamistaan isolle yleisölle. Jussi Kaatrasalo kiteyttääkin tapahtumasta tulevan hyödyn muutamaan lauseeseen:

– Taitaja-kisat markkinoivat ammatillista huippuosaamista, SAKUstars markkinoi opiskelijaelämää ja tapahtuma itsessään markkinoi järjestäjiään.

– Järjestelyissä pidämme kuitenkin mielessä, että SAKUstars-kisojen ensisijainen tarkoitus on kannustaa ja tukea opiskelijoita kulttuuriharrastuksessa. ■

Saija Sippola

saku Stars

Espoo - Uusimaa

2008

taan 750 hen-
gen katsomon edessä.
Majoituskeskus
tulee olemaan Omnian tiloissa La-
kelankadulla, joka sijaitsee pienen ajo-
matkan päässä kisapaikoista.

– Kilpailupaikat sijaitsevat kävelymatkan päässä toisistaan, mutta majoitukseen järjestetään kuljetus. Kaikki kohteet ovat julkisten kulkuyhteyksien päässä, joten toivomme osallistujien ja katsojien jättävän omat autot kotiin, tapahtumakoordinaattori Jussi Kaatrasalo kertoo.

SAKUstars 2008 -kalenteri

- www.sakustars2008.fi -nettisivut on avattu
- 8 • ennakkokutsu on julkaistu
- 9 • varsinainen kutsu julkaistaan 7.1.2008
- 10 • ilmoittautumien tapahtuu 7.1.–14.3.2008 sähköisessä ilmoittautumisjärjestelmässä
- 11 • ennakotöiden toimittaminen 7.1.2008 – 15.2.2008
- 12 • ennakoon lähetettävien töiden sarjojen tulokset julkaistaan 14.3.2008 kisasivuilla
- kisat käynnistyvät keskiviikkona 16.4.2008 kello 14: kolme päivää esiintymisen iloa!

Tutustu ennakkosarjojen aiheisiin, kisa-aikatauluun, tapahtumapaikkoihin, salaperäisen Pomon mielteisiin ja muuhun infoon kisasivuilla osoitteessa www.sakustars2008.fi



Nuorten Akatemia ja Alko palkitsivat keväällä toisen asteen oppilaitoksia alkoholinkäytön ehkäisy-suunnitelmista. Kannustuspalkinnon myöntämisessä tarkasteltiin muun muassa nuorten aktiivisuutta suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa. 1000 euron ykköspalkinnon vei Haapaveden Opisto. Seuraavia kannustus-palkintoja voi hakea marraskuun loppuun saakka.

Toisen asteen oppilaitosten päihdeettömyyteen kannustava palkinto HAAPAVEDELLE

Haapaveden Opisto on sisäoppilaitos, jossa erilaiset ihmiset ja erilaiset elämäkokemukset kohtaavat.

– Kun nuoret muuttavat ensimmäistä kertaa pois kotoa, menee vapaa-ajan vietto helposti ranttaliksi, nuoris- ja vapaa-aikatyön lehtori **Sini Hemmilä** kertoo.

– Opistoiltojen rutinoitunut TV:n katselu ja tekemisen puute innosti meitä aloittamaan tämän projektin. Halusimme järjestää mielekästä tekemistä opiskelijoiden iltapäivään ja arkeen sekä samalla ehkäistä alkoholin käyttöä, tulevat nuoris-ohjaajat **Jenni Österlund** ja **Sanna Suihkonen** jatkavat.

Haapaveden Opiston toiminnallisessa suunnitelmassa vuoden jokaiselle kuukaudelle on kirjattu erilaista, myös jo vakiintunutta toimintaa. Monipuoliseen päihde-ehkäisy-suunnitelmaan kuuluu luentoja, päihdeettömiä tapahtumia, mukavaa yhdessäoloa sekä opiskelijoiden, henkilökunnan ja vanhempien yhteistyötä. Suunnitelmassa halutaan tarjota myös mahdollisuus turvalliseen ja aktiiviseen oleskeluun asuntolassa.

– Opiskelijat lähtevät varmasti innokkaasti mukaan järjestämään ja toteuttamaan yhteistä vapaa-ajan toi-

mintaa, Österlund ja Suihkonen uskovat.

Opisto tekee paljon yhteistyötä esimerkiksi paikkakunnan muiden oppilaitosten ja järjestöjen kanssa.

– Olemme olleet jo useana vuonna järjestämässä Päihdelabyrinttiä yhteistyökumppaneiden kanssa. Tänä vuonna labyrinttiin tutustui toisen asteen oppilaitosten ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoita. Labyrinttiä järjestämässä olleet opiskelijamme ovat esimerkiksi näyttelleet bileiden jälkeistä aamua. Tarkoituksena on herättää teemaan liittyviä ajatuksia ja kysymyksiä, Hemmilä kertoo.

Syksyllä uusi kilpailu päihde-ehkäisy-suunnitelmille

Nuorten Akatemia kannustaa yhteistyökumppaneidensa kanssa yläkouluja, lukioita ja ammatillisia oppilaitoksia tekemään tai päivittämään alkoholinkäyttöä ehkäiseviä suunnitelmiaan. Kannustus-palkinnon myöntämisessä tarkastellaan muun muassa nuorten aktiivisuutta suunnittelussa, toteutuk-

sessä ja arvioinnissa. Oleellista on myös, että mukana suunnitelmien tekemisessä ja toteuttamisessa on koulun ulkopuolisia tahoja.

Kannustus-palkinto lukioille ja ammatillisille oppilaitoksille jaetaan yhteistyössä Alkon kanssa. Haapaveden lisäksi viime lukuvuonna palkittiin Merikosken ammatillinen koulutuskeskus, Kainuun ammattiopisto, Mikkelin ammattiopisto, Koulutuskeskus Salpaus sekä Kaustisen musiikkilukio. Seuraavan kerran päihde-ehkäisy-suunnitelmilla voi hakea kannustus-palkintoa marraskuun 2007 loppuun asti.

Kannustus-palkinnot kuuluvat kansalliseen alkoholiohjelmaan 2004–07, jossa Nuorten Akatemia on mukana kumppanuussopimuksella. Toimintaa tukee opetusministeriö. ■

Lisätietoja:

Kaisa Pietilä, puh. 020 7552 675, kaisa.pietila@nuortenakatemia.fi

Maria Svinhufvud

SAKU-VAELLUS



Innokkaat testaajat lähdössä Kevon valloitukselle. Vasemmalta Artti Antila Kainuun ammattiopistosta (hallituksen varapuheenjohtaja), Tellervo Tarko SAKU ry:stä, Kristiina Takaneva Seinäjoen koulutuskeskuksesta (hallituksen varajäsen) sekä Anna Maria Jääskeläinen Ammattiopisto Lappiasta (hallituksen jäsen).



TELLERVO TARKO

Upea elokuinen auringonlasku matkan alkutaipaleella Bálttotjärvriltä järvellä.



TELLERVO TARKO

63 kilometrin reitti on vaihteleva ja vaativa. 80 metriä korkeiden rotkoseinämien kipuamisen helpottamiseksi oli rakennettu portaita. Askelmia kertyi reitin varrella varmasti kymmeniä tuhansia.

SAKU ry:lle on jo pitkään esitetty toiveita vaelluksen ottamisesta mukaan vuosittaiseen tapahtumakalenteriin. Ajatus alkoi kuulostaa hyvältä, ja päätimme naisissa tarttua härkää sarvista ja lähteä testaamaan vaeltamista sen selvittämiseksi, onko siinä aineksia SAKU ry:n ohjelmaan. Testireitiksi valitsimme minkäs muunkaan kuin Kevon-reitin. Päätimme uskaltaa, vaikka kaikki ennako-oppaat kertoivat reitin vaikeudesta. Mikäli me kolme maijameikäistä selviäisimme kunnialla, olisi vaelluksilla varmasti mahdollisuus onnistua laajemminkin. Koska meille testaajille ei ollut liiemmin kertynyt vaelluskokemusta, tarvitsimme mukaan asiantuntevan oppaan. Kokenut Pohjois-Skandinavian kulkija ja hallituksen varapuheenjohtaja **Artti Antila** lupautui tehtävään.

Harjoittelu alkoi vaelluskenkiin totuttelulla

Matkalle valmistautumisen aloitimme hyvissä ajoin. Totuttelimme vaelluskenkiin ja pitkäkestoiseen kävelyyn. Heinäkuun lopulla Artti luennoi meille varusteista. Ilman tätä luentoa ja kattavaa varustelistaa ainakin minun rinkastani olisi puuttunut puolet tarpeellisista varusteista. Ja kerrasta viisastuneena, ensi kerralla kulkupainoni kevenee entisestään. Kaikenkarvaiset kauneudenhoitovälineet saavat jäädä kotiin.

Elokuun alussa koitti ilta, jolloin starttasimme 63 kilometrin taipaleelle reitin pohjoispäästä Kenesjärveltä. Ihailimme upeaa auringonlaskua erämaajärveen, opettelimme juomaan kirkasvetisistä puroista, tavasimme saamenkielisiä opaskylttejä ja huomasimme heti jäävämmen selvästi tavoiteaikataulustamme: loppumatkalle jäi runsaasti kiinniotettavaa. Leirin pystyttäminen vei arvioitua enemmän aikaa ja ensimmäisenä aamuna saimme nuhteita oppaaltamme liian verkkaisesti sujuneista aamutoimista. Jatkossa nekin tehtiin jo hyvällä rutiinilla.

Reitti tarjosi sopivasti extremeä

Heti ensimmäisen aamun lyhyen patikoinnin jälkeen saimme esimakua niistä maisemista, joiden perusteella Kevosta tuli kohteemme. Luonnonpuiston ydin, yli 40 kilometriä pitkä ja paikoin lähes 80 metriä syvä kanjonimainen rotkolaakso, aukeni edessämme huikean kauniina ja jylhänä. Rotkolaakson pohjalla virtasi vuolaana Kevojoki. Kanjonin seinämien kulkeminen ylös ja alas, vaeltaminen halki tunturiylänköjen

testattiin Kevolla elokuussa

ja Kevonjoen ylitykset vajereiden varassa olivat meille extremeä parhaimmillaan.

Puolessa matkassa ihailimme kuvauksellista Fiellujokea, joka laskee Kevon kanjoniin 26-metrinenä putouksena. Täällä sytytettiin se leirinuotio, jonka loimussa jäimme taas ihmettelemään maisemia niin antaumuksella, että olimme sulattaa retkiastiamme ruoan lämmittämisen sijaan.

Vaellus mukaan SAKU ry:n tapahtumakalenteriin

Matkan kruunasi Kevon kanjonin eteläpäässä jalkojen juuressa avautuva maisema. Valokuvista tuttu rotkolaakso koko komeudessaan näytti suomalaisittain melkoisen jylhältä ja täytti kaikki toiveet. Matkan rasitus oli hetkessä poispyyhkäisty. Tämän takia kannatti kulkea lähes 40 kilometriä. Sanonta Napolin näkemisestä muuttui Kevoksi välittömästi. Tätä kirjoittaessa muistuvat mieleen ne turistit, jotka reitimme pääteasteessä Sulaojalla pitkissä hameissaan ja korkokengissään kyselivät, mistä rotkolaaksolle pääsee kuvaamaan. Oli helppo hymyssä suin vastata, että 30 kilometriä tuohon suuntaan merkittyä patikkareittiä pitkin.

Sydämemme jäivät Lapin erämaalle. Päätimme ehdottomasti jatkaa vaellusharrastustamme, jatkossa tavoitteellisemmin. Jotta ainutkertaisesta luonnosta ja maisemista pystyy nauttimaan täysillä, pitää kunnon olla kohdallaan. Viimeistään lokakuussa aloitamme valmistautumisen kohti seuraavaa unelmaa, Haltin valloitusta.

Testiretkemme tuloksena ja nyt jo syyskokouksen siunaamana vaellukset tulevat mukaan SAKU ry:n ohjelmaan vuonna 2008. Kokemuksiemme perusteella vaelluskonsepti jaetaan kolmeen ryhmään osallistujien vaelluskokemuksen mukaan: Vaelluskärpäsen vasta puraisemat pääsevät tutustumaan vaeltamisen alkeisiin päiväpatikoinneilla. Hieman kokeneemmat lähtevät kokeilemaan taitojaan yhden yön vaellukselle ja konkareille on suunnitelmassa vaativampaa vaeltamista Lapin erämailla. ■

Tellervo Tarko



TELLERVO TARKO

Fiellun 26 metriä korkea putous reitin keskivaiheilla oli kuvankaunis.



KRISTINA TAKANEVA

Väsyneet mutta onnelliset! Matkan ehdoton kohokohta oli jalkojen alla avautuva Kevon rotkolaakso.



TELLERVO TARKO

Kun rotkolaakso oli jäänyt taakse, loppumatka olikin jo tasaisempaa maastoa.

Lähde mukaan

Aktiivisesti ammattiin -ajankohtaispäiville Tallinnaan!

Aikataulu

- 29.–30.11.2007
- Tallink Star -laiva lähtee Helsingistä torstaina klo 10.30
- majoittuminen Hotelli Tallink Spassa
- paluu Tallink Starilla perjantaina kello 16

Ohjelma

- tutustumiskäynti liikunnalliseen Audentes-sisäoppilaitokseen
- Ammattiosaajan toimintakykypassi
- ALPO-hyvinvointiportaali
- terveystiedon opetuspaketti
- Aktiivisesti ammattiin -malli
- hyviä käytäntöjä kentältä!



Lisätiedot ja ilmoittautuminen SAKU ry:n nettisivuilla www.sakury.net!

SEKALENTISTÄ KUOPIOSSA

Aika: 24.–25.11.2007

Paikka: Pohjantien koulu, Kuopio

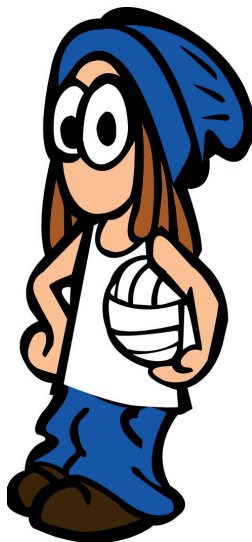
Sarjat: A-, B- ja C-sarja

Ilmoittautuminen: 7.11. mennessä
nettisivuilla www.sakury.net

Tiedustelut:

SAKU ry:n toimisto: Miia Uskalinmäki,
puh. (03) 2602 313,
miia.uskalinmaki@sakury.net

Savon ammatti- ja aikuisopisto:
Minna Määttä, puh. 044 785 3012



Opiskelijoiden KOTIRATAKISAT käynnissä huhtikuun loppuun saakka

Kotiratakilpailut ovat valtakunnallisia kisoja, joihin voi ottaa osaa omalla kotipaikkakunnallaan. Kotiratakisojen suoritukset voidaan tehdä liikuntatunneilla, kerhoissa tai kilpailijan vapaa-ajalla. Suorituksilla pitää kuitenkin olla osallistuvan oppilaitoksen nimeämä valvoja.

Opiskelijoiden kotirataohjelmassa tänä lukuvuonna:
KEILAILU ja **PENKKIPUNNERRUS**.

Kisakutsu ja ilmoittautumiset: www.sakury.net

Lisätiedot: Miia Uskalinmäki, puh. (03) 2602 313,
miia.uskalinmaki@sakury.net

TAPAHTUMAKALENTERI 2007–2008

OPISKELIJAT

LIIKUNTAA JA KULTTUURIA

SAKU-sähly
Salibandy
Penkkipunnerrus (sotilaspenkki)
Keilailu
Ammattiosajaan liikuntavuoden
pää tapahtuma (lajina tansanialainen jalkapallo)
Koripallo
Nyrkkeily
Kaukalopallo
Tennis
Futsal
Salibandyn lopputurnaus
Talvikisat
Sulkapallo
Lentopallo
Painonnosto
SAKUstars-kulttuurikilpailut

KOULUTUSTA

Tuutorikoulutus, osa 3

PAIKKAKUNTA

kotiratakisa
kotiratakisa
Jämsä
Tampere
Tampere
Varkaus
Helsinki
Tampere
Tampere
Rovaniemi
Pajulahti, Nastola
Pieksämäki
Lempäälä
Espoo

AJANKOHTA

syyskuu 2007 -
syyskuu 2007 -
syyskuu 2007 - huhtikuu 2008
syyskuu 2007 - huhtikuu 2008
15.11.2007
20.11.2007
28.11.2007
11.12.2007
joulukuu 2007
16.1.2008
14.2.2008
14.-15.3.2008
28.-29.3.2008
maalis-huhtikuu 2008
12.4.2008
16.-18.4.2008

PAIKKAKUNTA

Kuerkievari, Äkäslompola

AJANKOHTA

11.-13.12.2007

HENKILÖSTÖ

LIIKUNTAA

Ammunta, ilma-aseet
Sekalentopallo
Keilailu
SAKU-hiihtomaraton
Talvikisat (hiihto, sähly, uinti)
Sulkapallo
Lentopallo, alemmat
Lentopallo, ylemmät
Puolimaraton

TYHY-TOIMINTAA

Naisten liikuntatreffit
Naisten liikuntatreffit

KOULUTUSTA

Aktiivisesti ammattiin
-ajankohtais- ja verkostoitumispäivät

PAIKKAKUNTA

kotiratakisa
Kuopio
Helsinki
Niinisalo – Tampere
Rovaniemi
Pajulahti, Nastola
Pajulahti, Nastola
Pajulahti, Nastola
Helsinki

AJANKOHTA

marraskuu 2007
24.-25.11.2007
26.1.2008
2.3.2008
14.-15.3.2008
28.-29.3.2008
29.-30.3.2008
12.-13.4.2008
10.5.2008

PAIKKAKUNTA

Rovaniemi
Pajulahti, Nastola

AJANKOHTA

14.-15.3.2008
29.-30.3.2008

PAIKKAKUNTA

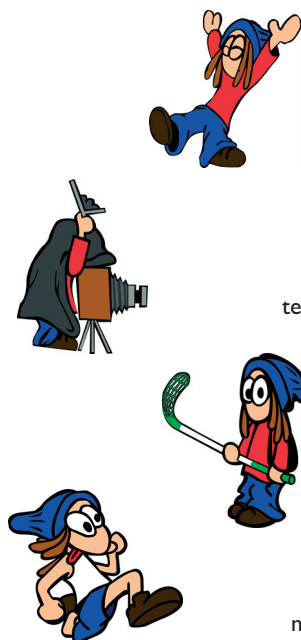
Tallinna

AJANKOHTA

29.-30.11.2007

Lisätiedot ja ilmoittautumiset: www.sakury.net

Ollaan yhteyksissä! SAKU RY:N TOIMISTO



**Toiminnanjohtaja
Tellervo Tarko**
puh. (03) 2602 312
gsm 0400 627 093
tellervo.tarko@sakury.net

**Järjestösihteeri
Terhi Lehmusaaari**
puh. (03) 2602 311
terhi.lehmussaari@sakury.net

**Tiedottaja
Saija Sippola**
puh. (03) 2602 314
saija.sippola@sakury.net

**Liikuntas sihteeri
Miia Uskalinmäki**
puh. (03) 2602 313
gsm 040 767 2799
miia.uskalinmaki@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
Ville Virtanen**
puh. (03) 2602 316
gsm 050 597 7423
ville.virtanen@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

SAKU ry:n HALLITUKSEN jäsenet ja varajäsenet

SAKU ry:n HALLITUS

Puheenjohtaja Antti Lahti
Vammalan ammattikoulu
antti.lahti@vak.fi

Pekka Kolehmainen
Jyväskylän ammattiopisto
pekka.kolehmainen@jao.fi

Irma Pohja
Koulutuskeskus Salpaus
irma.pohja@salpaus.fi

Artti Antila (vpj.)
Kainuun ammattiopisto
artti.antila@kao.fi

Jukka Kosunen
Savon ammatti- ja aikuisopisto
jukka.kosunen@sakky.fi

Sirkka Wiman
Ammattiopisto Omnia
sirkka.wiman@omnia.fi

Anna-Maria Jääskeläinen
Ammattiopisto Lappia
anna-maria.jaaskelainen@lappia.fi

Voitto Kukkonen
Valkeakosken seudun koulutuskuntayhtymä
voitto.kukkonen@vsky.fi

Matti Yli-Lahti
Seinäjoen Koulutuskeskus
matti.yli-lahti@sedu.fi

HALLITUKSEN VARAJÄSENET

Kalevi Helin
Jämsän seudun koulutuskeskus
kalevi.helin@jkkouke.fi

Mika Hagelin
Koulutuskeskus Salpaus
mika.hagelin@salpaus.fi

Vesa Koivunen
Järvisseudun ammatti-instituutti
vesa.koivunen@jamin.fi

Jukka Ikonen
Ylä-Savon ammattiopisto
jukka.ikonen@ysao.fi

Pekka Aittoniemi
Ammattiopisto KEUDA
pekka.aittoniemi@keuda.fi

Sirpa Leinonen
Ammattiopisto Lappia
sirpa.leinonen@lappia.fi

Juhani Aaltonen
Kokemäenjokilaakson ammattiopisto
juhani.aaltonen@satakola.fi

Kristiina Takaneva
Seinäjoen Koulutuskeskus
kristiina.takaneva@sedu.fi



sportimpaa ei voisi olla...

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

Tutustu ja tilaa HotSport-kortti www.hotsport.fi



Cumulus Porissa

Sis. runsaan aamiaisen ja saunan.

alk. **27€** hlö/yo

Cumulus Turussa

Sis. runsaan aamiaisen ja saunan.

alk. **29€** hlö/yo

Cumulus Oulussa

Sis. runsaan aamiaisen ja saunan.

alk. **31€** 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 junnupaikkoja ja lisävuoteita...



AMMATTIOSAAJAN LIIKUNTAVUOSI 2007: **tansanialainen jalkapallo**

- sisäjalkapalloa sovelletuilla futsal-säännöillä ja tansanialaisella jalkapallolla
- kerää joukkueeseen opiskelukaverit, asuntola-naapurit tai vaikka tuutorryhmä
- joukkueessa oltava vähintään kolme tyttöä
- lopputurnaus Jämsässä 15.11.2007
- lisätiedot ja ilmoittautumiset:
www.sakury.net/liikuntavuosi.htm

