

**sakur**

# ACTION!

SAKU RY:N TIEDOTUSLEHTI 3 / 2011



**Tour de SAKU  
starttaa syyskuussa ..... 5**

**Lähikuvissa stipendien saajat ..... 7**

**Luokkasähly ryhmäyttää ja innostaa ...20**

# saku

## Sisällysluettelo

PÄÄKIRJOITUS .....	3
TOUR DE SAKU.....	4
STIPENDINSAAJAT .....	7
TILASTOTIIVISTYS .....	11
SAKU ON THE ROAD .....	12
HYVINVOINTIVIRTTAA .....	13
HYVINVOINTISEMINAARIT .....	14
VIERASKYNÄ .....	16
KOHDATUT .....	17
SAKU-AVAIN .....	18
TERVEYSTIEDON OPETUSPAKETTI JA HUOLTOKIRJAT .....	19
LUOKKASÄHLY .....	20
KULTTUURIVAELLUS .....	22
KUERKIEVARI .....	25
TOIMINTAKALENTERI .....	26
YHTEYSTIEDOT .....	27

### ACTION!

SAKU ry:n tiedotuslehti

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

Ilmestyminen: Neljä kertaa lukuvuodessa.

Seuraava numero: Marraskuussa 2011.

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

Kannen kuva: Kisakallion ryhmä Joensuun kulttuurikisoissa.

Toimitus: Sari Mantila-Savolainen

Taitto: Finnmainos Oy – Pasimatti/VSP

Painopaikka: Offset Ulonen Oy, Tampere



Tour de SAKU  
s. 4



Stipendinsaaajat  
s. 7

Hyvinvointivirtaa  
s. 13



Kohdatut  
s. 16



Luokkasähly  
s. 28



## Joko tykkäät?

SAKU ry ja SAKUstars löytyvät nyt myös Facebookista.

Sivuilla voit päivittää tietosi ajankohtaisista tapahtumista, kurkata kuvagallerioihin, pysyä ajan hermolla tulevasta ja vaikuttaa keskustelemalla ja kommentoimalla.

**Kaveripyyntö juuri sinulle on nyt lähetetty!**



# Yhdessä enemmän

Hyvää uuden lukuvuoden alkua teille sakulaiset! Toivottavasti uusi työvuosi on alkanut täydellä akkulatauksella aurinkoisen kesän ja loman jälkeen. Oli mukava seuraila viimeisinä lomaviikkoina tuttujen, ammatillisen koulutuksen parissa työskentelevien Facebook-kavereiden päivityksiä eri puolilla Suomea. Moni kirjoitti odottavansa koulun alkua jo innoissaan, kertoi olevansa täynnä energiaa ja uusia ideoita ja tunnustipa joku ikävöivänsä jo opiskelijoitakin. Tällaisista lähtökohdista on hyvä lähteä tekemään työtä nuorten kanssa.

SAKU ry haluaa omalta osaltaan olla lataamassa ammatillisen koulutuksen henkilöstön akkuja, antamassa energiaa ja tuomassa uusia ideoita päivittäiseen työhön. Tätä työtä haluamme tehdä toimijoita yhdistävän luotettavan kumppanin roolissa. Tämä rooli on vahvistunut viime vuosina, ja olemme itsekin ymmärtäneet entistä vahvemmin yhteistyön merkityksen ja mahdollisuudet.

Ehkä parhaiten yhteistyön mahdollisuudet konkretisoituvat Ammatillisen koulutuksen hyvinvointiverkosto -hankkeessamme, joka päättyy tämän vuoden lopussa. Hankkeessa on kehitetty hyvinvoivan oppimisympäristön mallia ja rakennettu verkostoa ammatillisen koulutuksen hyvinvointityön parissa toimiville. Verkostossa ovat mukana käytännön toimijat oppilaitoksista, hyvinvointityötä edistävät järjestöt sekä asiantuntijaorganisaatiot, jotka tuottavat tutkimustietoa ja osaamista hyvinvoinnin parissa työskenteleville. SAKU ry:lle luonteva rooli on koota kaikkea kentällä olevaa tietoa, ideoita ja osaamista ja jakaa sitä verkostossa eteenpäin yhteiseksi hyväksi. Vaikka ESR-hankeemme on jo loppusuoralla, tässä roolissa haluamme toimia myös jatkossa.

Yhteistyön ajatus on vahvasti mukana myös monissa muissa syksyn toimissamme. Olemme lähdössä jälleen SAKU on the road -kierrokselle esittelemään työkykyä. Kiertueen suunnittelussa ja osin toteutuksessakin Työterveyslaitos on ollut vahvasti mukana. Ennen syysloimia koordinoimme nyt toista kertaa toteutettavan valtakunnallisen Hyvinvointivirtaa ammatilliseen koulutukseen -teemapäivien sarjan. Kampanja toteutetaan yhteistyössä lukuisien järjestöjen ja tietysti koulutuksen järjestäjien kanssa. Opiskelijoiden kamppailu- ja voimailupäivien järjestelyissä teemme läheistä yhteistyötä sisarjärjestöjemme ja lajiliittojen kanssa.

Yhdessä tekemistä ja yhteisöllisyyttä herätellään vahvasti myös Tour de SAKU -kuntoliikuntakampanjassamme, jolla pyritään saamaan ammatillisen koulutuksen henkilöstö liikkeelle kävellen, hölkäten ja pyöräillen. Vaikka jokainen osallistuu kampanjaan oman tiiminsä kanssa ja omaa koulutuksen järjestäjää edustaen, saamme lopputuloksena aikaan ison yhteisen ponnistuksen arkisen liikunnan lisäämiseksi. Samalla syntyy myös kokemus eri puolilla Suomea olevien koulutuksen järjestäjien ja kollegoiden yhteisestä tekemisestä. Tässäkin asiassa yhdessä tekeminen antaa enemmän!

Toivotan kaikille ammatillisen koulutuksen parissa työskenteleville työn ja yhteistyön iloa uuteen lukuvuoteen!

*Saija*

**Saija Sippola**

toiminnanjohtaja



*PS:*

Oman kesäni tärkein

akkujen lataaja oli muutto uuteen

kotiin järven läheisyyteen ja uintiharrastuksen aktivoituminen. Heinäkuun lämpimät vedet ja raikkaat iltainnit pimeässä elokuun illassa ovat olleet elämyksiä. Taivoite olisi jatkaa uintiharrastusta pitkälle syksyyn tai jopa vuoden ympäri. Ja nyt kun se on näin julkisesti luvattu, suunnitelma on syytä pistää myös toteen!

# Tour de SAKU



## Tour de SAKU kutsuu kävelemään ja pyöräilemään

TOUR DE SAKU -KUNTOLIIKUNTAKAMPAJAN KANNUSTAA OSALLISTUJIA LISÄMÄÄN LIIKUNTAA ARKEENSA KÄVELLEN, HÖLKÄTEN JA PYÖRÄILLEN. KAMPAJAN PERUSIDEA ON TUTTU EDELLISVUOSILTA: TIIMIMUOTOISESSA KISSASSA KOOTAAN ENINTÄÄN KYMMENEN HENGEN JOUKKUEET, JOTKA KOKOAVAT MAHDOLLISIMMAN ISON YHTEISEN LIIKUNTAPOTIN. SUORITUKSET KÄYDÄÄN REKISTERÖIMÄSSÄ KAMPAJASIVUILLA, JOSSA VOI SEURATA MYÖS KISAN ETENEMISTÄ.

Tämän vuoden kampanjan teemana on legendaarinen Ranskan ympäriajo, jonka variaatio ammatillisessa koulutuksessa on saanut tietenkin nimen Tour de SAKU. Ympäriajo-teeman myötä mukana on kävelyn ja juoksun lisäksi myös pyöräily, ja tuloksia voi merkitä kahdella tavalla: käveltyinä/juostuina askelina tai pyöräiltyinä kilometreinä. Sivusto muuttaa pyöräilty kilometrit automaattisesti askeliksi kaavalla, jossa 18 kilometriä pyöräilyä vastaa 10 000 askelta, joten tulokset ovat liikuntamuodosta riippumatta yhteismitallisia.

### Pysy pääjoukon mukana!

Kampanjasivuilla voi seurata sekä oman tiimin vauhtia että pääjoukon etenemistä. Pääjoukko tahtaa matkaa tahdilla, joka vastaa terveysliikunnan suositusta ja jolla ehtii maaliin saakka kampanjan aikana. Tiimien kannattaa siis pyrkiä pysymään pääjoukon mukana tai kiihdyttämään vauhtia ja ottamaan pääjoukosta jopa irtiottoja.

Pääjoukon nopeus on laskettu seuraavalla kaavalla: 8 henkilöä, 57 päivää, 10 000 askelta



(tai sitä vastaava määrä pyöräilyä) per päivä = 8 x 57 x 10 000 = 4 560 000 askelta.

Askelmäärä on laskettu 8 hengen joukkueen mukaan. Täysi kymmenen hengen joukkue saa siis koostaan pientä etua, mutta toisaalta hieman pienemmälläkin porukalla on hyvät mahdollisuudet päästä maaliin saakka. 10 000 päiväaskeleen tavoite perustuu yleisiin terveysliikunnan suosituksiin.

### Tavoittele keltaista, vihreää ja punapilkkuisia paitaa

Tour de SAKUn pääkilpailu on kokonaiskilpailu, jossa edellisvuosien tapaan seurataan tiimien ja koulutuksen järjestäjien yhteistuloksia. Kokonaiskilpailu on käynnissä koko kampanja-ajan, ja Ranskan ympäriajon tapaan kokonaiskilpailua johtavan tiimin tunnistaa keltaisesta paidasta (maillot jaune).

Kokonaiskilpailun lisäksi Tour de SAKU sisältää myös muita Ranskan ympäriajon maailmasta sovellettuja kisamuotoja, joihin voi kokonaiskilpailun ohella halutessaan osallistua:

- punapilkkuinen paita (maillot à pois rouges) eli vuorten valtiias: Mäkikisoissa pärjää yhdessä tekemällä. Kun este on suuri, kaverit kirittävät ja kannustavat. Punapilkkuisen paidan saadakseen tiimin on liikuttava, suoritettava muita tehtäviä ja välillä vähän hassuteltavakin yhdessä.
- vihreä paita (maillot vert): Vihreän paidan kisat ovat pistekilpailuja, joissa tiimit saavat

pisteitä monipuolisesta liikunnasta. Ympäriajon kisakanslia antaa liikunnan monipuolistamiseen vinkkejä ja ehdotuksia.

Pilkkupaidan ja vihreän paidan kisat ovat etappikisoja, jotka ovat käynnissä aina vuoroviikoin kampanjan lisämausteena. Niihin osallistuminen ei ole pakollista, vaan halutessaan voi olla mukana vain tasaiseen tahtiin etenevässä kokonaiskilpailussa eli askeleiden ja kilometrien kerryttämisessä. Etappikisojen toteuttamisessa hyödynnetään SAKU ry:n Facebook-sivua.

### Kampanja käynnistyy 5.9., prologi jo 2.9.

Ammatillisen koulutuksen henkilöstön kuntoliikuntakampanja Tour de SAKU käynnistyy 5.9.2011 eli suorituksia lähdetään kerryttämään maanantaiaamusta alkaen. Kampanjasivut osoitteessa [www.liikkeelle.net](http://www.liikkeelle.net) avataan kuitenkin jo perjantaina 2.9. prologia varten.

Ranskan ympäriajon prologilla tiimit esitetyvät ja lämmittelevät tulevaa urakkaa varten. Tour de SAKUn prologilla osallistujat voivat käydä rekisteröitymässä sivuilla, perustaa tiimit valmiiksi ja tutustua sivustoon. Luonnollisesti prologin aikana kannattaa myös käynnistellä konetta liikkumalla. Siihen hyvän mahdollisuuden tarjoaa esimerkiksi SAKU ry:n kesäkisat Oulussa 3.–4.9.!

Tour de SAKU -kuntoliikuntakampanja on käynnissä 5.9.–31.10.2011. Tervetuloa mukaan liikkumaan ammatillisen koulutuksen omassa kampanjassa!

Teksti: Saija Sippola



## Miten mukaan?

- Kampanjasivuilta [www.liikkeelle.net](http://www.liikkeelle.net) tulee löytymään kampanjan tarkemmat säännöt ja ohjeet henkilökohtaiseen rekisteröitymiseen, tiimin perustamiseen ja siihen liittymiseen sekä suoritusten kirjaamiseen. Tässä kuitenkin kampanjan perusasiat pähkinänkuoressa:
- Kampanja on käynnissä 5.9.–31.10.2011.
  - Kampanjaan voi osallistua SAKU ry:n jäsenyhteisöjen henkilöstöä.
  - Kokoa enintään kymmenen hengen tiimi – mitä enemmän osallistujia, sitä enemmän askelia ja kilometrejä! Tiimi kootaan oman koulutuksen järjestäjän sisästä.
  - Ensin yksi tiimin jäsenistä käy rekisteröimässä itselleen käyttäjätunnuksen kampanjasivuilla [www.liikkeelle.net](http://www.liikkeelle.net) ja perustamassa tiimin. Tiimin perustaja voi kutsua tiimensä jäsenet mukaan lähettämällä heille kutsun kätevästi suoraan sähköpostiin.
  - Muut tiimin jäsenet rekisteröityvät kampanjasivun käyttäjiksi ja liittyvät perustettuun tiimiin.
  - Tarkemmat rekisteröitymis- ja kirjautumisohjeet julkaistaan kampanjasivuilla.
  - Kun kirjalliset työt on hoidettu, ei kun liikkumaan! Ota tavoitteeksi 10 000 askelta tai 18 kilometriä pyöräilyä päivässä (tai näiden yhdistelmä). Kirjaa aktiivisuutesi (askeleet ja pyöräkilometrit) kampanjasivuilla. Voit myös halutessasi osallistua tiimisi kanssa etappikisoihin Facebookissa.
  - Kampanjan viimeiset kirjaukset tehdään 31.10.2011 klo 23.59 mennessä.
  - Kampanjan päätyttyä tiimejä ja koulutuksen järjestäjiä muistetaan pienillä palkinnoilla aktiivisuuden perusteella. Lisäksi kaikkien osallistujien kesken arvotaan lisäpalkintoja. Kampanjan tärkein palkinto, lisääntynyt arkinen aktiivisuus, on kuitenkin tarjolla kaikille osallistujille!



## Sisäinen kilpailu sai joukkueet liikkeelle Tavastiassa

**K**oulutuskeskus Tavastiassa kävelykampanjaan osallistuneita ovat innostaneet liikkumaan talon sisäiset, tiimien väliset kilpailut. Rehtori **Heini Kujala** iloitsee kampanjoiden yhteishenkeä lisäävästä voimasta.

– Meillä on ollut tosi monta ryhmää osallistumassa. Osa ryhmistä on ollut osastojen sisäisiä ja osa taas moniammatillisia tiimejä. On ollut hauska ilmiö, kuinka ryhmät ovat lähteneet kisaamaan keskenään. Keskinäinen leikkimielinen kilpailu on sekä motivoinut liikkumaan että lisännyt yhteishenkeä.

– Jonkin verran olemme liikkuneet myös yhdessä. Meillä oli esimerkiksi kaikille tiimeille yhteinen kävelylenkki, jonka päälle käytiin saunassa. Kampanjan lopussa oli myös yhteistilaisuus, jossa palkitsimme osallistuneita. Tiimien keskinäisen kisan lisäksi olemme vertailleet tuloksia pääasiassa muihin samankokoisiin koulutuksen järjestäjiin, kuvailee Kujala yhteistoimintana.

Tavastiassa henkilöstölle on tarjolla laaja tyhytarjotin, jolta itselleen mieluisia liikuntaryhmiä kelpaa valita. Lisäksi henkilöstöllä on käytettävissään liikunta- ja kulttuuriseteleitä. Kävelykampanja sopii Kujalasta hyvin yhdeksi liikuntaan innostajaksi, matalan kynnyksen lajina ja sopivan leikkimielisenä tapahtumana.

– Kampanja vie mukanaan. Asetin itselleni viime vuonna keskimäärin 10 000 askeleen tavoitteen päivää kohden. Sannikkäästi tavoitteeseen pyrin, vaikka millään ei tahtonut aika riittää. Vaikka en kilpailuhenkinen olekaan, niin porukan eteen tahtoi askelia kerätä. Eihän sitä porukkaa voinut pettää, kertoo Kujala hymyillen.

– Viimeisenä iltana yhdentoista aikaan päivän tavoitteesta puuttui 2 600 askelta. Lenkille oli siis vielä lähdeävä. Kun mittari näytti 1 300 askelta, niin käännin heti kannoillani takaisin. Vielä ehdin merkata askeleenikin ennen nettisivujen sulkeutumista keskiyöllä.

Teksti: Sari Mantila-Savolainen

## Kävelykampanja haastoi yli puolet omniaalaisista mukaan

**E**speen seudun koulutuskuntayhtymä Omniassa viime vuoden kävelykampanja kookutti yli puolet henkilöstöstä keräämään askelia. Kuntayhtymän johtaja **Sampo Suihko** on tyytyväinen erityisesti siihen, että kampanja houkuttelee mukaan myös vähemmän liikkuvia.

– Kampanja on ollut meille oikein piristys. Porukka on saatu innostumaan mukaan suusta suuhun viestiä viemällä. Kävely on ollut hyvä laji, joka sopii kaikille. On line -seuranta tuloksissa on ollut myös mukava.

Omniassa henkilökuntaa kannustetaan liikkumaan muun muassa liikunta- ja kulttuuriseteleillä, kuntosalit on uusittu muutama vuosi sitten ja tarjolla on tukku kerhoja esimerkiksi juoksusta, sählystä tai lentopallosta kiinnostuneille.

– Tavoitteena on, että mahdollisimman moni saataisiin liikkeelle. Meillä on sama filosofia myös SAKU-kisoihin osallistumisessa. Kilpailu tai voittaminen ei ole meille se juttu, vaan tavoitteena on, että mahdollisimman moni saadaan mukaan osallistumaan, kertoo Sampo Suihko.

– Olen ollut myös itse kampanjassa mukana. Kun laittaa itselleen tavoitteita, niin se pakottaa liikkeelle. Yksi kampanjaan osallistuneista kertoi viime vuonna kahvipöydässä, että uutisten jälkeen sohvalle oli laiskottanut. Askeleita oli kuitenkin kertynyt liian vähän päivän aikana, joten iltakävelyllä oli lähdeävä. Samalla saatiin myös sohvalle ollut aviomies liikkeelle. Parhaimmillaan kampanja liikuttaa myös läheisiä.

Viime vuonna kampanja sai liikkeelle Omnian henkilöstöstä 51,5 prosenttia. Koulutuksen järjestäjien vertailutaulukossa Omnialle kertyi kampanjan aikana toiseksi eniten askelleita (143 916 384). Suihko lupaa, että myös tänä vuonna tiimejä kerätään.

– On mielenkiintoista nähdä, saadaanko joka vuosi näin hyvin osallistujia liikkeelle. Tervehdin lämmöllä näitä SAKU ry:n tekemiä aloituksia liikkumiseen kannustamisessa. Kävelykampanjaa voisi ideoida myös opiskelijoille päin, Suihko ehdottaa.

Teksti: Sari Mantila-Savolainen

Vuoden SAKUstara **Karoliina Hievanen** säteilee energiaa ja vauhtia ympärilleen. Energiaa pääsi aistimaan esimerkiksi SAKUstars-kulttuurikilpailuissa Joensuussa, jossa Kisakallion ryhmä revitteli Eppu Normaa-lin Urheiluhullun tahtiin. 21 tulevaa liikuntaneuvojaa näytti lavalla, että ryhmällä on avaimia saada ihmiset syttymään liikuntaan.

-Ihan mielettömän hyvä fiilis jäi kisoista. SAKUstars-kisat ovat aivan mielettömät, kun mukana on niin paljon nuoria ja erilaisia lajeja. Reissu yhdisti luokkaa. Se yhdistää, kun onnistuu porukalla. Kaikki olivat esityksien jälkeen ylpeitä ihan kaikista, kiittää Karoliina ryhmäänsä.

Voittoisan esityksen suunnittelu oli Karoliinan käsialaa. Ryhmä oli mukana jo Seinäjoella, jolloin ryhmän innosti liikkeelle opettaja **Tuula Skyttä**. Tämän vuoden kisoihin osallistumiseen aloite lähti opiskelijoilta.

-Ehkä olen haalija ja yritin kerätä ryhmää vapaa-ajalle tanssimaan sekä tänä että viime vuonna. Tänä keväänä lähdin sitten opettajanhuoneeseen kysymään, saadaanko me lähteä SAKUstars-kisoihin, kun tanssikin olisi jo valmiina. Onneksi asiaan innostuttiin.

-Harjoittelu vei aikaa, mutta oli tosi hauskaa treenata. Oma haasteensa oli siinä, miten sovittaa yli kahdenkymmenen, montaa lajia harrastavan ihmisen aikataulut sopiviksi.

### Näyttö viihdepäällikkönä

Kisakalliossa järjestettiin viime syksynä SAKUsports, jonka tavoitteena oli sekä innostaa liikkumaan vailla vakavaa kilpailua että kokeilemaan uusia lajeja. Opiskelijoiden rakentamassa tapahtumassa lajeina mukana olivat esimerkiksi keuliminen, köydenveto, kuivan maan soulu ja maalipallo. Moni Karoliinan luokan opiskelijoista teki tapahtumassa näyttöjään.

-Toimin SAKUsports-tapahtumassa viihdepäällikkönä. Vastuullani olivat tapahtuman musiikit, vedin tanssitunteja ja järjestin iltaohjelmat. Opettajalle ehdotin, saisinko tällaisen näytön tehdä. SAKUsports oli pelkkää urheilua, mutta lajeissa ei urheilustausta tarvinnut. Enempikin se oli yhdessä tekemistä, Karoliina Hievanen kuvailee.

-Tapahtumissa tutustuu uusiin ihmisiin. Mukana on eri-ikäisiä opiskelijoita eri puolelta Suomea ja eri aloilta. Se avartaa.

### Äiti löysi opintoalan

Kisakallion Urheiluopistossa liikuntaneuvojaksi opiskeleva Karoliina Hievanen on tyytyväinen opintoalan valintaansa. Monesta asiasta kiinnostuneelle valinnan tekeminen yläasteen jälkeen oli vaikeaa.

-Ysillä valintaa tehdessä olin ihan pihalla. Valitessa mietin musiikki- tai tanssiopintojen vaihtoehtoja. Äiti bongasi tämän opintopaikan. Valinta osui kyllä niin nappiin, etten parempaa olisi voinut valita.

Tulevaisuuden suunnitelmat ovat Karoliinalle vielä avoinna. Tulevaisuudessa Karoliina voi pyrkiä opiskelemaan tanssia ulkomaille, kaksoistutkinto mahdollistaisi yliopistohaa-veet ja suuntautuminen valmennuspuolelle voisi viedä myös mukanaan.

-Opiskelu tuo uutta, eikä valinnoilla sulje ovia, vaan opiskelut vievät elämässä eteenpäin. Kun uskaltaa lähteä vähän kauemmaksi opiskelemaan, niin se kasvattaa ihmisenä, Karoliina muistuttaa.

### Tuhat rautaa tulessa

Karoliina Hievasta kuunnellessa arvaa heti, että hänellä on tuhat rautaa tulessa. Innostuneen ihmisen innostus tarttuu myös ympäristöön.

-Elän päivä kerrallaan, ehkä liiaksikin. Kämppis onneksi herättää aamulla ja pitää jalat maan kamaralla. Toisaalta tunnen laittavani asioita kyllä oikein itselleni tärkeysjärjestykseen. Olen positiivinen ja tarvitsen kavereita rinnalleni. Porukka, jossa saa olla luova, on minulle tärkeä.

-Olen myös aika kova tekemään töitä. Pidän jumppia kuntosalilla, käyn siivoamassa ja minulla on kitaraoppilas. Nautin myös musiikista. Lupasin jo yhdelle kaverille lähteä häntä ensi kisoihin kitaralla säestämään. Tanssiryhmäkin on tulossa, jos vain työharjoittelut antavat myöten, lupaa Karoliina Hievanen.

KAROLIINA HIEVANEN OLI SUUNNITELLUT TANSSIESITYKSET SEKÄ YKSIN- ETTÄ RYHMÄ-TANSSIEN SARJOIHIN JOENSUUN SAKUstars-KULTTUURIKILPAILUIHIN.

Teksti ja kuvat: Sari Mantila-Savolainen

# Karoliina valloittaa innostuneisuudellaan



# Vuoden tutorit 2011

## Energian lähteet Salpauksesta ja Sedusta

VUODEN TUTOR -NIMITYS JAETTIIN TÄNÄ VUONNA KAHDELLE AKTIIVISELLE NUORELLE NAISELLE. SALPAUKSEN VEERA FLINCK JA SEDUN MIRA ÖSTERGÅRD OVAT OPPI- LAITOKSISSAAN ENERGIAN LÄHTEITÄ, JOTKA TARTTUVAT MAHDOLLISUUKSIIN JA HALUAVAT TOIMILLAAN LISÄTÄ OPISKELIJOIDEN VIIHTYVYYTTÄ.

Teksti: Sari Mantila-Savolainen

Kuva: Mark Poutanen/Koulutuskeskus Salpaus

**V**eera Flinckin nuoris- ja vapaa-ajan opinnot kestivät Koulutuskeskus Salpauksessa aiempien opintojen tunnustamisen myötä vain kaksi vuotta, mutta Veeran aloittamat toimet viihtyvyyden lisäämiseksi tulevat vaikuttamaan pitkälle eteenpäin. Veeran luottamus- toimien lista on vaikuttava, kun Veera on ollut mukana sekä Salpauksen johtokunnassa, oppilaskuntaa perustamassa että savuttomuus-työryhmässä.

-Salpauksen johtokunta on ollut tärkein kanava. Olen tuntenut, että siellä on oikeasti pystynyt vaikuttamaan. Oli hirmu ihanaa, että tulin sinne valituksi, vaikka ensin jännitinkin. Oppilasjäsenenä tulin johtokunnassa hyvin kuulluksi, kiittelee Veera.

### Vyyhti vie opiskelijoiden viestiä

Salpauksessa saatiin viime lukuvuoden aikana koko koulutuskeskuksen oppilaskuntatoiminta käynnistymään. Lokakuussa perustettu oppilaskunta sai Veeran aloitteesta nimekseen Vyyhti.

-Vyyhti tulee sanoista vaikuttaminen, yhteistyö, yhdenvertaisuus, hyvinvointi, tehokkuus ja innovatiivisuus. Tätä me yritetään olla. Vyyhti perustettiin helpottamaan tiedonkulkua. Oppilaskunnan kautta opiskelijoiden on helpompaa tulla kuulluksi. Vyyhti on ensimmäisenä vuonna polkaissut hyvin lähtökuopista.

-Tavoitteena on saada näkyvyyttä. Haastimme esimerkiksi koko Salpauksen väen verenluovutukseen. Opiskelijoiden kevätapahtumassa, Vipfestissä, meillä oli oma piste. Esittelimme siellä oppilaskunnan toimintaa ja houkuttelimme opiskelijoita Liikkeelle-kampanjan teeman mukaisesti vaihikkaan liikumaan ilmapalloviestillä.

### Tutorit perustivat Perusporukkakerhon

Heti opintojen alussa Veera Flinck lähti mukaan Orimattilan toimipisteen tutortoimintaan. Tutoreiden hyvä henki innosti mukaan koulutuksiin ja toimintaan.

-Koulutuksesta sain idean vapaa-ajan kerhon perustamiseen. Halusin lähteä tarjoamaan tekemistä iltapäivisin koulun jälkeen, kun sitä ei Orimattilassa ole paljon tarjolla. Järjestimme esimerkiksi sählyä, norsufutista ja Speden peleistä tuttuja kilpailuja. Perusporukkakerho tarjosi nuvaopiskelijoille myös paikan tulla harjoittelemaan.

-Omiiin toimiin saa olla tyytyväinen, kun yhdessä saatiin Perusporukan sekä Vyyhdin toiminta hyvään alkuun. Olisi hienoa, jos toiminta saataisiin myös pysymään yllä. Itselleni on luontevaa hakeutua osaksi porukkaa ja päästä vaikuttamaan asioihin. Toimiminen on minulle yksi harrastus, josta oppii myös ihan hirveästi.

### Molemminpuolista oppimista

Veeralla on nyt valmiina kaksi ammattitutkintoa. Ennen nuoris- ja vapaa-ajan opintoja Veera opiskeli isänsä jäljissä puusepäksi. Tulevaisuudessa Veera toivoisi löytävänsä töitä työpajaohjaajana puutyöalalla, jolloin työssä voisi hyödyntää molempien alojen taitoja.

-Puusepän työ alkoi tuntua yksinäiseltä, ja ajattelin, että olisi mukava päästä ihmisten kanssa tekemään töitä. Työpajalla tulee suora palaute asiasta kun asiasta. Mukavaa on, että ihmiset ovat pajoilla kaikenikäisiä. Ohjaaminen antaa mahdollisuuden myös itselle oppia paljon. Työ on molemminpuolista oppimista.

Odotuksia oppimiseen liittyy myös Veeran lähitulevaisuuden suunnitelmiin. Tulevat kuukaudet Veera palvelee armeijan harmaissa Karjalan prikaatissa.

-Olin jo yläasteella haaveillut intin käymisestä. Uskon, että intistä saatava hyöty on suurempi kuin sen ikävät puolet. Uskon, että minusta voisi olla johtajaksi. AUK tai RUK voisi olla minulle oikea paikka.

-Minua kiinnostaa, miten tarvittaessa voi puolustaa maata tai toimia kriisitilanteessa. Haluan, että tiedän, miten puolustaa läheisiä. Sen verran olen isänmaallinen, summaa Veera haaveensa taustat.



# Vuoden tutor tarttuu kiinni mahdollisuuksiin

Vuoden tutoriksi valitun **Mira Östergårdin** tulevaisuuden suunnitelmat menivät uusiksi, kun parturi-kampaajan töistä piti luopua iho-oireiden takia. Uutta työtä Mira lähti miettimään ohjenuoranaan lääkärin neuvo siististä ja kuivasta sisätyöstä. Uusi opiskelupaikka löytyi Koulutuskeskus Sedun Jurvan opetuspisteestä, jossa Mira opiskelee ensimmäistä vuotetaan kuva-artsaaniksi graafisen suunnittelun koulutusohjelmassa.

-Olen viihtynyt opinnoissa tosi hyvin, vaikka vielä vuosi sitten en tiennyt alasta yhtään mitään. Kaveri taisi ensimmäisenä alasta mainita, ja samaa alaa vinkkasi myös työvoimatoimiston ammatinvalintapsykologi. Sitten vain hiffasin, että tämä on se juttu, kertoo alan vaihdostaan Mira Östergård.

## Aktiivinen toimija

Opiskelijajäseneksi Mira Östergård on lähtenyt aktiivisesti mukaan järjestämään ja osallistumaan ammattipiirien muuhun toimintaan. Mira on jäsenenä sekä opiskelijajoukossa että opiskelijajoukon hallituksessa.

-Opiskelijajoukossa eri alojen opiskelijat tuovat terveisiä luokista. Olemme keksineet viihtyisyyttä lisääviä tekijöitä. Meillä on käytössä tällä nyt muun muassa biljardipöytä, musiikkivehkeet ja iso telkkari. Olen esitellyt koulua tällä vieraille sekä ollut messuilla mukana.

Mira on toiminut myös organisaattorina Sedun opiskelijajoukon hallituksen suunnittelemassa kilpailussa. Tapahtumassa Sedun eri opetuspisteistä kootut neljän opiskelijan joukkueet suunnistavat yrityskohteisiin Seinäjoella. Mukana olevilta yrityksiltä kaivattiin valmiutta antaa 100 opiskelijan poiketa yrityksessä suorittamassa tehtäviä.

-Maharooton reissu -kisassa toteutetaan Amazing Race -kilpailun ideaa yrittäjäyhteisöllä. Keväällä toteuttaminen vielä tyssäsi, mutta alkusyksystä tarkoituksena on saada opiskelijat yrityksiin liikkeelle.

## Hereillä eri mahdollisuuksiin

Vuoden tutorin kalenteri kertoo, että opiskelijajäseneksi ehtii halutessaan moneen mukaan. Vauhtia riittää myös uudessa kodissa, jossa Mira laittaa paikkoja kuntoon kahden pienen lapsen kanssa.

-Ei se aina tietysti helppoa ole sovittaa asioita yhteen. Koulumatkoihinkin menee jo tunti suuntaansa. Oma asenne kuitenkin ratkaisee. Asiat onnistuvat, kun tykkää siitä, mitä on tekemässä. Ja elämästä opinnot vievät kuitenkin vain pienen hetken.

-Toiminnassa mukanaolosta on seurannut pelkästään hyvää. Kannustaisin myös nuorempia osallistumaan. Toiminnassa näkee uusia ihmisiä ja mahdollisuuksia syntyä, aina työelä-

mään asti. Mahdollisuuksia täytyy osata käyttää, olla hereillä ja osata vaan avata suunsa.

Mira Östergård kuvailee valmistuvansa alalle, jolta ei suoraan ammattinimikkeellä haeta oppilaitoksista työn ääreen. Tuleva kuva-artsaani on kuitenkin luottavainen, että sopiva työpaikka löytyy kyllä.

-En ole asiaa murehtinut. Mahdollinen työpaikka voi löytyä esimerkiksi lehdestä, mainostoimistosta, valokuvausliikkeestä tai omasta yrityksestä. Koulunkin kannattaa ottaa oikeita asiakastöitä tehtäväksi ja saada sitä kautta nimeä esiin.

-Työnäytteitä täytyy tehdä. Kertoa töillään, että minä olen olemassa ja teen tällaisia juttuja. Omasta aktiivisuudesta ja mielikuvituksesta asiat ovat kiinni. Kannattaa olla kaikille mahdollisuuksille avoimena, kannustaa Mira Östergård.

Teksti: Sari Mantila-Savolainen

Kuva: Hanna Alavillamo/Koulutuskeskus Sedu



ROOSA PELTO-ARVO (OIK.) SUORITTI FYYSISEN KUNTOUTUKSEN TYÖSSÄOPPIMISJAKSONSA VENTUKSEN VANHAINKODISSA.

SAKU ry:n liikuntatapahtumiin heti ensimmäisen opiskeluvuoden yleisurheilukisojen 4 x 400 metrin viestivoiton jälkeen. Joka vuosi Roosa on ollut kasaamassa joukkueita futsal- ja salibandyturnauksiin.

-Olen tykännyt tapahtumista kovasti. Reisuista on saanut hirveästi uusia kavereita. Turnauksissa on ollut hyvä fiilis pelata. Tapahtumat tuovat myös kivaa vaihtelua opiskeluun, Roosa kuvailee.

Viimeisinä vuosina Roosa on kantanut joukkueissa kapteenin nauhaa osoituksena pelaajien luottamuksesta ja arvonnosta.

### Kohti uusia haasteita

Lähihoitajien työtilanne on äärimmäisen hyvä. Työpaikkoja opintojen aikana ja valmistumisen jälkeen riittää Roosaa mukaan valittavaksi asti. Työharjoittelut ovat olleet avainasemassa työtilaisuuksien avautumisessa.

-Lähihoitajille on niin hirveästi töitä, ettei kesätöitä tarvinnut itse hakea. Sopimuksen tein ensin elokuun puoliväliin asti, jos pääsykokeissa aukeaisi jatko-opintopaikka. Olen hakenut Jyväskylän yliopistoon liikunta- ja terveystieteitä lukemaan.

-En tiedä, voiko sanoa, että tykkään opiskella. Haluan itselleni uusia haasteita, kehittää ja sivistää itseäni sekä kokea ylipäättään uusia juttuja.

Nopeasta taidosta innostua ja tehdä päätöksiä kertoi myös Roosaa työharjoittelupaikasta Kiinassa. Kuuden viikon päiväkotipesti aukesi yllättäen, joten päätös oli tehtävä lähes samalta seisomalta. Kymmenen tulevaa lähihoitajaa eri puolilta Suomea nautti kokemuksistaan Shanghaissa.

-Jakso oli ehdottomasti yksi elämän parhaimmista kokemuksista. Maa on niin erilainen. Kokemus oli aivan uskomaton. Englanninkielisessä päiväkodissa työhön kuului lähinnä leikkiä lasten kanssa. Sen lisäksi saimme oppia kiinalaisesta lääketieteestä: akupunktiosta, kuppauksesta ja yrteistä. Tai Chi -liikesarjoja opettelimme paikallisen opettajan johdolla.

-Tulevaisuudessa toivoisin löytäväni itseni mieluisasta ammatista, pysyväni terveenä ja sama mies olisi edelleen vierellä. Haluan matkustella, mutta täällä Kokkolassa haluan asua. Kokkola on mukava kasvava kaupunki lähellä merta.

Teksti: Sari Mantila-Savolainen

Kuva: Eeva Huotari/Keski-Pohjanmaan koulutusyhtymä

## Liikunnasta energiaa ja tehokkuutta opintoihin

Vuoden sakulaiseksi liikkujaksi valittu **Roosa Peltto-Arvo** on erinomainen liikunnan puolestapuhuja. Jaksamisessa liikunta on ollut Roosalle tärkeä voimavara.

-Lenkkeilen, käyn salilla, pelaan jalkapalloa ja kahdessa joukkueessa salibandya. Liikkumisesta saa opintoihinkin tarvittavaa energiaa. Joukkuekaverit ovat minulle myös tärkeitä. Voin sanoa, että liikkuminen on henkireikä minulle, kuvailee Roosa Peltto-Arvo.

Roosa sai Kokkolan ammattiopistossa tänä keväänä valmiiksi lukio- ja lähihoitajaopinnot. Urakan jälkeen valmistuneen askel on keveä.

-Nyt on tyytyväinen olo. Hommaa on ollut, mutta muutakin on silti kerennyt tehdä. Tämä on niin hyvä valinta, jos haluaa sekä ammatin että mahdollisesti jatkaa vielä kouluja. Kaverit ovat kommentoineet, että luet varmaan koko ajan, mutta enemmin olen lukenut tehokkaasti. Kun tietää, että on tunti ennen treenejä aikaa, niin sen ajan käyttää sitten keskittyneesti hyväksi.

### Joukkueiden moottori

Oman harrastamisen lisäksi Roosa Peltto-Arvo on innostanut opiskelukavereitaankin liikkumaan. Roosa on aktivoitunut joukkueita mukaan



# Keuda vankisti asemiaan mitalitilastoissa

Syvenny tilastoihin [www.sakury.net/uutiset/keuda-vankisti-asemiaan-mitalitilastoissa](http://www.sakury.net/uutiset/keuda-vankisti-asemiaan-mitalitilastoissa)

KESKI-UUDENMAAN KOULUTUSKUNTAYHTYMÄ KEUDA NOUSI VIIME LUKUVUONNA VAHVASTI SEKÄ SAKU RY:N LIIKUNNAN ETTÄ KULTTUURIN MITALITILASTOISSA. KULTTUURIKISOJEN TILASTOISSA KEUDA NOUSI YKKÖSEKSI VIIDELLÄ KULTAMITALILLA, KUUDELLA HOPEAMITALILLA, VIIDELLÄ PRONSSILLA JA 10 KUNNIAMAININNALLA. LIIKUNNAN MITALITILASTOSSA OULUN SEUDUN KOULUTUSKUNTAYHTYMÄ SÄILYTTI YKKÖSTILANSA, MUTTA KEUDA NOUSI TÄSSÄKIN TILASTOSSA KAKKOSTILALLE AIVAN OULUN KINTEREILLE.

Oulun seudun ammattiopisto jatkaa SAKU ry:n liikuntatoiminnan menestyneimpänä jäsenyhteisönä. Kärkitila saavutettiin tänä lukuvuonna 74 mitalilla, joista kertyi 153 pistettä. Oululaisten jälkeen kakkoseksi nousi Keuda, joka saavutti 70 mitalia. Eroa ykköstitilaan jäi kisassa kolme pistettä. Kolmanneksi nousi Suupohjan koulutuskuntayhtymä 43 mitalilla ja 92 pisteellä.

Mitaleita jaettiin entistä useammalle koulutuksen järjestäjälle. Edellisenä lukuvuonna mitalisteja oli 48 koulutuksen järjestäjällä, mutta nyt mitaleja lähti kisoista 51 koulutuksen järjestäjälle.

## Keuda oli kulttuurikisojen menestynein

SAKUstars-kulttuurikilpailuissa Keuda kiri mitalitilastoissa ohi edellisenä lukuvuonna menestyneimpänä palkitun Omnian. Keudan sal-

do kisoista oli 5 kultaa, 6 hopeaa, 5 pronssia ja 10 kunniamainintaa, joista pisteitä kertyi 37. Omnia saavutti kilpailuissa 33 pistettä 2 kullalla, 7 hopealla, 9 pronssilla ja 8 kunniamaininnalla. Kolmanneksi sijoittui Koulutuskeskus Sedu 27,5 pisteellä, jotka kertyivät 4 kullasta, 4 hopeasta, 2 pronssista ja 11 kunniamaininnasta.

Koulutuksen järjestäjien välisessä mitalitilastossa kultamitalista saa kolme pistettä, hopeamitalista kaksi pistettä, pronssimitalista yhden pisteen ja kunniamaininnasta puoli pistettä.

## Kiitos kisojen järjestäjille

SAKU ry:n tapahtumakalenteri 2010 - 2011 piti sisällään opiskelijoille ja henkilöstölle kymmeniä tapahtumia eri puolilla Suomea. Mestaruuskilpailujen lisäksi järjestettiin alueellisia karsintakilpailuja opiskelijoiden salibandyssa, SAKU-sählyssä, jalkapallossa ja futsalissa. Uutta

viime lukuvuonna oli matalan kynnyksen liikuntatapahtuma SAKUsports, jolla haettiin uutta intoa ja ideoita opiskelijoiden liikkumiseen.

Kilpailutoimintaa koordinoidaan SAKU ry:n toimistolta. Suurin kiitos tapahtumien järjestämisestä ja onnistumisesta kuuluu kaikille käytännön kisajärjestelyiden rakentajille. Tapahtumia järjestämässä on ollut kaikkiaan 20 koulutuksen järjestäjää.

Suurin osallistujamäärä nähtiin Pohjois-Karjalan koulutuskuntayhtymän järjestämässä SAKUstars-kulttuurikilpailuissa Joensuussa. Kisajärjestäjistä aktiivisin oli WinNova, joka huolehti neljän opiskelijoiden palloilusarjan karsintakilpailun sekä poikien SAKU-sählyn lopputurnauksen järjestelyistä. Kisailijoita kokosivat ahkerasti myös Oulun seudun ammattiopisto, Pirkanmaan ammattiopisto ja Varalan Urheilupuisto, jotka kaikki järjestivät neljä tapahtumaa.



# KÄYTKÖ KIERROKSILLA?

Mopolla ei kannata lähteä moottoritielle. Entä kun moottori olet sinä itse? Millaisella suorituskyvyllä sinä olet menossa työelämään?

## Käytkö kierroksilla!

Aiemmilta keväiltä tuttu SAKU on the road -kiertue 2011 haastaa opiskelijat tällä kertaa syksyllä miettimään tulevaa ammattiaan ja siinä vaadittavaa suorituskykyä. Työ saa kuormittaa vain kolmasosan maksimisuorituskyvystä, jotta paukkuja jää muuhunkin elämiseen itselle mieleisellä tavalla. Luokkavierailulla opiskelijat osallistuvat kuormittumisen arviointiin joko testihenkilönä tai testin arvioijina. Työympäristössä toteutettu testitilanne havainnollistaa ryhmälle, millaista suorituskykyä tulevan työn tekeminen vaatii!

Mittaukset tehdään olkavarteen kiinnitettävällä armband-mittarilla. Mittarin avulla on helppo havainnollistaa eri työvaiheiden kuormittavuutta ja ammatin vaatimuksia fyysiselle suorituskyvyllä. Kiertue toteutetaan yhteistyössä Työterveyslaitoksen kanssa.

Käytkö kierroksilla -kiertue toimii myös hyvänä vauhdittajana ja motivoijana ammattiosaajan työkykykypassin käyttöönotossa.

Kiinnostuitko työn kuormituksen mittauksista omassa oppilaitoksessasi? Toimi heti ja ota yhteyttä sähköpostitse: [samps.stenstrom@sakury.net](mailto:samps.stenstrom@sakury.net).

Kuva: Kimmo Pitkänen

# Hyvinvointi virtaa ammatilliseen koulutukseen

**V**iikolla 40 starttaavat toista kertaa Hyvinvointivirtaa ammatilliseen koulutukseen -teemapäivät eri puolilla Suomea. Teemapäivien järjestämisen tavoitteena on koota opiskelijoita yhteen opintojen alussa, ryhmäyttää sekä tutustuttaa opiskelijoita ja henkilöstöä toisiinsa. Teemapäivien aikana nostetaan opiskelijoille tärkeitä asioita toiminnallisella ja innostavalla tavalla esille.

Toimintapisteiden teemoja ovat terveys, turvallisuus ja viihtyvyys. Teemapäivän toimintapisteet rakennetaan henkilöstön, tutoreiden, oppilaskunnan, eri alojen opiskelijoiden sekä oppilaitoksen ulkopuolisten toimijoiden yhteistyönä.

## Oletteko jo virrassa mukana?

Ensimmäinen Hyvinvointivirtaa ammatilliseen koulutukseen -teemaviikko kokosi osallistumaan 28 koulutuksen järjestäjän 84 oppilaitoksessa 17 000 opiskelijaa. Hyvinvoinnin teemapäivien ketju onkin vahva näyttö ammatillisessa koulutuksessa toteutettavasta yhteistyöstä.

Teemapäivien järjestämisen tueksi on lupautunut myös tänä vuonna yhteistyökumppaneita, joilta voi teemapäivään kysyä materiaaleja, esitteitä, koulutusta tai asiantuntijoita. Yhteistyökumppaneina mukana ovat Kirkon oppilaitosyhteistyö, Nuorten Akatemia, Terveys ry, Syöpäjärjestöt, Väestöliitto ry, Elämä on parasta huumetta ry, Osku ry ja SAKU ry. SAKU ry:n esittelijää voi tiedustella mukaan opiskelijoiden työkykyyn, liikuntaan tai kulttuuriin liittyviin toimintapisteisiin.

**Kysy lisää osoitteesta: [sari.mantila-savolainen@sakury.net](mailto:sari.mantila-savolainen@sakury.net)**

"Oppilaitoksen ulkopuoliset toimijat kiittivät, että heidät otetaan oppilaitoksen toimintaan ja opiskelijatapahtumien järjestelyihin hyvin mukaan. Osallistuville opiskelijaryhmille lähetettiin ennen tapahtumaa tarkka aikataulu. Työelämälähtöinen ajattelu, mitä asioita työelämä odottaa opiskelijoilta, kun he valmistuvat. Näitä asioita korostimme myös tapahtumassa eli perustelimme, miksi on tärkeää olla päihteeton, puhdas rikosrekisteri, raha-asiat kunnossa jne."

"Sekajoukkueet koostuivat max. 6 opiskelijasta. Joukkueet kiersivät yhdessä 9 rastikoulutuspiiret, joissa mitattiin joukkueen yhteistyö- ja selviytymistaitoja. Jokaisen rastin kesto oli 25 min ja 5 min siirtymäaika. Rastikoulutuspiiret koostuvat seuraavasti: 1. hätäensiapu, 2. puolijoukkue-teltan pystytys, 3. trangian käyttö, 4. ilmakivääri/ekoammu, 5. sulkeisjärjestys, 6. suunnistus-harjoitus n. 1,5 km, 7. nuotion / tulenteko, 8. alkusammutus/paloturvallisuus, 9. varusmiespalvelun/puolustusvoimien esittely."

"Opiskelijoille tarjottiin terveellinen aamupala teemapäivänä."

"Amk:n tervehoitajaopiskelijoiden tekemä 'projektityö', jossa erilaisia terveyden teemoja esillä: tietoisuus, testejä ym. Tekniikan pojat asioivat mielellään tyttöjen ständeillä, ja meininki oli hyvä. Tytöiltä hyvää palautetta 'oikeiden asiakkaiden' terveysvalituksesta. Yhteistyötä eri kouluasteiden välillä voi suosittelua, se kannattaa!"

**Tämä toimii - hyödynnä hyvät käytännöt**

"Käytännön esimerkkien kautta nuoret pääsevät parhaiten valistuksen äärelle. Päihdeputki oli yllättävän mielenkiintoinen ja konkreettinen. Hampaiden kuntoon ei kiinnitetä ala-asteen jälkeen tarpeeksi huomiota. "Kaluston" huono kunto ja virkistysjuomien vaikutus hampaille yllätti monen."

"Meillä on pieni metsäalan yksikkö ja teimme omannäköisen 3 tunnin tiedonjakoaluetta unesta liikuntaan ja terveelliseen ruokaan sekä tykypassia tutuksi. Tapahtuman kruunasi illan sähköttely paikallisten eri työnantajien palveluksella olevien laisjoukon kanssa. Ottelua edelsi ammattitattelu kierros: milloin ammattilaiset ovat oppilaitoksestamme valmistuneet? Kuka on nykyinen työnantaja? Työuran pituus? Kuinka pidät hyvinvoinnistasi huolta?"

# Hyvinvoinnista huolehtivat ovat paljon vartijoina

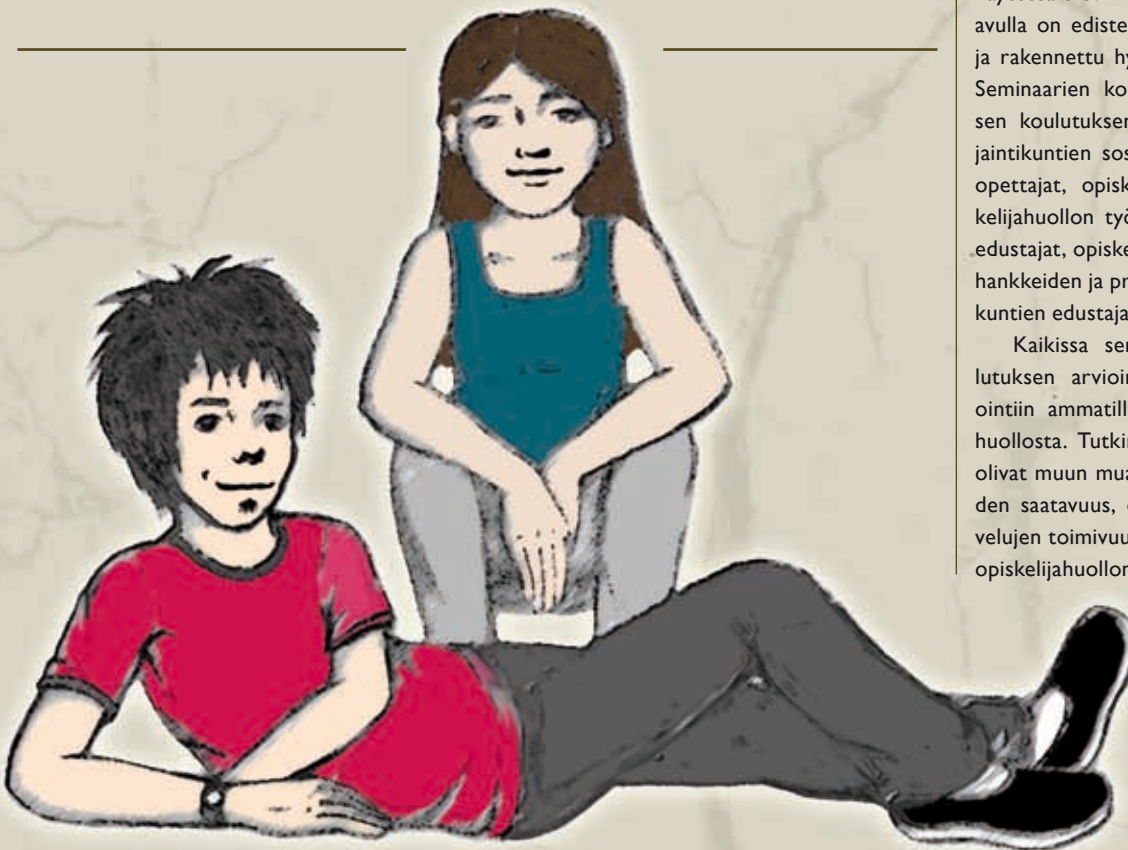


OPETUS- JA KULTTUURIMINISTERIÖ JA OPETUSHALLITUS JÄRJESTIVÄT YHTEISTYÖSSÄ AMMATILLISEN KOULUTUKSEN JÄRJESTÄJIEN KANSSA KUUSI SAMANSISÄLTÖISTÄ AMMATILLISEN KOULUTUKSEN HYVINVOINTISEMINAARIA ERI PUOLELLA SUOMEA KEVÄÄN 2011 AIKANA. SEMINAAREISSA NOUSI VAHVANA ESILLE AJATUS, ETTÄ HYVINVOINTIIN JA TYÖURALLA JAKSAMISEEN TULEE PANOSTAA JO TYÖURAN ALKUPÄÄSSÄ.

Seminaarien teemana oli opiskelijoiden hyvinvoinnin tukeminen. Seminaarien tavoitteena oli perehtyä opiskelijahuollon arvioinnin tuloksiin ja opintojen läpäisyntehostamisohjelmaan. Lisäksi seminaareissa esiteltiin ammatiosajaan työkykypassi, joka toimii ammattiin opiskelevien toiminta- ja työkyvyn parantamisen työkaluna. Päivien aikana tutustuttiin myös käytössä oleviin hyviin toimintatapoihin, joiden avulla on edistetty opiskelijoiden hyvinvointia ja rakennettu hyvinvoivaa oppimisympäristöä. Seminaarien kohderyhmänä olivat ammatillisen koulutuksen järjestäjät, oppilaitosten sijaintikuntien sosiaali- ja terveystoimen johto, opettajat, opiskeluterveydenhuollon ja opiskelijahuollon työntekijät, alueen AVI- ja ELY-edustajat, opiskelijoiden hyvinvointiin liittyvien hankkeiden ja projektien työntekijät ja oppilaskuntien edustajat.

Kaikissa seminaareissa tutustuttiin koulutuksen arviointineuvoston tekemään arviointiin ammatillisten oppilaitosten opiskelijahuollosta. Tutkimuksessa arvioinnin kohteena olivat muun muassa opiskelijahuollon palveluiden saatavuus, opiskeluterveydenhuollon palvelujen toimivuus osana opiskelijahuoltoa sekä opiskelijahuollon suunnittelu ja kehittäminen yhdessä kunnan sosiaali- ja terveystoimen kanssa.

-Opiskelijahuollon arviointi tuli suureen tarpeeseen. Arviointi herätteli



koulutuksen järjestäjiä jo kyselyn aikana itse-arviointiin. Suhtautuminen arviointiin on ollut positiivista, asia on vastaanotettu hyvin. Opiskelijahuollon edistämiseksi on tärkeää, että asioita viedään johtamisen kautta eteenpäin, osana koulutuksen järjestäjän strategiaa, muistuttaa opetusneuvos **Anu Räsänen** Opetushallituksesta.

### Hyvinvointi tulosrahoituksen mittariksi

Monessa seminaarissa nousi esille opiskelijahuollon kriteerien tarve. Keskusteluissa toivottiin, että myös hyvinvoinnin arviointi huomioitaisiin tuloksellisuusrahoituksessa. Siten varmistettaisiin myös hyvinvointiin liittyvien kriteerien toteutumisen seuranta.

-Aika on kypsä ajattelulle, että työssäkäymisestä rakennetaan jo työuralle kouluttautumisen vaiheessa. Jos asenne on jo työelämään mennessä omasta työhyvinvoinnista huolehtimisesta vääristynyt, niin se on aika vaarallista, arvioi opetusneuvos **Elise Virnes** opetus- ja kulttuuriministeriöstä.

Seminaarien jälkeen työlialle on nousemassa ammatilliseen koulutukseen suunniteltu tiivis opas, jossa esitellään hyvinvointisuunnitelman keskeiset elementit, suunnittelutavoitteet sekä toteutumisen seuranta. Oppaan työstäminen käynnistyy alkavana lukuvuonna.

-Seminaarikiertue lisäsi vuoropuhelua sekä mahdollisti it-searviointin ja passiasioiden esille nostami-



sen. Keskustelemalla saadaan näiden tärkeiden asioiden juurruttamista eteenpäin. Seminaareissa kohdattiin hyvinvoinnista innostuneet ja halukkaat, mutta haasteena on saada uutta porukkaa mukaan. Seminaareihin osallistuneet ovat paljon vartijoina, jotta asioita saadaan koulutuksen järjestäjillä eteenpäin, kannustaa Virnes opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseen.

### Läpäisyohjelma tukee opinnoissa eteenpäin

Yhtenä aiheena seminaarissa oli myös ammatillisen koulutuksen läpäisyohjelmasta haettavat valtionavustukset. Vuosille 2011 - 2014 tehdyn läpäisyn tehostamisohjelman keskeisenä tavoitteena on vähentää koulutuksen keskeyttämisiiä ja tukea opiskelijoita, joiden koulutuksen keskeyttämisvaara on keskimääräistä suurempi ja jotka ovat vaarassa syrjäytyä koulutuksesta ja työelämästä.

Ohjelmalla pyritään löytämään keinoja myös niiden opiskelijoiden tukemiseen, jotka eivät ole keskeyttäneet, mutta joiden opinnot ovat pitkittyneet tai pitkittymässä. Kolmantena keskeisenä tavoitteena on kehittää käytäntöjä niiden opiskelijoiden opintojen loppuun suorittamiseksi, jotka ovat jättäneet tai jättämässä tutkinnon suorittamisen kesken. Läpäisyohjelmaan on varattu 4 miljoonaa euroa vuotta kohden.

-Köyhyyteen ja syrjäytymiseen liittyvät puheet ovat vahvistuneet. Jaksamiseen ja työuran pidentämiseen varattuja rahoja ollaan valmiita sijoittamaan työuran alkupäähän, koska siitä nähdään syntyvän tulosta, uskoo Virnes.



### Kuntapäätäjätkin tarvittaisiin kuulolle

Kuopion koulutuspäivään osallistunut Savon koulutuskuntayhtymän laatuvaastaava **Tintti Nerdrum** arvioi opiskelijahuollon arvioinnin tuottaneen oppilaitoksen arkipäivään paljon toimenpiteitä. Kuntayhtymästä on esimerkiksi käyty tapaamassa kunnan päätäjiä opiskelijahuoltoon liittyen, opiskelijoille on eri yksiköissä järjestetty hyvinvointiluentoja ja opiskelijahuollon seuranta ja arviointi on otettu kehittämis-kohteeksi kuntayhtymässä.

-Päivä oli kokonaisuutena hyvä. Siihen peityin, että kunnista ja yhteistyökumppaneilta ei juurikaan ollut edustajia paikalla kuulemassa ja keskustelemassa tärkeästä asiasta. Hyvinvointiseminaarit toimivat aukaisuna ja tiedottajana kansallisista asioista. Ehkä esittelyt voisivat jakaantua vielä pienempiin maantieteellisiin alueisiin. Tärkeää olisi saada osallistujia mukaan myös läänistä ja ELY-keskuksista, arvioi Tintti Nerdrum seminaaripäivän antia.

Teksti: Sari Mantila-Savolainen

Kuvat: Marianne Tuominen/Heltech

Teksti: Kristiina Hannula • Terveys ry • toiminnanjohtaja

## Hyvinvointia yhteistyöstä

Oman elämän hallinta ei ole aivan yksinkertainen asia. Meihin kohdistuu koko ajan paineita toimia tietyllä tavalla, ohjeita ovat tulvillaan niin lehdet, televisio kuin nettikin. Usein tiedostamme, etteivät kaikki tekemme edesauta hyvinvointiamme, mutta paineiden alla tuo tieto jää toiseksi.

Erityisesti nuoret joutuvat tekemään päätöksiä tilanteissa, joissa he tuntevat itsensä usein voimattomaksi. Toisaalta kokeilunhalu asettaa vahvatkin päätökset koetukselle, näin on ainakin päihteiden käytön suhteen. Samaan aikaan kun tupakkaa vastaan on hyvin moni, ovat asenteet alkoholimyönteisiä, alkoholin kokonaiskulutus on suurta ja päihdeongelmat pahenevat. Päihteiden rinnalle on syntynyt myös uudentyyppistä riippuvuutta – pelaaminen on lisääntynyt ja nettiriippuvuus noussut erityisesti nuorten keskuudessa ongelmaksi.

Yhteiskunnallisesti tehdään toki päätöksiä, joiden avulla nuorten elämää ja vastaan tulevia valintatilanteita pyritään helpottamaan. Tuoreimpana esimerkkinä on rahapeliautomaattien pelaamisen ikärajan nostaminen. Mutta näistä toimista huolimatta oppilaitosten henkilökunnille jää paljon tehtävää nuorten hyvinvoinnin tukemisessa. Eri järjestöjen hankkeet ja menetelmät auttavat oppilaitoksia, mutta niistä voi pahimmassa tapauksessa muodostua henkilökunnalle myös riippakiviä, opetuksestakin kun pitäisi ehtiä huolehtimaan. Oppilaitosten kannalta on myös ikävää, että järjestökenttä on hajanainen, toimijoita on paljon ja jokaisella on omasta mielestään se ainut ja oikea tapa toimia. Keskustelu ja yhteisten pelisääntöjen sopiminen ovatkin kaiken yhteistyön perustana.

Toimijoiden yhteistyöhön liittyy paljon haasteita perinteiden ja toimintaperiaatteiden erilaisuudesta henkilökohtaisiin pelkoihin asti. Toimintaympäristössämme tapahtuu kuitenkin suuria muutoksia ja me emme voi jäädä paikoillemme. Velvollisuutemme on katsoa peiliin ja tehdä voitavamme haasteisiin vastataksemme. Saku ry:n Ammatillisen koulutuksen hyvinvointiverkosto on loistava esimerkki siitä, mihin päästään, kun ei ajeta oman järjestön etua, asia ja päämäärä ovat tärkeimpiä. Hanke yhdistää eri toimijoita ja mahdollistaa oppilaitoksille hieman hallitumman kuvan ulkopuolisista mahdollisuuksista.

Kolme järjestöä, Terveys ry, Elämäntapa-liitto ja Elämä On Parasta Huumetta ry ovat halunneet mennä yhteistyötäkin pidemmälle. Toimijat ovat hieman eri painotuksin ehkäisevää päihdetyötä tekeviä ja pääsääntöisesti niiden rahoituksesta vastaa Raha-automaattiyhdistys. Järjestöt ovat päättäneet yhdistyä ensi vuoden alussa. Tavoitteena yhdistymishankkeessa on saada aikaan vahva toimija ehkäisevään päihdetyöhön. Järjestö tulee toimimaan koko maassa ja koko väestön parissa, myös siis oppilaitosten ammattilaisten tukena, terveiden elämäntapojen edistämiseksi ja päihdehaittojen ehkäisemiseksi.

Olen vakuuttunut, että yhdessä työskentelemällä selkeiden pelisääntöjen mukaan saamme lisättyä nuorten hyvinvointia toisella asteella. Lähdetään siis kohti yhä paranevaa yhteistyötä, josta jokainen saa virtaa arkeensa!



## OPISKELIJAT

SAVON AMMATTI- JA AIKUISOPISTON JOUKKUE SUONENJOELTA KAASUTTELI ALAHÄRMÄN KARTINGKISOISSA TOUKOKUUSSA YKKÖSEKSI. TEAM MUTIKSEN JOUKKUESSA RATTIA KÄÄNSI MAATALOUSALALTA NYT JO VALMISTUNUT EMMI PYLKKÖNEN.

### Mistä täällä on kysymys?

SAKU ry:n järjestämässä ammattikoulujen välisissä kartingkisoissa on tarkoitus ajaa kilpaa kartingautojen joukkuekisa. Kisoissa ei ole kilpailu pääasia, vaan hauskan pitäminen ja päästä vähän erkaantumaan koulusta.

### Millaisella porukalla tulitte paikalle?

Meillä oli mukana neljän hengen joukkue ja yksi huoltaja tietenkin. Joukkueeseen kuuluivat kone- ja metallialan opiskelijat Jyri Räsänen (kolmannen vuoden opiskelija), Alekski Korhonen ja Jani Silvasti (ensimmäisen vuoden opiskelijoita) sekä minä. Huoltajana meillä oli mukana koulun kiinteistöjen talonmies Jussi Tuppurainen.

### Mikä sai teidät lähtemään mukaan?

Olimme mukana jo viime vuonna samoissa kisoissa ja silloin meille jäi sieltä hyvä maku suuhun. Minä sitten aloin kyselemään koulussa halukkaita kisailijoita tänäkin vuonna kilpailuihin. Joukkue tuli kasaan helposti, sillä muutama henkilö oli harrastanut joskus kartingia tai jotain muuta autolajia, niin siitä se sitten kasaantui.

### Mitä kerrot tapahtumasta parhaalle kaverillesi?

Ennen kilpailuja kerroin kavereilleni, että ollaan menossa sinne Powerparkkiin amiskojen väliseen kartingkisaan. Tapahtuman jälkeen kerroin tietysti hienosta sijoituksestamme, voittoajastamme verrattuna toiseksi tulleeseen, kilpailujen kulusta, ajajärjestyistä yms. Eniten taisin hehkuttaa sitä, kuinka nousiin aika-ajojen kahdeksannelta sijalta voittoon. Kerroin, kuinka mukava päivä oli ja sanoin myös, että menkää mukaan ensi vuonnakin.

### Millaisen tapahtuman kehittelisit itse opiskelijoille?

Hmm... vaikea kysymys. Ehkä jonkin hyvän bändin keikan halvemalla lipulla.. Ääh, en minä tiedä.

### Miksi kannattaa lähteä?

Koska kilpailut ovat aivan loistavat, tutustuu uusiin ihmisiin ja saa vähän vaihtelua koulupäivään.

### Millainen on, kuvaa yhdellä sanalla:

SAKU ry:	Liikunnallinen
Tapahtuman meininki:	Positiivinen
Osallistujat:	Amiksia
Päivän fiilis:	Huippu

TEAM MUTIS NOUSI AIKA-AJOJEN KAHDEKSANNELTA SIJALTA KARTINGKISAN VOITTOON ALAHÄRMÄSSÄ.

Kohdatut



## HENKILÖSTÖ

EUROOPAN KULTTUURIPÄÄKAUPUNKI TURKU VALITTIIN ITSEOIKEUTETUSTI KESÄN KULTTUURIVAELLUKSEN KOHTEEKSI. VAELLUKSELLA TUTUSTUTTIIN MM. KAKOLAN VANHAAN VANKILAAN, TAIDEKESKUS LOGOMON JA ABOA VETUS -MUSEOON. RETKELÄISTEN TUNNELMIA TIIVISTIVÄT MARJO NIITTUMÄKI JA TARJA TAHVOLA TAMPEREEN AMMATTIOPISTOLTA.

### Mistä täällä on kysymys?

Tänään oltiin asian ytimessä. Vaellus tarjosi monipuolisen kuvan kulttuurista Turussa. Opas Kakolassa oli paras mahdollinen!

### Millaisella porukalla tulitte paikalle?

Tänne tultiin kollegan kanssa kahden.

### Mikä sai teidät lähtemään mukaan?

Mukaan houkuttivat aikaisemmat kulttuurivaellukset.

### Mitä SAKU ry:n tapahtumat antavat sinulle?

Pohdittavaa, uusia tuttavuuksia.

### Mihin suuntaan SAKU ry:n tapahtumia tulisi kehittää?

Tiedottamista niistä tulisi lisätä.

### Päivän fiilistähdet (1 - 5): \* \* \* \* \*

### Millainen on, kuvaa yhdellä sanalla:

Saku ry:	Tarpeellinen järjestö
Tapahtuman meininki:	Rento
Osallistujat:	Elämäniloisia
Fiilikseni:	Mahtava

KULTTUURIVAELLUKSELLA TUTUSTUTTIIN KAKOLAN VANHAAN VANKILAAN. PORTILLA OPPIAAN OHJEITA KUUNTELEVAT MARJO NIITTUMÄKI (KESKELLÄ VASEMMALLA) JA TARJA TAHVOLA YHDESSÄ MUIDEN MATKALAISTEN KANSKA.

# Tietoa, ideointia ja aktivointia

## Surffaa SAKU ry:n verkoissa

SAKU RY HYÖDYNTÄÄ OMASSA TOIMINNASSAAN AKTIIVISESTI VERKKOPALVELUJA. OMAT KOTISIVUT LÖYTYVÄT EDELLEEN TUTUSTA OSOITTEESTA [WWW.SAKURY.NET](http://WWW.SAKURY.NET). KULTTUURIKILPAILUIHIN LIITTYVÄT YKSITYISKOHDAT LÖYTYVÄT OSOITTEESTA [WWW.SAKUSTARS.FI](http://WWW.SAKUSTARS.FI). OPISKELIJOIDEN HYVINVOINTIA JA TYÖKYKYPASSIA EDISTETÄÄN JA AKTIVOIDAAN OSOITTEESSA [WWW.ALPO.FI](http://WWW.ALPO.FI).

KANNATTAA POIKETA MYÖS OSOITTEESSA [WWW.SAKUAVAIN.NET](http://WWW.SAKUAVAIN.NET), JOLLA REKISTERÖITYMISEN JÄLKEEN PÄÄSEE KAIKILLE SAKU RY:N YLLÄPITÄMILLE SIVUSTOILLE. KLIKKA AILLA OLEVIIN OSOITTEISIIN JA VERKOTU SAKU RY:N YLLÄPITÄMILLE SIVUILLE.



### kuraattorit.net

Uusimpana tulokkaana SAKU ry:n hyvinvointiportaalissa on ammatillisten oppilaitosten kuraattoripäivien sivut. SAKU ry vastaa sivujen hallinnoinnista ja kunkin vuoden järjestäjä sivujen sisällöstä.

### sakuavain.net

SAKU-avain on SAKU ry:n ylläpitämien sivujen yhteinen käyttäjätunnus. Rekisteröimällä itsellesi oman SAKU-avaimen voit kirjautua samalla tunnukseksi SAKU ry:n ylläpitämille sivustoille. Tunnustat sivustot avainta pitävästä SAKU-hahmosta.

### liikkeelle.net

Liikkeelle-kampanjasivut toimivat niin henkilöstön kuin opiskelijoiden liikuntakampanjoiden kotisivuina. Kaikkiin kampanjoihin voi kirjautua mukaan SAKU-avaimella, jos se on rekisteröity ennen kampanjan alkua.

### alpo.fi/henkilosto

Ammatillisen koulutuksen hyvinvointiverkoston sivut on tarkoitettu koulutuksen järjestäjien henkilöstön ja hyvinvointityötä tekevien järjestöjen yhteiseksi alustaksi. Sivut toimivat hyvinvoivan oppimisympäristön kehittämisessä hyviksi havaittujen käytäntöjen levittämisen alustana. Sivuilla julkaistaan myös verkoston yhteistyötahojen uutisia.

### sakumateriaalit.net

SAKU-materiaalit on SAKU ry:n hallinnoima materiaalipankki. Materiaalipankista löytyy sekä kaikille käyttäjille avoimia tiedostoja että käyttäjätunnuksella ja käyttöoikeuksilla suojattuja kansioita, joihin pääsy onnistuu ainoastaan SAKU-avaimen avulla. Kohdennettua tietoa materiaalipankista löytyy esimerkiksi työkykypassiohjaajille, hyvinvointiverkoston jäsenille sekä kehittämisryhmäläisille.

Materiaalipankkia käytetään SAKU ry:n oman toiminnan lisäksi jäsenyhteisöjen ja yhteistyökumppaneiden kanssa toteutettujen hankkeiden, seminaarien ja koulutusten materiaalien ja hyvien käytäntöjen levittämiseen.



Psst...  
Uudet SAKUstars-sivut  
on nyt avattu!

# Uutta

## ammattillisen koulutuksen terveystiedon opetukseen

### Terveystiedon opetuspaketti

- faktatietoa terveydestä ja hyvinvoinnista
- keskusteluun sytykkeitä
- laaja lähdevinkkiaineisto

Uudistetun terveystiedon opetuspaketin on suunnitellut ja koonnut Koulutuskeskus Tavastian liikunnan ja terveystiedon lehtori Sanna Heino. SAKU ry:n tuottaman sähköisen opetusmateriaalin kohderyhmänä ovat toisen asteen ammattillisen koulutuksen terveystiedon opettajat.

Muistitikulle tallennetun opetuspaketin hinta on 20 euroa sisältäen laskutus- ja postituskulut. Opetuspaketti on tilattavissa osoitteesta sakury@sakury.net.

### Työkykypassin työkaluksi

#### Ammattiosaajan huoltokirja

Joko opiskelija voi teillä suorittaa ammattiosaajan työkykypassin? Ammattiosaajan työkykypassiin liittyviä suorituksia voi tallentaa joko sähköisesti osoitteessa [www.alpo.fi](http://www.alpo.fi) tai paperiseen huoltokirjaan.

Huoltokirjaan opiskelija voi tallentaa:

- terveydentilaa kuvaavat tärkeimmät arvot
- toiminta- ja työkykyä kuvaavat testitulokset
- harrastukset päiväkirjaan
- liikuntatottumukset harjoittelupäiväkirjaan
- Ammattiosaajan työkykypassin opinnot

Ammattiosaajan työkykypassi motivoi opiskelijaa toiminta- ja työkyvystä ja hyvinvoinnista huolehtimiseen jo opintojen aikana. Työnhaussa opiskelija voi työkykypassilla osoittaa kiinnostuksena ja toimensa omasta työkyvystä huolehtimisessa.

Huoltokirjoja voi tilata osoitteesta [sakury@sakury.net](mailto:sakury@sakury.net). Huoltokirjan hinta on 1 €/kpl sisältäen laskutus- ja postituskulut.





KUVAT SAKU-SÄHLYN LOPPUTURNAUKSESTA PORISTA 2011

# Luokkasähly ryhmäyttää ja tiivistää porukan

TEKSTI JA KUVAT: SARI MANTILA-SAVOLAINEN

VIREINTÄ SAKU-SÄHLYN ELI LUOKKASÄHLYN PELAAMINEN ON PORIN WINNOVASSA. TOUKOKUUN LOPPUTURNAUKSEEN PORIN AMMATTIOPISTON PARASTA POIKIEN JOUKKUETTA LÄHDETÄÄN HAKEMAAN HETI SYYSLUKUKAUDEN ALUSSA. MUKANA AMMATTIOPIILAITOKSEN OMISSA KARSINNOISSA ON JOPA 50 LUOKKAJOUKKUETTA.



## Lähdettäisiinkö pelaamaan SAKU-sählyä?

### Kenelle:

Luokkasählyä on tarjolla sekä tyttö- että poikajoukkueille. Joukkue pitää muodostaa yhden luokan opiskelijoista. Joukkueita ei voi muodostaa esimerkiksi rinnakkaisluokista.

### Aikataulu:

Alkusarja pelataan koulutuksen järjestäjän sisäisenä sarjana helmikuun loppuun mennessä. Sisäisen sarjan voittaja tai muutoin valittu luokka voidaan ilmoittaa SAKU ry:n valtakunnalliseen sarjaan.

Alueelliset väliturnaukset pelataan maaliskuuhun aikana. Lopputurnaus pelataan 4 - 8 joukkueella toukokuussa.

### Miksi:

Tarjoa luokalle yhdessä tekemistä, tiivistä ryhmää ja saa liikettä aikaan!

### Lisätiedot:

SAKU ry:n toimisto, Tiina Kemppi puh. 020 755 10 12

**P**orissa luokkasählyä vie eteenpäin liikunnan opettaja **Markku Haapaniemi**. Systeemi on hioutunut kuosiinsa kahdenkymmenen vuoden aikana. Poikien luokkasähly on Porin juttu, koska ammattiopistossa opiskellaan hyvin poikavaltaisilla aloilla.

-Hetki opintojen alussa yritän kartoittaa uusien opiskelijoiden harrastukset. Luokkasählyn pyörittäminen käynnistyy heti syysloman jälkeen, marraskuun ensimmäisellä viikolla, jolloin teen luokille omat lohkokaaeviot. Ensimmäisen, toisen ja kolmannen vuoden opiskelijoille on kaikille omat sarjat, jotka päättyvät neljän parhaan finaalisarjaan.

-Mukana sarjoissa ovat kaikki luokat, kaikkiaan 50 luokkaa. Sarjoja pyöritetään tammi-kuun loppuun. Näiden pelien perusteella valtakunnalliseen sarjaan lähtee paras joukkue, kertoo Markku Haapaniemi.

### Sukkasählyä välituntisin

Haapaniemeä koulun sisäisen luokkasählysarjan pyörittämiseen motivoi opiskelijoiden into pelaamiseen. Toisen ja kolmannen lukuvuoden opiskelijat tulevat heti syyslukukauden alussa hoputtamaan pelien alkua.

-Opiskelijoiden tyytyväisyys ja into pelaamiseen innostavat pyörittämään sarjoja. Pelien alkamisen aikataulusta tullaan jo heti koulujen alussa kyselemään. Tulevan lukuvuoden oppilaitoksen edustusryhmä taitaa löytyä LVI-alan

kolmannen vuoden opiskelijoista. Tämä luokka kävi viime vuonnakin pari kertaa päivässä sukksillaan sählymässä välituntisin.

-Oppilaat pitävät pelaamisesta. Pelaamisessa ryhmät tiivistyvät. Luokista löytyy paljon hyviä pelaajia, joista luokat itse tekevät pelajavalinnat.

Lisäpanoksiakin lopputurnaustaikasta on välillä luvassa. Saunominen on ammattioppilaitoksista valmistuvien luokkien etuoikeus.

-Jos lopputurnaukseen selviytyy valmistuva luokka, niin luokalle on luvassa saunominen oppilaitoksen saunassa. Liikunnan opettajat saunottavat luokan ulos oppilaitoksesta. Joskus lopputurnauksen voitosta on ollut panoksena myös opettajan hiustenleikkuu, muistelee Haapaniemi.

### Vaasassa luokkasählyyn uusi startti

Vaasan ammattiopisto palasi luokkasählyn järjestämiseen mukaan kahdeksan vuoden tauon

jälkeen. Ammattioppilaitoksen alkusarjassa edustuspaikkaa haki kaksitoista luokkajoukkueita. Yhtenä porkkanana peleissä toimii Vaasassa palkkiosysteemi, jossa finaaliapaikasta alkaen on luvassa pelaajan rahapussiin bonuksia. Vaasan luokkajoukkueita luotsaa cupsysteemisä liikunnan opettaja **Jarmo Meltoranta**.

-Aiemmin ei ollut mitään rahallisia palkintoja, eikä into pelata ole mielestäni rahasta kiinni. Suhtaudun aika kriittisesti rahankäyttöä kohti pelaamisessa. Kunnia ja glooria tulevat mielestäni jo siitä, että pelejä pääsee pelaamaan. Tärkeintä on, että koulu antaa otteluihin lähtemiseen mahdollisuudet.

Lopputurnauksen otteluilta Jarmo Meltoranta toivoo tiukkaa tuomarilinjaa. Pelaajille on tärkeää, että tuomarin toiminta koetaan tasapuoliseksi.

-Tuomarityöskentelyssä saisi olla tiukka linja nuorille kavereille. Nuoret sällit ovat kovempia kuumenemaan kuin kokeneemmat pelaajat, muistuttaa Meltoranta.

# Kakolaa, kulttuuria, kivaa!



PUUTORIN VESSA



PORUKKA VIELÄ VAPAALLA JALALLA

**K**olmatta kertaa järjestetty SAKU ry:n kulttuurivaellus suuntautui tällä kertaa tietysti kulttuuripääkaupunkiin, Turkuun. Ja kuten ennenkin, taas vaellettiin leppoisissa tunnelmissa, kesäisessä säässä ja mukavalla porukalla.

Kierros aloitettiin ihmettelemällä Kakolan vankilan ainutlaatuista, jokseensakin karmaisevaa tunnelmaa. Oppaan johdolla kuljimme kahden tunnin ajan lukkojen takana sellikäytävillä kuunnellen tarinoita kuin suoraan elokuvista. Tätä kierrosta on tarvinnut miettiä vielä moiseen kertaan!

Aurajoen rantaa pitkin kuljettiin maukasta lounasta syömään Panimoravintola Koulun juhlasaliin.

Ruokailun jälkeen käytiin, tamperelaisten iloksi, katsomassa Logomon kulttuuripääkaupunkinäyttelyssä, kuinka Turku palaa!

Turun ammatti-instituutin edustajat johdattelivat seuruetta sujuvasti läpi kaupunginosien päiväkahveille Puutorin vessaan kertoen matkan varrelle osuneista "nähtävyyksistä". Matkalla esiteltiin muun muassa kauppa, jossa myydään vankien tekemiä tavaroita, puutarhakalustosta pullonavaajaan.

Keskiaikamarkkinoiden aattona oli kaduilla rooliasuisia ihmisiä, hevosia ja muutenkin tunnelmaa, josta oli mukava sujahtaa Aboa Vetus -museoon, jossa seikkailtiin katutason alapuolella ja nähtiin monta kerrosta Turun historiaa.

Ilta-auringin paisteessa nautittiin vielä päivällinen Aurajoella laivan peräkannella. Samalla suunniteltiin jo ensi vuoden vaellusta, joka suuntautuu Porin suuntaan ja tietysti jazzin tahtiin!

Teksti ja kuvat: Terhi Lehmissaari



PHILADELPHIA



Nuori tarvitsee huomiotasi. Hän haluaa tietää olevansa sinulle tärkeä. Kerro se hänelle olemalla läsnä.  
 Anna aikaa nuorelle: [www.annamulleaikaa.fi](http://www.annamulleaikaa.fi).

teksti Kalervo Uuttu, ohjaus Hannu Friman, sävellys Jari Vanha, käsikirjoitus Esko Jauhunen & Kalervo Uuttu, sovitus/akuori Kai-Jussi Jankeri



# Pieni kansani laulu

musiikinäytelmä pohjoisesta sitkeydestä

Äkäslompolossa Ylläksellä 25.8.-24.9.2011

[www.kolari.fi/pienikansanilaulu](http://www.kolari.fi/pienikansanilaulu)





# LÄHDE SYKSYRETKELLE KUERKIEVARIIN ÄKÄSLOMPOLOON

**- KOE MYÖS PIENI KANSANI LAULU,  
MUSIIKKINÄYTELMÄ POHJOISESTA SITKEYDESTÄ**

“PIENI KANSANI LAULU ON KUVITTEELLINEN HISTORIALLINEN BALLADI, TARINA, JOTA OLISI VOITU JOSSAKIN LAPPILAISESSA SUVUSSA KERTOA SUKUPOLVESTA TOISEEN. YHDEN SUVUN ESIVANHEMPIEN TARINA SIITÄ, MITEN LAPPILAIKSI TULTIIN JA MIKSI TÄNNE JÄÄTIIN JA JUURRUTTIIN OSAKSI MAATA. SAMALLA SE KERTOO SIITÄ, MITEN TARINAT OVAT AJAN KULUESSA MUUNTUNEET JA VÄRITTYNEET KUIN PÄÄHENKILÖ ANNIN PUNAINEN LIIVI.

TARINAN YTIMENÄ ON MENNEIDEN SUKUPOLVIEN SITKEYS JA SISUKKUUS SUOMALAISEN NAISEN SILMIN AIKONA, JOLLOIN MIEHET HÄVISIVÄT SOIHIN, METSIIN, KOSKIIN JA TUNTUREIHIN. PIENI KANSANI LAULU KUMPUAA MAASTA, ELÄMÄNUSKOSTA, NAURUSTA JA PAREMMAN HUOMISEN TOIVOSTA. VAHVAT TUNTEET NOUSEVAT ESIIN YLI KAHDSSAKYMMENESSÄ LAULUSSA.

ESITYSPAIKKA IHMISEN RINKI SIJAITSEE ÄKÄSLOMPOLOSSA, TUNTURIEN KAINALOSSA. PUURAKENTEISESSA, NOUSEVASSA KATSOMOSSA ON KAIKKIAAN 800 KATSOJAPAIKKA.

## **SYKSYN KULTTUURILLINEN MAJOITUSPAKETTI KUERKIEVARISSA:**

3 VRK PAKETTI 185 EUR/HENKILÖ SISÄLTÄÄ:  
MAJOITUKSEN KAHDEN HENGEN HUONEESSA,  
LIINAVAATTEET, AAMUPALAN SEKÄ PÄÄSYLIPUN  
PIENI KANSANI LAULU –ESITYKSEEN

**MUSIIKKINÄYTELMÄN SEURAAVAT ESITYSPÄIVÄT OVAT:  
PE 9.9., LA 10.9., PE 16.9., LA 17.9., PE 23.9. JA LA 24.9.**

TIEDUSTELE RYHMILLE (MIN. 15 HLÖÄ) MYÖS  
RUOKAILUMAHDOLLISUUTTA ESITYKSEN YHTEYDESSÄ.  
KRUUNAA ELÄMYKSELLINEN MATKASI KUERKIEVARIIN  
SAVUSAUNAN LEPPEISSÄ LÖYLYISSÄ. SAVUSAUNAN  
VARAUSHINTA ON **150 EUROA + 10 EUROA/SAUNOJA.**

**VARAUKSET TERHILTÄ P. 0207 55 10 11.**

# Tiina hoitaa liikuntakoordinaattorin pestiä

Liikuntakoordinaattorin puhelimeen vastaa tulevan lukuvuoden ajan, äitiysloman sijaisena, **Tiina Kemppe**. SAKU ry:n toimisto on Kempille tuttu paikka, sillä hän on ollut mukana järjestämässä sekä ensimmäisiä opiskelijoiden kamppailu- ja voimailupäiviä viime marraskuussa että kevään Liikkeelle-kampanjaa.

-Tykkäsin kovasti kamppailu- ja voimailupäivien järjestämisestä. Tapahtuma järjestettiin monen tahon yhteistyönä, kun mukana oli kuusi lajia. Tapahtumassa luotiin uutta ajatustyylä, joka mahdollisti eri lajien ja osajien kohtaamisen. Kohderyhmänä oli myös opiskelijoita kaikilta koulutusasteilta. Oman lajin starojakin kehissä nähtiin, muistelee Kemppe tapahtumaa.

Liikuntakoordinaattorina tehtäväkenttä on laajempi. Opiskelijoiden ja henkilöstön tapahtumakalenteista lukuvuodelle löytyy järjestettäväksi yhteensä reilut parikymmentä tapahtumaa. Henkilöstön tapahtumista Tiina Kemppe odottaa kesäkisoja, jotka isona kisana saavat suuren joukon amatillisen koulutuksen henkilöstöä liikkeelle. Opiskelijoiden kisoista kiinnostaa eniten taas tansanialainen jalkapallo, joka on Kempille aivan uusi tuttavuus.

-Ensimmäisten työviikkojen perusteella liikuntakoordinaattorin työ tuntuu välillä aika hektiseltä, vaihtelevalta ja mielenkiintoiselta. Odotan oikeastaan koko vuoden tapahtumia suurella mielenkiinnolla.

Liikuntatapahtumien lisäksi Tiina Kemppe odottaa kevään SAKUstars-kulttuurikilpailuja. Liikunnan ohella musiikki kuuluu vahvasti Kempin harrastuksiin.

-Käyn itse lenkkeilemässä ympäriinsä pitkin Tampereen maita ja mantuja. Lenkkipoluiksi täytyy hakea aina vähän uusia kohteita. Lenkkeilyn lisäksi kuntosalilla käyminen kuuluu harrastuksiini. Tykkään myös musiikista. Musiikkia tulee paljon kuunneltua keikoilla, kuvailee harrastuksiaan Tiina Kemppe.

## TAPAHTUMAKALENTERI 2011-2012

### OPISKELIJOIDEN TAPAHTUMAKALENTERI

Tapahtuma	Ajankohta	Paikkakunta
<b>MESTARUUSKILPAILUT JA LOPPUTURNAUKSET</b>		
Golf	26.8.	Hyvinkää
Yleisurheilu+maastojuoksu	15.9.	Tampere
Jalkapallon lopputurnaus	syys-lokakuu	
Koripallo	marraskuu	Tampere
Opiskelijoiden kamppailu- ja voimailupäivät	18.-19.11.	Tampere
Kaukalopallo	27.10.	Raisio
Tansanialainen jalkapallo	9.2	Jämsä
Salibandy lopputurnaus	2.2.	Tampere
Talvikisat (hiihto)	23.-24.3.	Rovaniemi
Futsalin lopputurnaus	15.3.	Tampere
Sulkapallo	20.-21.4.	Vierumäki
Lentopallo	huhtikuu	Rovaniemi
SAKUstars- kulttuurikilpailut	17.-19.4.	Järvenpää
Voimapunnerrus	toukokuu	Kouvola
SAKU-sählyn lopputurnaus		
tytöt ja pojat		
Karting	toukokuu	
	15.5.	Alahärmä
<b>PALLOILUSARJAT</b>		
Jalkapallo	elo- syyskuu	
Salibandy	syyskuu -	
Pesäpallo (KLL)	syyskuu -	
SAKU-sähly		
(oppilaitosten sisäiset sarjat)		
Futsal	syys- helmikuu	
SAKU-sähly (valtakunnallinen sarja)	tammi- maaliskuu	
	maalis- huhtikuu	
<b>KOTIRATAKISAT</b>		
Penkkipunnerrus	1.9.-31.3.	
Kotiratakeilailu	1.9.-31.3.	
<b>JÄSENETUTAPAHTUMAT</b>		
SAKU-puolimaraton	5.5.	
Finlandiahiihto	25.-26.2.	Helsinki
Tervahiihto	10.3.	Lahti
Ruskamaraton	3.9.	Oulu
		Levi



### HENKILÖSTÖN TAPAHTUMAKALENTERI

Tapahtuma	Ajankohta	Paikkakunta
<b>MESTARUUSKILPAILUT</b>		
SAKU-maraton	20.8.	Helsinki
Golf	26.8.	Hyvinkää
Kesäkisat (yleisurheilu, suunnistus, petanque, beach volley)	3.-4.9.	Kempele
Lentopallo, sekajoukkueet	26.-27.11.	Peräseinäjoki
Talvikisat (hiihto, sähly, uinti, keilailu)	23.-24.3.	Rovaniemi
Sulkapallo	20.-21.4.	Vierumäki
Lentopallo, alemmat + ylemmät	21.-22.4.	Vierumäki
SAKU-puolimaraton	5.5.	Helsinki
<b>MUUT LIIKUNTATAPAHTUMAT</b>		
Naisten liikuntatreffit	4.-6.5	
Kulttuurivaellus	kesä	Tampere
Erävaellus	kesä	Pori
Kävelykampanja	5.9.-31.10.	
<b>JÄSENETUTAPAHTUMAT</b>		
Ruskamaraton	3.9.	Levi
Finlandiahiihto	25.-26.2.	Lahti
Tervahiihto	10.3.	Oulu
<b>KOTIRATAKISAT</b>		
Ammunta, ilma-aseet	marraskuu	kotirata

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

## SAKU ry ammatillisen koulutuksen hyvinvoinnin asialla

Suomen ammatillisen koulutuksen kulttuuri- ja urheiluliitto, SAKU ry on ammatillisen koulutuksen oma liikunta- ja kulttuurijärjestö sekä hyvinvoinnin edistämisen yhteistyöorganisaatio, jonka jäsenenä on 69 ammatillisen koulutuksen järjestäjää.

### Toimintaa henkilöstölle ja opiskelijoille

- opiskelijoita toiminnan piirissä yli 123 000
- henkilöstöä toiminnan piirissä yli 20 000
- kattaa yli 80 % ammatillisen koulutuksen kentästä

### Tehtävät

- edistää opiskelijoiden ja henkilöstön hyvinvointia
- rakentaa yhteisöllisyyttä ammatilliseen koulutukseen
- järjestää matalan kynnyksen liikunta- ja kulttuuritapahtumia ammattiin opiskeleville
- järjestää työkykyä edistävää toimintaa ammatillisen koulutuksen henkilöstölle
- järjestää koulutuksia ja kollegakohtaamisia
- ylläpitää oman toiminta-alueensa yhteistyöverkostoja
- levittää hyviä käytäntöjä

Joko olet ollut toiminnassa mukana? Tunnetko jo esimerkiksi ammattiin opiskelevien liikunnan mestaruuskilpailut, henkilöstön mestaruuskilpailut, SAKUstars-kulttuurikilpailut, ammattiosaajan työkykypassin, hyvinvointiverkoston tai tutorkoulutukset? Infoa tapahtumista ja koulutuksista, uutisia ja tuloksia löydät osoitteesta [www.sakury.net](http://www.sakury.net).

Ammatillisen koulutuksen oma kohtauspaikka Äkäslompolossa

## Kuerkievari

57 vuodepaikkaa, luentotilat, savusauna  
Lapin taikaa, omaa rauhaa, ladut ja vaellusreitit kotiovelta, upeat laskettelurinteet  
kokouksiin, seminaareihin, leirikouluihin ja omaan vapaa-aikaan  
varaa Terhiltä p. 0207 55 10 11

## SAKU RY:N TOIMISTO

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

### TOIMISTO

#### Toiminnanjohtaja

Saija Sippola  
puh. 0207 55 10 14  
[saija.sippola@sakury.net](mailto:saija.sippola@sakury.net)

#### Järjestösihteeri

Terhi Lehmussaari  
puh. 0207 55 10 11  
[terhi.lehmussaari@sakury.net](mailto:terhi.lehmussaari@sakury.net)

#### Liikuntakoordinaattori

Miia Uskalinmäki  
puh. 0207 55 10 12  
[miia.uskalinmaki@sakury.net](mailto:miia.uskalinmaki@sakury.net)

#### Tiedottaja,

#### työkykypassikoordinaattori

Sari Mantila-Savolainen  
puh. 0207 55 10 15  
[sari.mantila-savolainen@sakury.net](mailto:sari.mantila-savolainen@sakury.net)

#### Ammattiosaajan työkyky -hanke

#### Projektityöntekijä

Sampsa Stenström  
puh. 0207 55 10 13  
[sampsa.stenstrom@sakury.net](mailto:sampsa.stenstrom@sakury.net)

#### Ammatillisen koulutuksen hyvinvointiverkosto -hanke

#### Projektipäällikkö

Ville Virtanen  
puh. 0207 55 10 16  
[ville.virtanen@sakury.net](mailto:ville.virtanen@sakury.net)

#### Projektiassistentti

Pasi Honkala  
puh. 0207 55 10 10  
[pasi.honkala@sakury.net](mailto:pasi.honkala@sakury.net)

### HALLITUKSEN JÄSENET

#### Puheenjohtaja

Antti Lahti  
Sastamalan koulutuskuntayhtymä  
puh. (03) 5212 3501, [@sasky.fi](mailto:@sasky.fi)

#### Juhani Aaltonen

Satakunnan koulutuskuntayhtymä  
puh. 040 199 4301, [@sataedu.fi](mailto:@sataedu.fi)

#### Artti Antila

Kainuun maakuntakuntayhtymä  
puh. 044 038 1930, [@kao.fi](mailto:@kao.fi)

#### Esa Juvonen

Savon ammatti- ja aikuisopisto  
puh. 044 785 3035, [@sakky.fi](mailto:@sakky.fi)

#### Voitto Kukkonen

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

#### Sirpa Leinonen

Ammattiopisto Lappia  
puh. 010 383 4320, [@lappia.fi](mailto:@lappia.fi)

Marita Modenius (vpj.)  
Koulutuskeskus Salpaus  
(03) 828 2001, [@salpaus.fi](mailto:@salpaus.fi)

#### Merja Puolakka

Ammattiopisto Omnia  
puh. (09) 2319 8902, [@omnia.fi](mailto:@omnia.fi)

#### Matti Yli-Lahti

Koulutuskeskus Sedu  
puh. 040 868 0600, [@sedu.fi](mailto:@sedu.fi)

### HALLITUKSEN VARAJÄSENET

Pekka Aittoniemi  
Keuda, Kerava  
[etunimi.sukunimi@keuda.fi](mailto:etunimi.sukunimi@keuda.fi)

Raimo Alarova  
Valkeakosken seudun koulutuskuntayhtymä  
[etunimi.sukunimi@vsky.fi](mailto:etunimi.sukunimi@vsky.fi)

Jukka Kosunen  
Savon ammatti- ja aikuisopisto  
[etunimi.sukunimi@sakky.fi](mailto:etunimi.sukunimi@sakky.fi)

Keijo Makkonen  
Koulutuskeskus Salpaus  
[etunimi.sukunimi@salpaus.fi](mailto:etunimi.sukunimi@salpaus.fi)

Hannu Perälä  
Jyväskylän ammattiopisto  
[etunimi.sukunimi@jao.fi](mailto:etunimi.sukunimi@jao.fi)

Vesa Pirilä  
Ammattiopisto Lappia  
[etunimi.sukunimi@lappia.fi](mailto:etunimi.sukunimi@lappia.fi)

Raimo Sivonen  
Kainuun ammattiopisto  
[etunimi.sukunimi@kao.fi](mailto:etunimi.sukunimi@kao.fi)

Kristiina Takaneva  
Koulutuskeskus Sedu  
[etunimi.sukunimi@sedu.fi](mailto:etunimi.sukunimi@sedu.fi)

Ota yhteyttä!

# Ammatillisen koulutuksen hyvinvointipäivät

23. – 24.11.2011

Hotelli Rosendahl, Tampere



ALPO.fi

## Keskiviikko 23.11.

### Hyvinvoiva oppimisympäristö -seminaari



#### Hyvää vointia ammatilliseen koulutukseen

- opetusneuvos Elise Virnes, Opetus- ja kulttuuriministeriö

#### Ammatillisen koulutuksen hyvinvointiverkosto -hankkeen tulokset

- toiminnanjohtaja Kristiina Hannula, Terveys ry
- projektipäällikkö Ville Virtanen, SAKU ry

#### Terveyttä, turvallisuutta ja viihtyvyyttä ammatilliseen koulutukseen

##### Johtamisen näkökulma

- vs. johtava rehtori Raimo Sivonen, Kainuun ammattiopisto

#### Hyvinvointisuunnitelma osana laatujärjestelmää

- rehtori Juhani Aaltonen ja projektipäällikkö Riitta Hirsikoski, Satakunnan ammattiopisto

#### Henkilöstön hyvinvointi on opiskeluhyvinvoinnin kivijalka

- hyvinvointi- ja työsuojelupäällikkö Pia Heikkinen, Savon koulutuskuntayhtymä

#### Laatupalkinnon teemavuosi 2012

- opetusneuvos Tarja Riihimäki, Opetus- ja kulttuuriministeriö

#### Liikuntatarjotin ja SAKUstars gaala-ilta

## Torstai 24.11.

### Hyvinvoivan oppimisympäristön opintopiirit

- **Tila 1** ”impulsseja oppimisympäristöjen kehittämiseen”
- **Tila 2** ”Liikunnan ja terveystiedon opetuksen uusia tuulia” -seminaari  
Jyväskylän yliopiston täydennyskoulutusta ammatillisen koulutuksen henkilöstölle
- **Tila 3** ”Työkykypassin hyvät käytännöt”

### Hyvinvointitori

Materiaalia, menetelmiä, tuotteita ja ideoita hyvinvoinnin edistämiseen opetuksessa ja opiskelijapalveluissa



### Mukana mm.

Savuton Sohva Sakille –taukotila, Turvallista ryhmää rakentamaan –hanke, Suomen sovittelufoorumi ry, Sydänliitto ry, EHYT ry, Wisecom oy,

