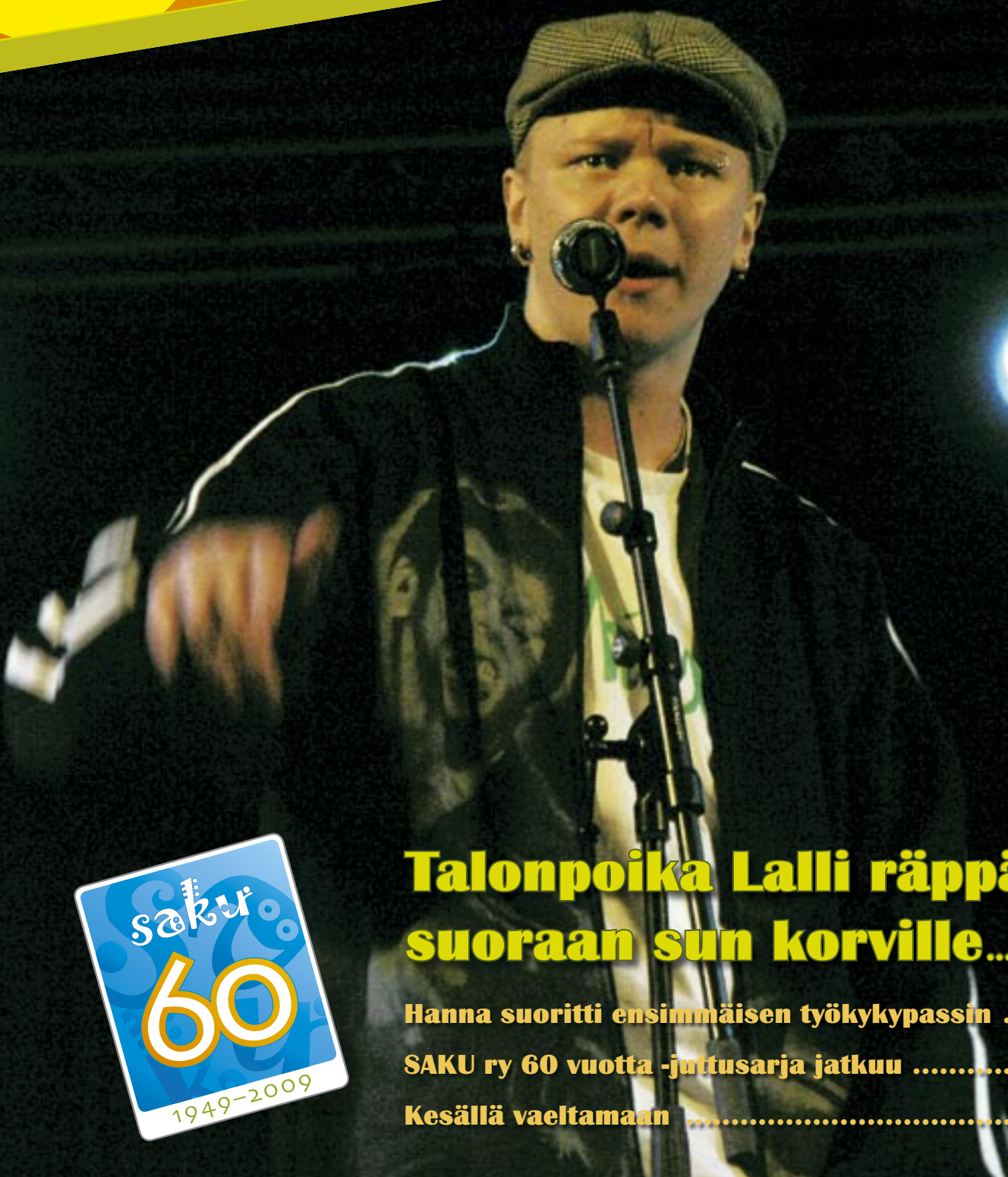


SAKU

# ACTION!

SAKU RY:N TIEDOTUSLEHTI 2 / 2009



## **Talonpoika Lalli räppää suoraan sun korville..... 4**

**Hanna suoritti ensimmäisen työkykypassin .... 8**

**SAKU ry 60 vuotta -juttusarja jatkuu ..... 10**

**Kesällä vaeltamaan ..... 20**

# sakur

## Sisällysluettelo

PÄÄKIRJOITUS: NYT ON AIKA JUHLIA! .....	3
TALONPOIKA LALLI: SUORAAN SUN KORVILLE .....	4
OPISKELIJAT KISAJÄRJESTELYJEN PÄÄOSASSA KAJAANISSA .....	6
HANNALLE ENSIMMÄINEN TYÖKYKYPASSI .....	8
VUOSIEN VARRELTA, OSA 2 .....	10
TALVIKISOISSA KANSAINVÄLISTÄ HENKEÄ LADULLA JA SÄHLYSSÄ .....	14
AMMATILLISEN KOULUTUKSEN HYVINVOINTIVERKOSTO	
KÄYNTIIN HANKKEEN AVULLA .....	16
10 SYYTÄ LÄHTEÄ KESÄLLÄ YLLÄKSELLE .....	18
TULE MUKAAN SAKU-VAELLUKSILLE! .....	20
TAPAHTUMAKALENTERI .....	22
YHTEYSTIEDOT .....	23

### ACTION!

SAKU ry:n tiedotuslehti

Julkaisija: Suomen ammatillisen koulutuksen kulttuuri- ja urheiluliitto, SAKU ry

Ilmestyminen: Neljä kertaa lukuvuodessa.

Seuraava numero toukokuussa 2009.

Kannen kuva: Talonpoika Lalli laittoi kinttuihin vipinää

myös Hämeenlinnan kulttuurikisoissa 2007.

Aineisto: saija.sippola@sakury.net.

Toimitus: Saija Sippola

Taitto: Finnmainos Oy – Pasimatti/VSP

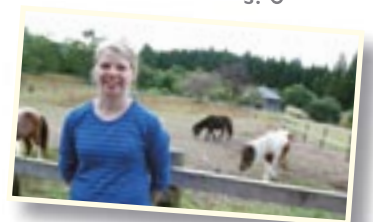
Painopaikka: Offset Ulonen Oy, Tampere



Talonpoika Lalli  
s. 4



Kisajärjestelyt  
s. 6



Hannalle työkykypassi  
s. 8



Vuosien varrelta, osa 2  
s. 10



Hyvinvointiverkosto  
s. 16



10 syytä Ylläkselle  
s. 18

# Nyt on aika juhlia!

**SAKU ry:n** kalenterissa huhtikuu tarkoittaa tänä vuonna juhlia ja suuria tapahtumia. Ensin vietämme Tampereella järjestön 60-vuotisjuhlia ja heti seuraavalla viikolla vuorossa on SAKUstars Kajaanissa. Tervetuloa mukaan molempiin huhtikuun suurtapahtumiin sekä muuhun SAKU ry:n kevään toimintaan!

Olemme halunneet koota SAKU ry:n 60-vuotisjuhlaviikonloppuun järjestön toiminnan pienois-koossa. Aloitamme tiukalla asialla, kun työyhteisöliikunnan seminaarissa puhumassa ovat alan parhaat asiantuntijat ja hyvät esimerkit ammatillisen koulutuksen kentästä. 60-vuotisjuhlalagaa-lassa menneitä ovat muistelemassa jäsenistön sekä tärkeimpien sidosryhmien edustajat ja illan aikana juhlaväkeä viihdyttävät SAKUstars-esiintyjät.

Lauantai ja sunnuntai juhlitaan sitten vahvasti ”työn merkeissä” eli liikkuen, kilpaillen ja samanhenkisestä seurasta nauttien. Pirkkahallin kaksipäiväinen henkilöstöliikunnan päätapahtuma kokoaa Tampereelle lentopallon, futsalin ja halliyleisurheilun pariin peräti 650 sakulaista liikkujaa. Uskallan väittää, että tapahtumasta tulee hieno osoitus tykyliikunnan tärkeydestä ja SAKU ry:n toiminnan vahvuudesta.

Huhtikuun 21.–23. pääosassa ovat sitten opiskelijat. SAKUstars-kilpailuihin osallistuu tänäkin vuonna noin 550 opiskelijaa paikan päällä, lisäksi ennakkotöitä saapui kisajärjestäjille arvosteltavaksi yli 350.

Määrän ohella kisat tarjoavat yleisölleen myös laatua. Olemme vuosittain saaneet nähdä mieleenpainuvia, persoonallisia, hauskoja, sykähdyttäviä ja koskettavia esityksiä. Saa nähdä, ketkä tämän vuoden sakustaroista tekevät yleisöön suurimman vaikutuksen.

Kulttuurikilpailut palaavat tänä keväänä Kajaanin vain viiden vuoden tauon jälkeen. Kuten viime kerrallakin, Kainuun ammattiopisto on huomionnut kisojen järjestämisen monipuolisella tavalla opetussisällössään ja kisat toteutetaan pääosin opiskelijatyönä. (Lue lisää tästä asiasta tämän lehden sivuilta 6–7.) Edellisistä Kajaanin järjestämistä kulttuurikilpailuista SAKU ry:n toiminnassa muistuttaa edelleen sinipipoinen Saku-maskotti. Saa nähdä, mitä kainuulaiset ovat tänä vuonna keksineet!

Huhtikuun hienoja tapahtumia odotellen ja hyvää juhlavuoden jatkoa toivottaen,

**Antti Lahti**

puheenjohtaja

SAKU ry



KUVA: STUDIO 86, SASTAMALA



Muista tutustua sivuilla 20–21 SAKU ry:n uusiin kesätapahtumiin: Saaristovaellus sopii kaikille liikunnasta, ulkoilusta ja luontoon tutustumisesta kiinnostuneille. Kulttuurivaellus tyydyttää osallistujiansa kulttuurinälkää. Ja Lapin-vaelluksella pääsee testaamaan omaa fyysistä jaksamistaan ja nauttimaan samalla upeista tunturi- maisemista. Ilmoittaudu pian, paikkoja on rajoitetusti!



# Talonpoika Lalli: Suoraan sun korville

KOLMENA VIIME VUONNA SAKUstars-KULTTUURIKILPAILUISSA ON PÄÄSTY KUULEMAAN TALONPOIKA LALLIN MIELEENPAINUVIA ESITYKSIÄ. RÄPPÄRIN PLAKKARIIN ON KISOISTA TARTTUNUT KAKSI HOPEAMITALIA SEKÄ KULTAMITALI VIIME VUODEN KISOISTA. AREENA ON NYT AUKI UUSILLE OSAAJILLE LALLIN VALMISTUTTUA VUODEN ALUSSA TALONRAKENTAJAKSI LAPIN AMMATTIOPISTOSTA.

Talonpoika Lalli -taiteilijanimellä esiintyvä **Lalli Mustakallio** on valmistumisensa jälkeen työstänyt toista omaa levyään. Rovaniemen kotistudiolla tehdään parhaillaan biisien viimeisiä äänityksiä ja miksauksia.

– Rakennuksilla on nyt hiljaista, joten olen työllistänyt itseni räppihommilla. Keikoilla on saanut ainakin vuokrat maksettua, Lalli kertoo.

Talonrakentajaksi valmistuneen Lallin töihin kuuluvat rakennuksilla tasoitehommot ja etupaikkaukset. Työpaikka rakennuksille on haussa, sillä tulevaisuudessakin Lallin tavoitteena on jatkaa musiikintekoa harrastuksena.

– Leipä täytyy löytyä rakennuksilta. Elämä on silloin balanssissa, jos räppäys tuo päivätyön rinnalla juustoa leivän päälle. Rakennuksilla työ on kuitenkin rahahommaa, Lalli tietää.

– Kun hain koulutukseen, niin rakennusala oli silloin nousussa. Koulusta on jäänyt opettajista mieleen erityisesti **Erkki Lindroth**, joka osasi opettaa hyvin ja myös näyttää, miten työ tulee tehdä. On tärkeää, että näkee, miten työ oikein tehdään. Ja osaa sitä nyt koulutuksen jälkeen ainakin itselleen talon tehdä.

### Rovaniemen ja Lapin mies

Viimeisimpien kulttuurikisojen kavalkadeissa ja päättäjäisissä on katsomoon asti välittynyt hyvä lappilainen meininki. ”Hyvä Rovaniemi ja Lappi” -huudot ovat kaikuneet niin räppääjien kuin voitokkaiden tanssijoidenkin suusta. Rovaniemi on Lallille kotipaikka, josta etelän suuntaan ei mieli ole viemässä.

– Lappi on aina esityksissäni pääteema, jonka ympärille muut asiat sijoittuvat. Koti, luonto ja tunne-elämä ovat myös itselleni tärkeitä teemoja. Rovaniemi paikkakuntana on tärkeä. Sieltä on joka puolelle Lappiin lyhyt matka lähete esiintymään.

– Laulut tulevat omien kokemusten perusteella. Haluan ilmaista musiikillani omia ajatuksiani. Ehkä siten voi vaikuttaa muidenkin mielipiteisiin.

Viime vuoden räppisarjan voitto heltisi kappaleella Sopiva sävel, joka kannustaa nuoria ajattelemaan itse. Tärkeät teemat jäävät sävelstä soimaan hyvin kuulijan mieleen.

– Musiikkia tehdessä täytyy muistaa, ettei homma mene liian totiseksi. Viisi vuotta olen tehnyt näitä juttuja, joten korvaus työstä täytyy tietysti saada. Musiikin teossa täytyy kuitenkin säilyttää tietty rentous ja avoin mieli. Uusille ja kaikille jutuille täytyy olla avoin, jos haluaa josain pärjätä. Vaikutteita omiin juttuihini on tullut esimerkiksi suomirockista ja jazzista.



### Kulttuurikisoista nautitaan

Lalli oli maaliskuun lopulla mukana Taitaja 2009 -tapahtumassa Vaasassa esiintymässä kulttuurikisojen parhaimmistoa esittelevässä kokoonpanossa. Lallin lisäksi lavalla nähtiin tanssijaryhmä, runonlausuja, rumpuduo ja bändi. Mutkaton joukko eri puolilta Suomea oli helppo houkuttaa yhteisesiintymiseen.

– Kulttuurikisoista on jäänyt positiivinen maku. Porukan henki on ollut tapahtumissa aina hyvä. Kisoissa on päässyt näkemään vähän etelän taitajia ja räppääjiä, eri alojen osajia. Tapahtuma on ollut kuin virkistyslomaa koulusta, arvostaa Lalli kisojen tunnelmaa.

– Esiintyessä on tehnyt ja oppinut koko ajan uutta. Upeaa on filis keikalla, kun ihmiset tykkäävät keikasta. Hyvät fiilikset tuntuvat voimakkaina lavalla.

SAKU-keikoillakin Lallia varmasti tulevaisuudessa nähdään. Kun sitä ajankohtaa ei kuitenkaan ole vielä lyöty keikkakalenteriin kiinni, niin Lallia voi käydä ensin kuulemassa vaikka 17.4. Pyhällä, 8.5. Levillä tai 16.5. Rovaniemellä. Kannattaa pysähtyä kuuntelemaan esimerkiksi Sopivaa säveltä, jossa riittää viestiä yhtä hyvin niin nuorelle kuin aikuisellekin.

Teksti ja kuvat:  
Sari Mantila-Savolainen

### Sana toisen eteen (san. Talonpoika Lalli)

se on sopiva sävel johon sanoja mie sovitan  
melekeen ku töissä mutta tuntuu et oon lomilla  
mäkkiläppärin näppäimet kovilla  
tai pistän ylös kännykkään ku käppäilen kotia  
ja kämpillä heti mie pistän biitin pärisemään  
mietin koukkaa ja sitä miten biisi väritetään  
ei oo tapana alakaa rähisemään  
meikän puheet vaan yleensä väärin käsitetään  
ku liveinä oon lavalla niin et tuu petty  
kaikenlaista musiikkiä on tullu tehtyy  
hooceepunkista räppiin ja rokkiin  
ku keskittyy niin jutut äkkiä oppii  
lalli laulaa niin ajantaju katoaa  
tunnista toiseen biisi toisen perään pitää takoa  
varaa hetki istu alas ja tuu kuuntele  
taas laulu lissää ja arkisto suurenee

asettele sana toisen eteen  
ajattele ite äläkä tee niinku toiset tekee  
sanele sun omat ajatukset  
niin saat varmana parhaat sanotukset

nyt oon viis vuotta akunu suutani tahtiin  
jos mie olisin sie niin mie muuttasin lappiin  
kirjotan lissää juon kuus lasii kahvii  
ennemmin räppäilen ku ryyppäilen tappiin  
mut jos ei tarvi valita niin teen ne molemmat  
välillä niin kovalla et naapuri hakkaa ovea  
ehhei emmie mie ota ressiä  
vaa muistan naapuria seuraavassa tekstissä  
nautin reaaliaikaisista hetkistä  
paikkoja liikaa mihin pitäis ehtiä  
jotenki silti kaikki tuppaa aina järjestyy  
hyvän fiiliksen tavoittelu on se tärkein syy  
ei se että joku diggaa  
mut tietty on kiva jos joku oikeesti fanittaa  
loppupeleissä kirjotan biisit iha itelle  
ja päivä päivältä viikko vaan pitenee

asettele sana toisen eteen  
ajattele ite äläkä tee niinku toiset tekee  
sanele sun omat ajatukset  
niin saat varmana parhaat sanotukset

oon asiani hoitanu aina ku luvannu  
ja nöyränä kuuntelijoiilleni kumarrun  
uusia biisejäki alkanu pukkaan  
ja toiminimeni ei mene varmana hukkaan  
talonpoika lallin firma räppää ja rappaa  
clubikeikkaa ja tiiltä takkaan  
vuosi nollanelijä kirkkain tähti  
eka biisi ennen äänenmurrosta siitä se lähti  
en oo katunu päiväkkään mutta joskus  
se breikki on paikallaan sit rutiiniin taas tottuu  
maailman laulujen myötä sen tietää  
et musiikkia ei voi keneltäkään kokonaan pois viedä

asettele sana toisen eteen  
ajattele ite äläkä tee niinku toiset tekee  
sanele sun omat ajatukset  
niin saat varmana parhaat sanotukset

verbaalisen artikulaation orgasmi  
päässä pyörii sadat sanat, ei dollarit  
eikä eurot vaan äitini neuvot  
tytöt on tyttöjä mut on niilläki aivot  
unoha viha sekä raivo  
sillä samanarvonon ku sie on myöski sun vaimo  
lapsista en mitään vielä tiäkkään  
parempi opetella eka kunnolla siittämään  
eikä oo kiirettä mihinkään  
se pärjää joka jaksaa treenata pisimpään  
ettii sisintään ja löytää ittensä  
vaikka kuluis koko elämä niin mitä sitte hä?  
mie en välitä kirjotan lisää hittejä  
mielentilan mukaan ujutan biiseihin vitsejä  
hyvien laulujen pinkka vielä litteä  
oon itsekritiittinen mut mitä sitte hä?

asettele sana toisen eteen  
ajattele ite äläkä tee niinku toiset tekee  
sanele sun omat ajatukset  
niin saat varmana parhaat sanotukset



SAKUstars 2009 -TAPAHTUMAAN ODOTETAAN PAIKAN PÄALLE NOIN 550 OPISKELIJAA. LISÄKSI ENNAKKOTÖIHIN OSALLISTUI 350 TYÖTÄ.

## Opiskelijat kisajärjestelyjen pääosassa Kajaanissa

# ARTSUA TEHHÄÄN MYÖS KISAVALMISTELUISSA

AMMATTIIN OPISKELEVIEN SAKUstars -KULTTUURIKILPAILUT JÄRJESTETÄÄN TÄNÄ KEVÄÄNÄ JO 57. KERRAN. KISAIKÄNTÄNÄ 21.–23. HUHTIKUUTA JÄRJESTETTÄVÄSSÄ TAPAHTUMASSA TOIMII KAINUUN AMMATTIOPISTO. KISOISTA TULEE TAATUSTI OPISKELIJOIDEN NÄKÖISET, KOSKA PÄÄOSASSA KISOJEN JÄRJESTELYTEHTÄVISSÄ OVAT OLLEET KAINUUN AMMATTIOPISTON OPISKELIJAT. OHESSA LAVASTE- JA MESSURAKENTAMISEN SEKÄ LIIKETALouden OPISKELIJAT KERTOvat OMISTA VASTUUALUEISTAAN ISSOSA KISAORGANISAATIOSSA.



MARJUT VARHAINEN (OIK.) JA MUUT  
LIIKETALouden OPISKELIJAT PYÖRITTÄVÄT  
KISATOIMISTOAA AAMUSTA ILTAAN.

## Lavasteryhmän työ on rakenteita ja rekvisiittaa sekä savua ja saippuakuplia

Lavaste- ja messurakentamisen opiskelijat ovat jo vuoden verran valmis-  
telleet Kajaanin SAKUstars 2009 -kisoja. Alamme opiskelijat ovat suunnitelleet  
yhtenäistä kisailmettä ja eri kilpailupaikkojen rakenteita. Esiintymislavat ja  
katsomorakenteet ovat iso suunnittelu- ja rakennusurakka.

Tähän mennessä olemme tehneet SAKUstars 2009 -tähtiä, näyttelykalusteita,  
opasteita, erilaisia kylttejä, lippuja, sermejä ja muuta kisarekvisiittaa. Työt on tehty  
somistuksen ja tarpeistonvalmistuksen tunneilla.

Video- ja valokuvauskurssilla teimme vaha-animaatioita, joissa seikkailevat Saku-  
hahmo ja Kajaanin kisojen lisämausteena esiintyvä kyyttö-lehmä. Oppilaitoksemme  
luonnonvara-alalla majailevat kyytöt ovat kainuulaisten lemmikkejä, joiden elämää ih-  
miset seuraavat. Halusimme niiden kautta tuoda vähän omaleimaista maalaishenkeä  
kisoihimme.

Olemme mukana myös kilpailupaikkojen rakentamisessa ihan h-hetkeen asti ja  
tietysti sitten kisan jälkeen purkamassa. Kun kilpailu päättyy torstaina kello 14.00  
ja kilpailijat lähtevät koteihinsa, meillä alkavat vasta tosi kiireet. Kaikki koulutilat  
pitää saada mahdollisimman nopeasti taas normaaliin opiskelukäyttöön.

### Hyvää fiilistä tekijöiltä osallistujille

Varsinainen näytön paikka meidän luokan kisahommissa ovat tunnelmatekijät, joita  
suunnittelemme ja valmistamme erikoistehosteiden kurssilla. Avajaisissa, kavalkadis-  
sa, bileissä ja päättäjäisissä voitte nähdä savua, kipinäsuihkuja, konfetteja, saippu-  
akuplia, lumisadetta tai mitä nyt tehostekurssilla suunnittelemmekin. Kurssi on ajoi-  
tettu juuri kisojen alle ja niiden ajaksi ja kaikki harjoitustyöt teemme kisayleisön ja  
kilpailijoiden iloksi.

Kisavalmistelujen aikana olemme saaneet tietoa kisoista ja odotammekin uteliai-  
na ja kiinnostuneina, miten järjestelyt sujuvat. Valmistelutyö on ollut mukavaa. Toi-  
vottavasti saamme kisat toimimaan niin, että kilpailijat kokevat samaa innostusta ja  
hyvää fiilistä, jota me olemme kokeneet jo etukäteen.

Niina Hulkkonen ja Paula Torvinen

KAO:n lavaste- ja messurakentamisen 2. vuoden opiskelijat

## Kisatoimistossa palvellaan asiakkaita

Kisatoimistossa aherretaan monien tärkeiden taustatehtävien parissa. Kajaanissa ki-  
satoimistosta kantaa vastuun liiketalouden opiskelijaryhmä KajLTO7 (23 opiskelijaa),  
joka huolehtii kilpailujen toimistoruutuneista sekä ennen kisoja että niiden aikana.

Tapahtuman esivalmisteluja olemme tehneet oppitunneilla opettajamme Riitta  
Materon johdolla. Olemme tehneet mm. aterialipukkeita, suunnitelleet kisatoimiston  
sisustusta ja koostaneet osallistujille jaettavaa materiaalia. Ennakkoon lähetettyjen  
töiden palkituille olemme kirjoittaneet kunniakirjoja.

Kisojen aikana työskentelemme kisatoimistossa 3-4 tunnin työvuoroissa. Töiden  
organisointia harjoittelemme laatimalla itse työvuorolistat. Kisatoimisto palvelee  
asiakkaita maanantai-iltapäivästä torstaihin ja päivät ovat pisimmillään kello 7.30-  
21.00. Kisatoimistossa toimimme kisamateriaalia osallistujille. Otamme vastaan saapu-  
misilmoituksia, luovutamme kismateriaalia osallistujille. Osa meistä toimii myös kilpailupai-  
kkoilla lajivastaavien apuna lajishteereinä. Huolehdimme myös tulosten kirjaamisesta,  
me myös oman oppinäytteenme kisatoimistotyöskentelystä, mitä varten olemme valo-  
kuvanneet ja kirjanneet muistiin valmistelujen kulkua.

Susanna Komulainen ja Marjut Varhainen

KAO:n liiketalouden opiskelijat ryhmästä KajLTO7



NIINA HULKKONEN KISAREKVISIITAN  
VALMISTELUPUUIHSSA.



# Hannalle ensimmäinen työkykypasssi

LAPIN URHEILUOPISTOSTA TAMMIKUUN LOPULLA VALMISTUNUT LIIKUNTANEUVOJA HANNA HELISTÖ ON ENSIMMÄINEN AMMATTIOSAAJAN TYÖKYKYPASSIN SUORITTANUT OPISKELIJA. TYÖ VIE TUOREEN LIIKUNTANEUVOJAN KESÄKSI TAMPEREELLE, MUTTA MUUTEN TULEVAISUUDEN SUUNNITELMAT OVAT VIELÄ AVOINNA. PARHAILLAAN HELISTÖ ON VALMISTUJAISMATKALLA, JOKA KIERTÄÄ LAPIN LUMIEN KAUTTA BALILLE.

**H**anna Helistön puheesta kuulee, kuinka ihanaa on, kun todistus on taskussa ja kaikki ovet elämässä eteenpäin avoinna. Rukan rinteillä juttutuokioon pysähtynyt Helistö kertoo suuntaavansa Lapin kiertueella vielä Rovaniemelle, Leville ja Muonioon. Reitti kulkee laskettelukeskukselta laskettelukeskukselle, kun jokaisesta löytyy opiskelukavereita. Lapin

lumien jälkeen alkaa lomamatka aurinkoiselle Balille.

– Olin syksyllä Japanissa vaihto-oppilaana. Tein sieltä kaverin kanssa lomareissun Balille, ja nyt oli pakko lähteä lomareissulle yhdessä uudelleen. Kokemus vaihto-oppilaana oli silmiä avaava. Pääsimme esimerkiksi ohjaamaan liikuntaa kaupunkilaisille kerran viikossa. Lisäksi

opetimme pienille lapsille ja lukiolaisille englantia.

– Aerobicia ohjattiin, vaikkei yhteistä kieltä ollutkaan. Taas huomasi, että elämässä ei tarvitse aina olla yhteistä kieltä, muutenkin tulee hyvin toimeen. Aerobic oli siellä aika special tapaus.

Esimerkiksi lukiolaisilla näytti olevan kovin hauskaa, kun vedimme liikuntatuntia, Helistö kertoo.

Helistö kuvailee vaihdon ystävyyskoulussa olleen paljon kulttuurivaihtoa. Omasta aktiivisuudesta riippuu, miten paljon vaihto-oppilastajasta saa irti.

– Ennen vaihtoon lähtöä koulussa painotettiin oman aktiivisuuden välttämättömyyttä. Jos jotain haluaa päästä tekemään, niin täytyy selvittää itse vaihtoehtoja.

## Koukussa matkailuun

Lomareissujen jälkeen Hanna Helistö jatkaa töitään ravintola- ja siivoushommissa Tampereen Kylpylässä, josta hänellä on työkokemusta usealta kesältä. Toiveissa on, että kylpylästä löytyisi kesällä töitä myös allasvalvojana tai kuntoremonttiryhmien vetäjänä.

– Tulevaisuus on vahvasta auki. Matkailuun olen jäänyt koukuun. Oikeastaan vähän pelottaa ajatus, että täytyisi asettua pysyvästi paikoilleen. Syksyllä voisin nähdä itseni esimerkiksi Sveitsissä hiihtokeskuksessa liikunta-alan tehtäviä tekemässä. Ihanne olisi, jos löytäisi mielenkiintoisia keikkatöitä liikunnan ja ihmisten parissa tässä vaiheessa, Helistö haaveilee.

Hanna Helistö myöntää olevansa vielä vähän levoton sielun. Jossain vaiheessa tulee aina tunne, että liikkeelle on taas päästävä. Paikalleen asettumisen aika on myöhemmin, sitten kun perheen perustaminen tulee ajankohtaiseksi.

– Liikuntaneuvojan opinnot antavat valmiutta moneen työhön. Opiskelujen aikana taidot kasvoivat kovasti lähtötasosta. Ohjaustaitoja ja rohkeutta ohjata on tullut paljon lisää. Opin-toihin kuului paljon käytännön työtä, josta on hyötyä alalla kuin alalla.

## Työkykypassi työnhaun apuna

Ammattiosajaan työkykypassi on työnantajalle osoitus opiskelijan kiinnostuksesta ja toimista, joilla hän on edistänyt omaa toiminta- ja työkykyään. Työnhaussa Hanna Helistö uskoo työkykypassin olevan työtä hakevalle nuorelle yksi valttikortti.

– Omalla kohdallakin työkykypassista on varmasti hyötyä, mutta liikuntaneuvojalla tietysti alakin jo todistaa omaa työkykyä. Oma persoonallisuus ja olemus kertovat myös työkyvystä, Helistö muistuttaa.

Paljon puheena olleeseen nuorten toimintakyvyn ja kunnan alenemiseen on myös Helistö kiinnittänyt työharjoitteluissa huomiota. Moni opiskelija pitää innostuneesti huolta kunnostaan, mutta paljon on niitäkin, jotka eivät halua tehdä mitään.

– Sitä haluaisi saada motivoitua niitä, jotka eivät ole yhtään kiinnostuneita liikkumisesta. Itsehän siitä tekemisestään hyötyy. Tuntuu, että osa nuorista ei osaa ajatella pidemmälle. Jos joku ajattelee negatiivisesti liikunnasta, niin vaikea niistä ajatuksista on käännäyttää.

## Fiilistä ja pirteyttä

Lapin Urheiluopiston liikuntaneuvojaopiskelijat antoivat työkykypassin startille viime syksynä vauhtia kutsumalla opiskelijoita testaamaan kuntoaan. Kutsun Lapin ammattiopiston opiskelijoista kuului 257 opiskelijaa.

– Kunnan testaaminen voi motivoida ja herätellä pitämään huolta kunnostaan. Passi kannattaa myös työnhaussa esittää. Mitä työnantaja tekee työntekijällä, joka ei ole kiinnostunut kunnostaan eikä jaksaa tehdä työtä?

Työkykypassia Hanna Helistö pitää yhtenä mahdollisuutena herätellä nuoria pitämään huolta kunnostaan, vaikka nuorten motivointi liikkumiseen ei aina olekaan helppoa. Joku kuitenkin joukosta aina myös tarttuu tilaisuuteen.

– Työkykypassi voi olla yksi lähtölaukaus säännölliseen liikkumiseen ja liikunnan ilon löytämiseen. Kun liikkumaan lähtee, niin tehon kyllä pian huomaa.

– Kun en viimeiseen kahteen viikkoon pääsyt kunnolla liikkumaan, niin sen huomasi heti mielialasta. Jokin oli vikana, eikä oikein mikään innostanut. Eilen kun pääsin rinteeseen, niin fiilis vaan nousi. Jos ennen töitäkin ehtii lenkille, niin on paljon pirteämpi ja jaksaa paremmin tehdä työtä, ensimmäisen työkykypassin omistaja kannustaa.

Teksti: Sari Mantila-Savolainen

Kuvat: Hanna Helistön opiskelukaverit

## Mikä passi?

AMMATTIOSAJAN TYÖKYKYPASSI ON OSOITUS OPISKELIJAN FYYSISETÄ JA SOSIAALISESTA TOIMINTAKYVYSTÄ, TERVEYSOSAAMISESTA SEKÄ AKTIIVISUUDESTA JA HARRASTUNEISUUDESTA.

### Faktoja työkykypassista:

- muodostuu viidestä 40 tunnin opintokokonaisuudesta: toiminta- ja työkykyä edistävä liikunta, terveysosaaminen, ammatin työkykyvalmiudet, harrastuneisuus ja yhteistyötaidot sekä työkykyvalmiuksien vahvistaminen
- motivoi opiskelijoita huolehtimaan toiminta- ja työkyvystään jo opintojen aikana ja työelämään siirtyessään
- käyttöönotto starttasi ammatillisessa koulutuksessa syksyllä 2008
- Opetushallitus myönsi keväällä 2008 työkykypassin käyttöönottoon tukea 20 koulutuksen järjestäjälle. Uusi hakukierros käynnistyy vielä tämän kevään aikana.
- ensimmäinen työkykypassin suorittanut opiskelija on valmistunut Lapin ammattiopistosta vuoden alussa
- työnhaussa opiskelija voi työkykypassilla osoittaa tulevalle työnantajalleen olevansa toiminta- ja työkyvystään huolehtiva ammattiosaja
- lue lisää: [www.alpo.fi](http://www.alpo.fi)



# VUOSIEN VARRELTA –



## Osa 2: Henkisistä kisoista SAKUstarsiin

60-VUOTISJUHLAVUODEN JUTTUSARJAN ENSIMMÄISESSÄ OSASSA PEREHDYTTIIN JÄRJESTÖN PERUSTAMISEEN JA LIIKUNNAN KILPAILUTOIMINNAN KEHITYKSEEN. SARJAN TOISESSA OSASSA TUTUSTUTAAN SIIHEN, MITEN KULTTUURI TULI MUKAAN LIIKUNTAJÄRJESTÖN TOIMINTAAN.

### Henkiset kisat mukaan

Vaikka SAKU ry perustettiin aikoinaan nimenomaan ammatillisen koulutuksen liikuntatoiminnan edistämiseksi, ei mennyt kauaakaan, kun myös kulttuuri nostettiin mukaan järjestön toimintaan. Vuonna 1952 opettaja Reino Heranen Jyväskylästä teki ehdotuksen henkisten kilpailujen järjestämisestä. Johtokunta ja liittokokous ottivat asiaan suopean kannan ja lopulta päätettiin järjestää urheiluaiheiset piirustus- ja kirjoituskilpailut.

Kisavalmistelut saatiin suoritettua ripeästi, ja SAKU ry:n ensimmäiset henkiset kilpailut järjestettiin yhteistyössä kauppa- ja teollisuusministeriön ammattikasvatusosaston kanssa 27.–28.4.1954. Kilpailulajeina olivat piirustus sekä suorasanainen ja runomittainen kirjoittaminen. Kilpailutehtävät lähetettiin kouluille etukäteen ja kuoret avattiin kilpailujen alkaessa. Osallistuminen oli oppilaille vapaaehtoista, ja kilpailutyöt tehtiin opettajien valvovan silmän alla oppitunneilla.

Kouluissa suoritettiin alkuarvostelut, ja parhaat työt kummastakin lajista (5 työtä pienistä ja 10 työtä suurista kouluista) lähetettiin arvovaltaisen raadin arvosteltaviksi Helsinkiin. Parhaat piirustustyöt olivat esillä liiton vuosikokouksessa ja parhaat kirjoitelmat ja runot julkaistiin Ammattikasvatuslehdessä. Toista koottiin myös näyttely, joka lähti kiertämän ennalta sovitun aikataulun mukaisesti osanottajakoululta toiselle. Kiertävä näyttely oli kouluille mukava ylimääräinen ohjelma, mutta aiheutti käytännössä paljon työtä, kun piirustuksia ja kirjoitelmia etsittiin välillä kissojen ja koirien kanssa.

### Lajivalikoima kehittyä

Muutaman vuoden kuluttua henkisten kisojen lajivalikoimaan haluttiin lisätä myös muita kulttuurin osa-alueita. Niinpä Tampereella alettiin järjestää vuosittain kulttuurikilpailuja, joiden lajivalikoimaan kuuluivat kirjoittamisen ja piir-



# SAKU ry 60 vuotta



rustuksen lisäksi musiikki ja lauluesitykset ja pian myös voimistelu ja lausunta.

Kulttuurikilpailujen lajivalikoimaa on täydennetty ja muutettu ajan hengen mukaisesti. Esimerkiksi 60-luvulla kisavalikoimasta poistettiin voimistelu ja tilalle tulivat kansantanssi, ryhmätanssit ja näytelmät. Uusi vuosituhat on jättänyt kisavalikoimaan puolestaan jälkensä esimerkiksi rapin, konemusiikin ja talent-esitysten muodossa.

50-luvun ajan kulttuurikilpailut pidettiin säännöllisesti Tampereella, mutta vuodesta 1960 alkaen kilpailujen järjestämisoikeus on kiertänyt koululta toiselle ympäri maata. Kilpailujen järjestäminen on isäntäoppilaitokselle suuri urakka. Suorituspaikat, ilmoittautumisten ja ennakkotöiden käsittely, sopivien tuomareiden etsiminen, majoitus- ja ruokailujärjestelyt ja niin edelleen – kisajärjestäjillä töitä riittää. Vaikka projekti on työläs, se tarjoaa kisaisännälle myös mahdollisuuden tarjota opiskelijoille mielenkiintoisia ja innostavia työtehtäviä kisajärjestelyjen eri vaiheissa. Lisäksi onnistuneet

kilpailut ovat isännöivälle oppilaitokselle mainio markkinointikeino oman kentän sisällä. Ja jos kaikki ei aina mene ihan nappiin...

– Vanha sakulainen perinne on se, että järjestäjät tekevät parhaansa ja me vieraat viihdymme ja sopeudumme vallitseviin olosuhteisiin, pitkäaikainen kulttuurivaliokunnan puheenjohtaja **Pentti Lintala** on osuvasti muistuttanut.

## Suurkisat vuosina 1989 ja 2008

Kulttuurikilpailujen yli 50 vuoden historian aikana on nähty kaksi poikkeuksellisen suurta kilpailutapahtumaa.

Vuonna 1989 Pirkanmaan ammatillinen oppilaitos järjesti Tampereella kulttuurin suurkisat, joissa oli noin 1 000 osallistujaa. Kilpailut olivat avoimet koko ammatillisen koulutuksen kentälle eli osallistumisoikeutta ei ollut rajattu SAKU ry:n jäsenistöön. Silloisen suunnitelman mukaisesti vastaavia suurkisoja oli tarkoitus



PENTTI LINTALALLA ON  
KOLMEN VUOSIKYMMENEN KOKEMUS  
KULTTUURIKISOISTA.



järjestää säännöllisesti viiden vuoden välein, mutta syystä tai toisesta suunnitelma ei ole toteutunut. Toisaalta taas suurkisojen myötä SAKU ry:n jäseneksi liittyi useita oppilaitoksia, jotka halusivat jatkossakin osallistua kulttuurikilpailuihin, joten ehkä yhdet suurkisat tekivät jo tehtävänsä!

Toiset mittaluokaltaan poikkeukselliset kilpailut nähtiin keväällä 2008, kun kulttuurikilpailut nähtiin osana Ammatillisen koulutuksen suurtapahtumaa Espoossa. Kolme kisajärjestäjää, Espoon seudun koulutuskuntayhtymä, Keski-Uudenmaan koulutuskuntayhtymä ja Länsi-Uudenmaan ammattikoulutuskuntayhtymä, otti vastaan ainutlaatuisen haasteen ja isännöi samassa paikassa samaan aikaan sekä Taitajakilpailuja että SAKUstars-nimellä lanseerattuja ammattiin opiskelevien kulttuurikilpailuja. SAKUstars-kisoihin osallistui noin 950 nuorta, koko suurtapahtuman yleisömäärä oli noin 50 000 katsojaa ja SAKUstarsin saama median ja yleisön huomio oli taatusti suurin koko kisojen historian aikana.

### Valiokunta ja huoltajat ansaitsevat ison kiitoksen

Järjestävien oppilaitosten lisäksi kulttuurikisojen onnistumisen takeena on myös muita tahoja. SAKU ry:n kulttuurivaliokunta on kantanut vuosikymmenien ajan vastuun kisojen kehittämisestä sekä sääntöjen ja lajivalikoiman ajantasaistamisesta. Tässä työssä merkittävässä roolissa ovat olleet valiokunnan pitkäaikaiset puheenjohtajat **Toivo Lyyra** Orimattilasta, Pentti Lintala Kurikasta ja **Marja Gustafsson** Raumalta. Vuodesta 2007 asti valiokunnan tilalla samoissa tehtävissä on toiminut kulttuuri-toiminnan kehittämisryhmä, joka sai nopeasti kutsumanimen TUKIstars.

Toinen ison kiitoksen ansaitseva porukka ovat kisuhoitajat ja matkanjohtajat, jotka vuodesta toiseen treenauttavat ja tuovat ryhmänsä kilpailuihin. Monilla konkareilla on takana jo kymmeniä kulttuurikilpailutapahtumia ja uusia innokkaita huoltajia tulee jatkuvasti mukaan. Ilman tämän porukan sitoutumista kilpailut jäisivät monelta opiskelijalta kokematta.



### Vuoden 1954 kirjoituskilpailun aiheet:

Nykyinen työpajani / työhuoneeni  
Mielikirjani  
Meidän sakkimme  
Työn ilo  
Katsomon käyttäytyminen urheilukilpailuissa  
Radion ääressä  
Koulupäiväni  
...ja niin hänestä tuli maailmanmestari  
Hiuskarvan varassa  
Työn ilo  
Urheilu – yhdistävä side  
Saan sanomalehden käteeni

Niin, ne opiskelijat, hehän näissä kisoissa niitä todellisia staroja ovat. Vuodesta toiseen kulttuurikilpailut ovat osoittaneet, että ammattiin opiskelevilla on kulttuurin saralla osaamista ja uskallusta näyttää osaamistaan myös muille. SAKUstars haluaa jatkossakin olla ammattiin opiskeleville paikka, jossa voi ylittää itsensä, uskaltaa ja nauttia esiintymisestä. Samalla myös me katsojat saamme nauttia hienoista esityksistä ja mieleen jäävästä tunnelmasta!

Teksti: Saija Sippola

Kuvat: SAKU ry:n arkisto

Lähde: Suomen ammatillisten oppilaitosten kulttuuri- ja urheiluliitto, SAKU ry 50 vuotta.  
Toimittaneet Suoma Ilves, Pekka Suomalainen ja Kerttu Riikonen.

# Talvikisoissa kansainvälistä henkeä ladulla ja sählyssä

Tornio, Haaparanta ja Ammattiopisto Lappia kisaisäntinä

TALVIKISAT KISAILTIIN 20.–21.3. HIIHTOMATKOILLE OSALLISTUI 110 HIIHTÄJÄÄ, JA HEITÄ SUOSI AURINKOINEN, MUTTA SAMALLA TAITOA VAATIVA VOITELUKELI. LISÄKSI LISÄHAASTETTA TOIVAT KOVAT TUULENPUUSKAT. HIIHDON LISÄKSI LAJIVALIKOIMASSA OLI TUTTUUN TAPAAN SÄHLY JA UINTI.



KESKI-POHJANMAAN KOULUTUSYHTYMÄN MARKKU FORSELLIA PIDETTIIN TIUKASSA VARTIOINNISSA VASTUSTAJAN MAALILLA.

Kovin sähinä laduilla oli opiskelijajoukkien sarjoissa. Näyttävien joukkue oli Ammattiopisto Lappialla, jonka väreissä hiihti yksitoista urheilijaa. Nuoret miehet on koonnut yhteen Muonion Ski-College.

– Pojat opiskelevat rakennus- ja ravintola-aloilla. Joukossa on viisi hiihtäjää Latviasta ja kaksi Virosta. Latvialaiset nuoret ovat ampu-mahiihtäjiä ja kuuluvat maansa eliittiin. Lahjakkaat ampumahiihtäjät pärjäävät hyvin hiihtäjinäkin, kertoo ampumahiihtäjien valmennuksesta opistossa vastaava **Niko Aapajärvi**.

Toista vuotta Muoniossa rakennusalaa opiskeleva **Sami Vuollo** oli hiihtämässä ensimmäistä kertaa numerolappu rinnassa ja oli menestykseensä tyytyväinen.

– Koskimelonta tai tarkemmin koskislalom on pääurheilulajini, mutta hiihto on minulle hyvä harjoittelumuoto, Vuollo arvioi.

Aapajärvi heittää ilmaan ehdotuksen, että Samin kannattaisi heittää koskimelonnän suunnitelmat sivuun ja alkaa hiihtäjäksi. Muonion

Melojia edustava Vuollo ei kuitenkaan vielä lupautunut lajinvaihtoon, vaikka lahjoja löytyisi myös hiihtoladulle.

## Kisat kannustavat harjoittelemaan

Oulun seudun ammattiopiston **Anja Jussila** ja **Katja Leppäkangas** olivat hiihtojen jälkeen reissuunsa tyytyväisiä. Jussilalle talvikisat olivat toiset ja Leppäkangas oli mukana jo yhdeksättä kertaa.

– Aina on kisoissa ollut mukavaa eikä koskaan ole tarvinnut kotiin lähteä pahoilla mielin. Kisat ovat aina myös hyvä tähtäin ja syy treenata. Meillä on periaatteena, että niin moneen lajiin otetaan osaa kuin vain ehditään.

– OSAO:ssa on hyvä yhteishenki, ja oppilaitos kannustaa niin opiskelijoita kuin henkilökuntaakin liikkumaan. Sakun kisoissa liikutaan hyvällä fiiliksellä. Jokainen mahtuu mukaan omalla kunnollaan ja tasollaan, naiset kiittelivät.

Naisten yleisessä sarjassa kovinta vauhtia niin vapaalla kuin perinteiselläkin hiihtotavalla piti yllä Haaparaveden ammattiopiston **Terhi Lehtola**, joka on tänä talvena nähty myös SM-laduilla. SAKU-mestari kannustaa kaikkia koikeilemaan hiihtoa harrastusmuotona. Esimerkiksi hartioiden kipeytymiselle hiihto toimii hyvänä lääkkeenä.

– Hiihto on erittäin hyvä kuntoilu- ja liikunta- muoto. Hyvää liikettä tulee ylävartalollekin. Voin suositella lajia lämpimästi.

## Kokkola urakoi talvikisojen sählyssä

Ruotsin puolella pelatussa sählyturnauksessa oli mukana 11 sekasarjan ja 12 miesten sarjan joukkuetta. Kahden päivän aikana pelattiin noin 60 ottelua, ja loppua kohden kova rasitus alkoi näkyä peleissä hieman rauhallisempina tempoina.

Kovimmalle rasitukselle turnauksessa joutui Keski-Pohjanmaan koulutusyhtymän ykkös-



UINNIN MITALISTIT ILOISISSA TUNNELMISSÄ PÄIVÄN STARTTtien jälkeän. KISOISSA OLI TUTTUUN TAPAAN RENTO JA KANNUSTAVA TUNNELMA.

PUULUODON HIIHTOKESKUS TARJOSI HIIHTOKILPAILUILLE ERINOMAISET  
PUITTEET. LENKKIÄ TOSIN MONET PITIVÄT TURHAN RASKAANA.



OULUN SEUDUN AMMATTIPISTON ANJA JUSSILA OLI PÄIVÄN  
URAKKAANSA TYYTYVÄINEN.

joukkue, joka pelasi käytännössä samalla joukkueella sekä sekasarjassa että miesten sarjassa. Sunnuntaina joukkue pelasi parhaimmillaan tai pahimmillaan viisi peliä putkeen ja joutui aina väleissä vaihtamaan vielä halliakin.

– Tänään ei ole ehditty syödä missään välissä, joten banaanien voimalla tässä on pelattu, Mikko Hankaniemi kertoi ja kiitteli samaan hengenvetoon joukkueen hyvää huoltoporukkaa.

Kovasta räsityksestä huolimatta joukkue saavutti erinomaista menestystä molemmissa sarjoissa. Miesten sarjassa kokkolalaiset ylsivät pronssipeliin asti ja sijoittuivat neljänsiksi. Sekasarjassa hallitsevat mestarit pysyivät kulkutakannassa voittamalla finaalisissa rankkareilla Koulutuskeskus Tavastian.

– Meillä oli pääpaino sekasarjan peleissä, koska halusimme puolustaa viime vuoden mestaruutta. Miesten sarjan menestys tuli bonuksena sitten siihen päälle, **Mikko Hankaniemi** valottaa joukkueensa strategiaa.

– Molemmissa sarjoissa oli hyviä joukkueita, ja miesten sarjassa oli muutamia tosi kova-kuntoisia porukoita. Onneksi toisissa peleissä sitten vähän kytäiltiin, niin ei ollut niin rankkaa.

### Uinnissa testattiin uutta lajia

Sählyn ja hiihdon lisäksi talvikisoissa kilpailtiin uinnissa. Tänä vuonna uinnin erikoisuutena oli 100 metrin SAKU-sekari, jossa uitiin altaanmitat koiraa, selkää ilman käsivetoja, rintaa ja lopuksi tyyli oli vapaa. Erikoisen lajiyhdistelmän ideana oli tarjota taatusti uusi laji kaikille ja kaventaa ehkä vähän tasoerojakin uimareiden välillä – harva kun aktiivisesti treenaa koiraa tai harjoittelee selällään polskuttelua ilman käsivetoja.

Lajiutuus herätti sekä kannatusta että vastustusta. Osa kilpailijoista piti lajia hauskana kokeiluna – mutta yllättävän raskaana. Osa suhtautui kokeiluun epäilevämmiin. Yhdeksän uimaria kävi uutuuden joka tapauksessa tes-

taamassa ja kovimman ajan kellotti Jyväskylän ammattiopiston **Jyrki Maunonen**, 1.33,88. Naisten puolella Omnian **Hanna Ampula** oli omalla minuuttiluvullaan, kun kello pysähtyi aikaan 1.39,68.

Päivän muista mestareista esiin voidaan nostaa erityisesti Pohjoisen Keski-Suomen oppimiskeskuksen **Martti Tuoriniemi**, joka teki kovat ajat M40-sarjassa sekä vapaalla etää rintauinnissa. Naisten puolella yksi kisojen ilopilleri oli Omnian **Marina Harju**, jolla on takanaan ura sekä kilpauimarina että uintivalmentajana. Nyt SAKU ry:n kisoissa kilpa-altaat kutsuivat jälleen yli 20 vuoden tauon jälkeen ja ajat olivat erinomaisia.

Teksti ja kuvat:  
Sari Mantila-Savolainen,  
Saija Sippola

# Hyvinvoivan oppimisympäristön tärkein voimavara ovat ihmiset

## **Ammatillisen koulutuksen hyvinvointiverkosto käyntiin hankkeen avulla**

SAKU RY KÄYNNISTI HUHTIKUUN ALUSSA AMMATILLISEN KOULUTUKSEN HYVINVOINTIVERKOSTO -HANKKEEN. AMMATILISEN KOULUTUKSEN HYVINVOINTIVERKOSTON TAVOITTEENA ON VERKOSTOIDA IHMISIÄ JA TARJOTA PAIKKA LEVITTÄÄ JA HAKEA HYVIÄ KÄYTÄNTÖJÄ. HANKETTA TUKEE EUROOPAN SOSIAALIRAHASTO (ESR).



AJANKOHTAISPÄIVILLÄ 2007 TUTUSTUTTIIN JA LIIKUTTIIN TALLINNAN AUDENTES-URHEILUOPPILAITOKSESSA.



SAKU RY:N AJANKOHTAISPÄIVILLÄ JOULUKUUSSA 2008 TEHTIIN ILTAOHJELMASSA AIKAMATKA 1700-LUVULLE JA PÄÄSTIIN VIELÄPÄ KUTSUVIERAIKSI HÄMEEN LINNAAN.



TUTTUJEN TAPAAMINEN, KOLLEGAKOHTAAMISET JA HYVIEN KÄYTÄNTÖJEN VAIHTAMINEN OVAT USEIN VERKOSTO- JA KOULUTUSPÄIVIEN PARASTA ANTIA.

**P**rojekti on käynnistetty hyvinvoiva oppimisympäristö -käsitteen ja hyvinvointipalvelujen yhtenäisen määrittelyn sopimiseksi. Lisäksi tavoitteena on kehittää menetelmiä, joilla levitetään hyvinvointipalvelujen toteutusmalleja ammatillisen koulutuksen kentässä.

Projektin tuloksena ammatillisen koulutuksen kenttään syntyy opiskelijoiden ja henkilöstön hyvinvointia edistävä moniammatillinen verkosto, jonka toimintaa tukevat

- vuosittain järjestettävät ammatillisen koulutuksen hyvinvointipäivät
- vuosittain toteutettavat verkostotapaamiset projektin kohderyhmänä oleville ammattiryhmille
- ALPO.fi-hyvinvointiportaaliin liitettävä henkilöstön työskentelyalusta.

Kun hanke vuoden 2011 lopussa päättyy, verkoston toiminnan koordinointi on integroitu osaksi SAKU ry:n toimintaa ja SAKU ry toimii erilaisten ammatillisen koulutuksen hyvinvoinnin osa-alueita kehittävien projektien kumppanina.

### Kohtaamisia kasvokkain ja verkossa

Hankkeen omana toimintana kehitetään verkostolle sähköinen työskentelyalusta paikaksi levittää hyväksi koettuja käytäntöjä ja vaihtaa kokemuksia kollegojen kanssa. Vuosittain järjestettävillä ammatillisen koulutuksen hyvinvointipäivillä ihmiset kohtaavat myös kasvokkain.

Verkoston sähköinen työskentelyympäristö toteutetaan yhteistyössä Koulutuksen järjestäjien yhdistyksen kanssa ja hyvinvointiverkostosta tulee yksi asiantuntijaverkosto KJY:n ammatillisen koulutuksen asiantuntijaverkoston joukkoon. Näin varmistetaan hyvinvointiverkoston toiminnan jatkuminen myös vuoden 2011 loppuun päättyvän hankkeen jälkeen.

Oman toiminnan lisäksi hankkeessa tuetaan kohderyhmiin valittujen ammattiryhmien vertaistapaamisia ja koulutuspäiviä osallistamalla tilaisuuksien sisältöjen suunnitteluun ja markkinointiin.

### Kohderyhmänä useat ammattiryhmät

Hankkeen toteuttamisen näkökulmasta kohderyhmänä ovat opiskelijoiden ja henkilöstön hyvinvointiin oleellisesti vaikuttavat ammattiryhmät:

- liikunnan ja terveystiedon opettajat
- asuntola- ja vapaa-ajanohjaajat
- opinto-ohjaajat, kuraattorit, psykologit
- harrastustoimintaa koordinoivat ja ohjaavat SAKU-yhteyshenkilöt
- koulutuksen järjestäjien tyhy-vastaavat.

Verkostoon liittyminen tapahtuu kirjautumalla KJY:n extranetin käyttäjäksi osoitteessa [www.kjy.fi](http://www.kjy.fi).

Lisätietoja projektista:

Ville Virtanen

020 755 1016

[ville.virtanen@sakury.net](mailto:ville.virtanen@sakury.net)

[www.alpo.fi](http://www.alpo.fi)



# 10 syytä lähteä kesällä Ylläkselle

## Yllästunturi

Yllästunturi on Länsi-Lapin maamerkki. Ympäristöä maastoa yli 500 metriä korkeammalta tunturilta näkyy reilusti yli sadan kilometrin päähän. Ylläksen voi valloittaa lännestä luonnonkivillä loikkimalla, pohjoisesta tietä talustelemalla tai kaakosta mukavasti gondolilla Suomen pisimmistä hissinoususta nauttien.

## Varkaankuru

Ylläkseltä alkunsa saava ja Kellostapulin kainalossa matkaansa jatkava Varkaankuru on satumaisen kaunis ja luonnoltaan huikean monipuolinen paikka. Varkaankurua seuraamalla voit omin silmin havaita korkeuden vaikutuksen kasvillisuuteen: kuru alkaa puurajan yläpuolelta ja laskeutuu vähitellen yhä järeeämmiksi käyviin metsiin. Varkaankurun alueen lehdot ovat poikkeuksellisen reheviä kasvupaikkoja. Vanhoine puineen ja miehenmittaisine ruohoineen kuru vaikuttaa velhometsältä.

## Kuertunturi

Äkäslompola idästä kehystävän Kuertunturin valloitus on yksinkertaista: Kuerkievarin pihasta lähtee polku, jota puoli tuntia kipuamalla päädyt huipulle. Polun vartta reunustavat aihkit, lakkapäiset ikipetäjät.

## Kuerlinkat

Rauhallisesti virtaileva Kuerjoki villiintyy viimeisellä kilometrillään: joki kuohuu komean kurun pohjalla kohti Äkäsjokea. Vallaton vauhti huipentuu kahteen linkkaan, putoukseen, joista osaavimmat uskalikot saattavat tulva-aikaan syöksyä kajakeilla alas.

## Äkäslompola

Kalaisa lompola ja hyvät riistamaat houkuttivat ihmisiä Ylläksen kylistä pohjoisemman, Äkäslompolan, ympäristöön jo kivikaudella. Maanviljelys kylässä käynnistyi vasta 1700-luvun lopulla ensimmäisten suomalaisten uudisasukkaiden myötä. Ensimmäiset matkailijat saapuivat tuolloin tiettömään kylään 1930-luvulla.

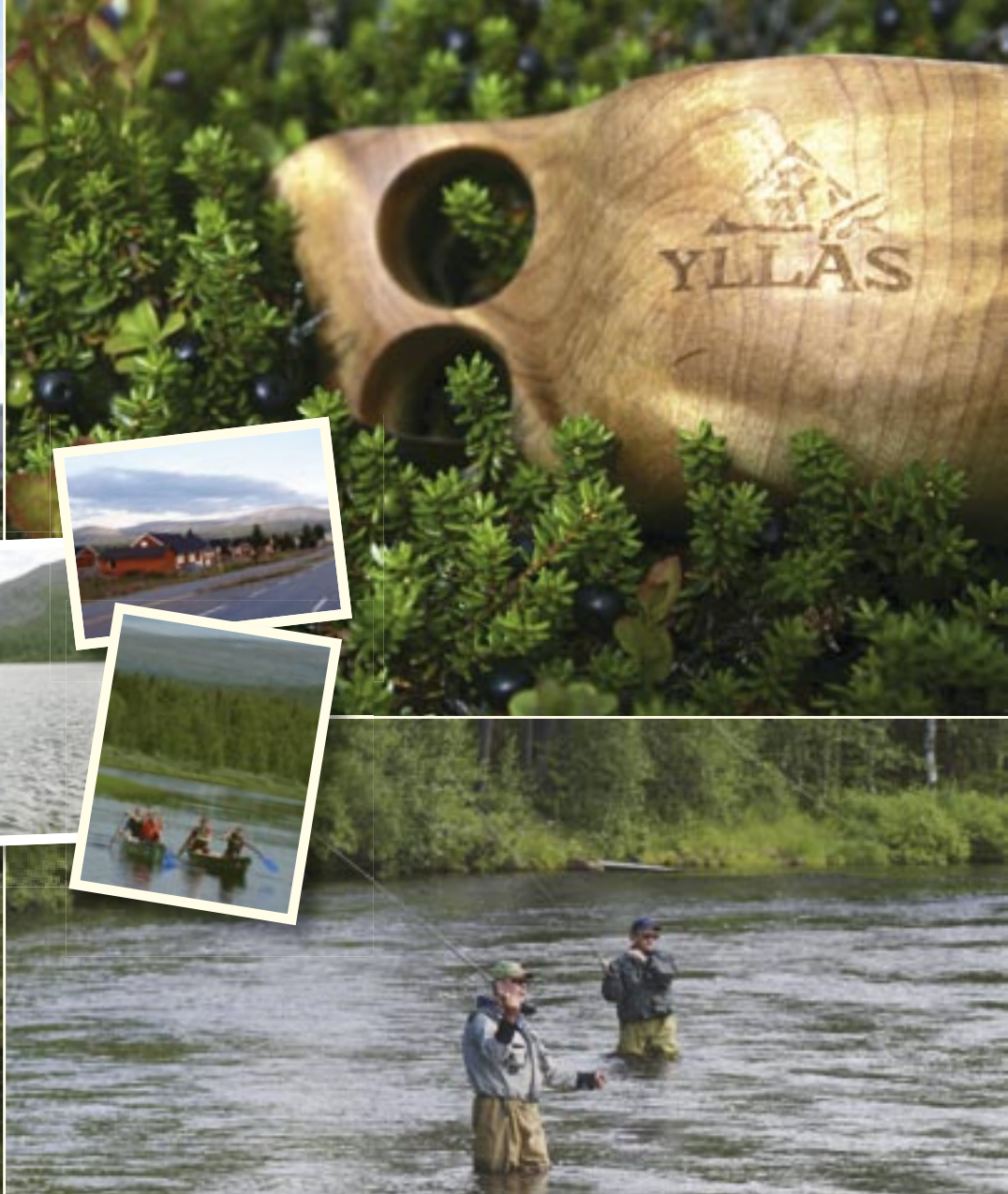
Seuraavina vuosikymmeninä matkailusta kasvoi vähitellen seitsemän tunturin kylän tärkein elinkeino. Tänä päivänä 400 asukkaan elävä kylä henkii perinteitä ja sykkii uuden vuosituhannen rytmissä.

## Pakasaivo

Kuuluisa Lapin Helvetti, Pakasaivo, on mannerjäätikön sulamisvesien puhdistaman kallioperän murroslaaksoon syntynyt rotkojärvi. Pohjattomana pidetystä Pakasaivosta itseään peilaavat äkkijyrkät, jopa 70 metriä korkeat, pahtaseinät. Ei ihme, että syvää kunnioitusta herättävä Pakasaivo on vanha palvontapaikka. Pakasaivoon pääsee tutustumaan hyvin rakennettua reittiä myöten.

## Luontokeskus Kellokas

Luontokeskus Kellokas tutustuttaa sinut Perä-Pohjolan luontoon sekä Pallas-Yllästunturin kansallispuistoon ja sen monipuolisiin retkeilymahdollisuuksiin.



### **Ylläksen juhannus**

Alkutahdit Ylläksen juhannukseen otetaan Maisematiellä juostavilla Juhannusjuoksulla. Ohjelmassa on matkoja Suomen haastavimmasta puolimaratonista kuntokymppiin ja lasten kolmen kilometrin juoksuun. Myös sauvakävelijöille on oma, opastettu matkansa. Keskikesän juhlan huipentaa Jounin kaupan järjestämä suuri festi, Oiva Juhannus -tapahtuma. Yötöntä juhannusyötä ihaillaan luonnollisesti kokon loimussa. Ylläksellä riittää juhannuksena tekemistä laidasta laitaan!

### **Jokijalan lohensoutukilpailut**

Itämeren lohella on yksi kotijoki ylitse muiden: Tornion–Muonionjoki. Niinpä on luonnollista, että Väylän varrelle on syntynyt lukuisia kalastuskilpailuja, joista Kolarin Jokijalan lohensoutu 27.–28.6.2009 on yksi suosituimmista. Arvokkaan pääpalkinnon kuittaa suurimman kalan saaja.

### **Ylläs Soikoon! ja Äkäslompolon ympärijuoksu**

Ylläksen vanhin musiikkitapahtuma kerää paikalle suomalaisen tanssimusiikin ja iskelmän ystävät 16.–19.7.2009. Luvassa on jälleen ikimuistoisia konsertteja Ylläksen upeilla esityspaikoilla ja Lapin yöttömässä yössä.

Ylläs Soikoon! -tapahtuman yhteydessä järjestetään jälleen perinteinen Äkäslompolon Ympärijuoksu 18.7.2009. Ensimmäisen kerran ympärijuoksu järjestettiin jo vuonna 1946.

### **Ja vielä yksi syy:**

#### **Koulutuskeskus Kuerkievari**

Koulutuskeskus Kuerkievari on ammatillisen koulutuksen oma kohtaamispaikka Lapissa. Kuerkievari tarjoaa majoitusta 60 hengelle, ja se sopii hyvin niin henkilöstöryhmien seminaareihin ja virkistyspäiviin, opiskelijoiden leireihin kuin omatoimiseen matkailuunkin.

Kesän majoitushinta Kuerkievarissa on Saagan puolella vain 30 e/vrk ja Seitan puolella 25 e/vrk. Lähde nauttimaan Lapin kesästä ja tee varaus SAKU ry:n toimistoon, puh. 0207 55 10 11!

Teksti: Keijo Taskinen  
Kuvat: Ylläksen matkailuyhdistys ja SAKU ry:n arkisto



# Kesällä vaelletaan – tule mukaan SAKU-vaelluksille!

KESÄLLÄ ON SYYTÄ VARATA AIKAA KALENTERISTAAN SAKU-VAELLUKSILLE. OHJELMASSA ON SAARISTOVAELLUS SAARISTOMERELLÄ, KULTTUURIVAELLUS SAVONLINNAN OOPPERAJUHLILLE SEKÄ LAPIN-VAELLUS KOHTI TUNTUREITA.

Teksti: Sampsä Stenström

SAARISTOKUVAT: KARI PENTTINEN

LAPIN KUVAT: PEKKA VARIS JA  
YLLÄKSEN MATKAILUYHDISTYS

OOPPERAKUVAT: SAVONLINNAN OOPPERAJUHLAT

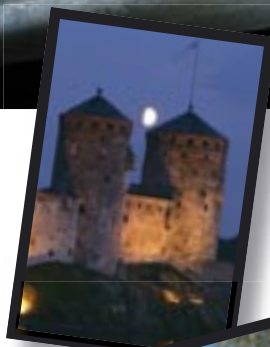


## Savonlinnassa oopperaa ja 1900-luvun alun taidetta

Heinäkuun 20. päivä on ohjelmassa vaellus Savonlinnaan ja Oopperajuhlille. Kulttuurivaelluksen tiiviiseen ohjelmaan sisältyy Madama Butterflyn esitys sekä tutustuminen taidenäyttelyyn Retretissä.

Retki alkaa Savonlinnasta, josta siirrytään bussilla Retrettiin tutustumaan "Albert Edelfelt ja pohjoismainen kesä" -näyttelyyn, joka esittelee kesäaiheisia teoksia niin Edelfeltiltä kuin hänen aikalaisiltaan. Retretin jälkeen palataan takaisin Savonlinnaan, missä on vuorossa maittava päivällinen ravintola Majakassa. Oopperaan valmistautuminen aloitetaan Minna Lindgrenin teosesittelyllä yhdessä oopperakirjallisuuden suosituimmista teoksista Madama Butterflystä. Giacomo Puccinin säveltämän oopperan tapahtumat sijoittuvat Japaniin, ja se kertoo japanilaisgeishan ja amerikkalaisupseerin traagisesta rakkaustarinasta.

Hinta 210 euroa / henkilö sisältää pääsyliput, opastuksen Retretissä, teosesittelyn oopperassa sekä välipalan, päivällisen ja väliaikatarjoilun. Lisätiedot ja ohjeet ilmoittautumisesta: [www.sakury.net](http://www.sakury.net).





## Kesäkuun alussa saaristoon

**H**eti kesän alussa 3.–6.6. otetaan suunta kohti Saaristomerta. Vaelluksella tutustutaan Saaristomeren kansallispuiston ainutlaatuiseseen luontoon ja kulttuurimaisemiin sekä paikallisiin asukkaisiin ja elinkeinoihin. Retken aikana perehdytään myös saariston lintuihin ja kasveihin.

Liikkeelle lähdetään Paraisilta ja matka kulkee pitkin saaristoa aina Jurmoon asti. Venematkaa kertyy yhteensä noin 110 meripeninkulmaa, mikä vastaa yli 200 maantiekilometriä. Kulkemiseen käytetään kahdet hytillistä venettä, joissa kummassakin on täydellinen turvavarustus, johon sisältyy pelastusliivit. Maastossa vaelletaan päivittäin noin 10 km. Majoittuminen tapahtuu järjestäjän varaamissa teltoissa ja käytävissä on myös retkikeittovälineet.

Oppaina saaristovaelluksella toimivat saaristoluonnon ammattilaiset **Kari Penttinen** ja **Mikael Engberg** Suomen kalatalous- ja ympäristöinstituutista. Vaelluksen hinta on 200 euroa / henkilö, ja hinta sisältää venekuljetukset, opastuksen ja majoituksen. Lisätiedot ja ohjeet ilmoittautumisesta: [www.sakury.net](http://www.sakury.net).



## Lapin-vaelluksella suunnataan tuntureille

**L**apin-vaelluksella suunnataan Kilpisjärvelle 24.–28.7. Vaelluksella on kaksi eritasoryhmää: Toinen ryhmä on tarkoitettu kokeneemmille vaeltajille, jotka ovat tottuneet repun painoon ja hieman pidempiin päivämatkoihin. Toinen vaellusryhmä on tarkoitettu aloitteleville vaeltajille. Aloittelevien "base camp" -ryhmän päivätaipaleet ovat lyhyempiä ja majoitukseen palataan jokaisen päivän päätteeksi Kilpisjärven retkeilykeskukseen.

Kokeneempien vaeltajien matka suuntautuu Kilpisjärven läheisyydessä olevien korkeiden tunturien äärelle (Barras 1419 m ja Malla 1314 m Norjassa sekä Pältsan 1442 m Ruotsissa). Vaelluksen aikana on kaksi tukileiriä, joista käsin on mahdollista huiputtaa em. tuntureita, tehdä paikallisretkiä leirien ympäristössä tai mitä paikallinen luonto inspiroi. Ensimmäinen tukileiri on Norjan puolella lähellä DNT:n Gappohyttaa ja toinen leiri on Ruotsin puolella lähellä STF:n Pältsasutgania. Vaellus alkaa ja päättyy Kilpisjärvelle.

"Base camp" -ryhmässä ei suotta kiirehdiä. Päivämatkat ovat 10–20 kilometriä säästä ja ryhmän fiiliksestä riippuen. Vaellus toteutetaan päiväretkinä Saanantunturin läheisyydessä. "Base camp" -ryhmä sopii myös vähän vaellusta harrastaneille, sillä vaeltajia opastetaan tarvittaessa.

Lisätiedot ja ohjeet ilmoittautumisesta: [www.sakury.net](http://www.sakury.net).



# SAKU-toimintaa tarjolla nyt myös kesällä!

Vaikka lukuvuosi on jo loppusuoralla, SAKU-tapahtumakalenterista löytyy vielä uusia tapahtumia. Kesän uutuuksena tarjolla on kolmen erilaisen vaellustapahtuman paketti. Tapahtumat on esitelty tarkemmin edellisellä aukeamalla. Ilmoittaudu pian mukaan, sillä paikkoja on rajoitettu määrä!

Ohessa tiedoksi ja kalenteriin merkittäväksi myös syksyn ensimmäisten tapahtumien aikatauluja. Huomioida kannattaa erityisesti kesäakisat, jotka järjestään eri viikonloppuna kuin yleensä!

## TAPAHTUMAKALENTERI KEVÄT 2009 – ALKUSYKSY 2009

### OPISKELIJAT

Mitä?	Missä?	Milloin?	Muuta?
SAKUstars-kulttuurikilpailut	Kajaani	21.-23.4.2009	www.sakustars.fi
Lentopallo	Kouvola	7.4.2009	
SAKU-sählyn lopputurnaus, pojat	Pori	30.4.2009	
SAKU-open sotilaspenkkipunnerrus	Kouvola	29.4.2009	ilmoittautuminen 24.4. asti
Karting	Powerpark	14.5.2009	ilmoittautuminen 14.4. asti
Golf	Rauma	28.8.2009	
Yleisurheilu + maastojuoksu	Pori	9.9.2009	
Jalkapallo		syyskuu 2009	
Pesäpallo		syyskuu 2009–	
SAKU-sähly		syyskuu 2009–	
Salibandy		syyskuu 2009–	
Penkkipunnerrus (sotilaspenkki)	kotirata	syyskuu 2009–	
Keilailu	kotirata	maaliskuu 2010	
		syyskuu 2009–	
		maaliskuu 2010	

### HENKILÖSTÖ

Mitä?	Missä?	Milloin?	Muuta?
<b>Juhlavuoden päätapahtuma, SAKU ry 60 v.</b>			
– Työyhteisöliikunnan seminaari	Tampere	17.4.2009	
– 60-vuotisjuhlaa	Tampere	17.4.2009	
– Lentopallo, alemmat ja ylemmät	Tampere	18.–19.4.2009	
– Futsal	Tampere	18.4.2009	
– Halliyleisurheilu	Tampere	18.4.2009	
– Iltajuhla	Tampere	18.4.2009	
Puolimaraton	Helsinki	9.5.2009	
Saaristovaellus	Saaristomeri	3.–6.6.2009	lisätiedot s. 20–21
kulttuurivaellus	Savonlinna	20.7.2009	lisätiedot s. 20–21
Lapin-vaellus	Kilpisjärvi	24.–27.7.2009	lisätiedot s. 20–21
SAKU-maraton	Helsinki	15.8.2009	
Golf	Rauma	28.8.2009	
Kesäakisat	Sastamala	29.–30.8.2009	
Ruskamaraton ja puolimaraton	Levi	5.9.2009	
Ruutiaseammunta	Joensuu	12.9.2009	
Sekalentopallo	Joensuu	14.–15.11.2009	

LISÄTIEDOT JA ILMOITTAUTUMISET: WWW.SAKURY.NET

# Ota yhteyttä!

## SAKU RY:N TOIMISTO

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

### Toiminnanjohtaja

Tellervo Tarko  
opintovapaalla 1.10.2008–31.5.2009

SIJAJÄRJESTELYT  
OPINTOVAPAAN AIKANA:

SAKU ry:n asioissa:

#### Tiedottaja

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

SAKU ry:n Tuki-Säätiön asioissa:

#### Järjestösihteeri

Terhi Lehmuusaari  
puh. 0207 55 10 11  
terhi.lehmuusaari@sakury.net

### Liikuntakoordinaattori

Miia Uskalinmäki  
äitiyslomalla

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

### Koulutus- ja verkostokoordinaattori

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

### Ammattiosaajan työkyky -hanke

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

### SAKU RY:N HALLITUS

Puheenjohtaja Antti Lahti  
Sastamalan koulutuskuntayhtymä  
antti.lahti@sasky.fi

Juhani Aaltonen  
Kokemäenjokilaakson ammattiopisto  
juhani.aaltonen@satakola.fi

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

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

Voitto Kukkonen  
Valkeakosken ammattiopisto  
voitto.kukkonen@vsky.fi

Sirpa Leinonen  
Ammattiopisto Lappia  
sirpa.leinonen@lappia.fi

Marita Modenius  
Koulutuskeskus Salpaus  
marita.modenius@salpaus.fi

Merja Puolakka  
Omnia  
merja.puolakka@omnia.fi

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

### HALLITUKSEN VARAJÄSENET

Hannu Perälä  
Jyväskylän ammattiopisto  
hannu.perala@jao.fi

Janne Lilja  
Pohjois-Karjalan ammattiopisto  
janne.lilja@pkky.fi

Vesa Pirilä  
Ammattiopisto Lappia  
vesa.pirila@lappia.fi

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

Raimo Alarova  
Valkeakosken ammattiopisto  
raimo.alarova@vsky.fi

Keijo Makkonen  
Koulutuskeskus Salpaus  
keijo.makkonen@salpaus.fi

Pekka Aittoniemi  
Ammattiopisto Keuda  
pekka.aittoniemi@keuda.fi

Kristiina Takaneva  
Koulutuskeskus Sedu  
kristiina.takaneva@sedu.fi

# SAKU ON THE ROAD

LIIKKUMALLA OPIT AMMATTIISI -PROJEKTI PALAA TIEN PÄÄLLE AKTIIVISESTI AMMATTIIN -MALLIN SEKÄ LIIKUNNALLISTEN TEEMAPÄIVIEN MERKEISSÄ. TILAA MAKSUTON VIERAILU OPPILAITOKSEESI HUHTI-TOUKOUKUUSSA. VIERAILUN OHJELMA KOOSTUU LUENNOISTA OPISKELIJOILLE JA HENKILÖSTÖLLE SEKÄ TOIMINNALLISISTA OSUUKSISTA. VOITTE VALITA ITSELLENNE PARHAITEN SOPIVAN KOKONAISUUDEN ALLA OLEVAN LISTAN SISÄLTÖVAIHTOEHDOSTA. VALITSE YKSI TAI VAIKKA KAIKKI!

## 1. Esittely- ja toimintapiste oppilaitoksen sisätiloissa

- SAKU ry:n esittely
- nettipiste ALPO.fi-hyvinvointiportaaliin tutustumista varten
- häkämittaus
- koulugolf, tansanialainen jalkapallo jne.

## 2. Esittely henkilöstölle (kesto 45-90 min.) + mahdollinen käytävätehtävä

- Aktiivisesti ammattiin -malli, Ammattiosaajan työkykypassi, ALPO.fi-hyvinvointiportaali ja toimintaverkostot

## 3. Esittely opiskelijoille (kesto noin 45 min.) + mahdollinen käytävätehtävä

- Aktiivisesti ammattiin -malli, Ammattiosaajan työkykypassi, ALPO.fi

## 4. Liikuntaosio sisällä tai ulkona

- rastirata
- lajideoja
- pienimuotoinen ryhmien välinen kisa/turnaus
- Ammattiosaajan työkykypassin fyysiset testit

## 5. harrastetutoroinnin syväesittely 15-30 min.



**Y h t e y d e n o t t :**  
projektikoordinaattori  
Jani Järvelin • puh. 0207 55 10 19  
jani.jarvelin@sakury.net