

**Projektisuunnitelma –
Penkkiurheilijan kuntosaliryhmät Harjulan kansalaisopistossa**

Kirsi Ojamo

Opinnäytetyö
Liikunnan ylempi
ammattikorkeakoulututkinto
Liikunta-alan johtamisen ja
kehittämisen koulutusohjelma
2010



Liikunta-alan johtamisen ja kehittämisen koulutusohjelma

<p>Tekijät Kirsi Ojamo</p>	<p>Ryhmä YAMK 2008</p>
<p>Opinnäytetyön nimi Projektisuunnitelma – Penkkiurheilijan kuntosaliryhmät Harjulan kansalaisopistossa</p>	<p>Sivu- ja liitesivumäärä 44</p>
<p>Ohjaajat Kari Puronaho, Risto Rasku</p>	
<p>Harjulan Setlementti ry on yleishyödyllinen yhdistys, joka tuottaa hyvinvointipalveluja Lahden alueella. Yksi merkittävä osa Harjulan Setlementti ry:n toimintaa on kansalaisopisto, joka tuottaa mm. monipuolisia terveystuotteita perheille, lapsille, työikäisille ja senioreille. Viimeisten vuosien aikana Harjulan kansalaisopiston liikuntapalvelut ovat kehittyneet voimakkaasti ja kehityksen tuloksena liikuntapalveluiden sisältö on monipuolistunut, kurssitarjontaa on kasvanut ja asiakasmäärä on noussut. Kurssitarjontaa ja asiakasmäärää halutaan kuitenkin edelleen kasvattaa ja tämän vuoksi liikuntapalvelut haluaa tavoittaa myös uusia kohderyhmiä. Uusien kohderyhmien tavoittaminen nykyisillä toimintamalleilla on kuitenkin vähäisten resurssien vuoksi hankalaa. Siksi kansalaisopiston tulisi kehittää uusia ja innovatiivisia toimintamalleja. Ne edellyttävät kuitenkin hyvin usein lisäresursseja ja tämän vuoksi kehitystyössä tulisi hyödyntää hanketuen mahdollisuuksia.</p> <p>Valtakunnallinen Kunnossa Kaiken Ikää (KKI) -ohjelma tukee paikallisia toimijoita, jotka järjestävät terveystuotteita yli 40-vuotiaille, vähän tai ei lainkaan liikuntaa harrastaville. KKI-ohjelman yhtenä painopistealueena on tällä hetkellä fyysisesti huonokuntoiset, työikäiset miehet. Tätä kohderyhmää Harjulan kansalaisopisto ei ole kyennyt tavoittamaan tämän hetkellä toiminnalla. Siksi kehittämishanke halutaan tällä kertaa suunnata juuri tälle kohderyhmälle. Näkyvyyden ja kiinnostavuuden lisäämiseksi hankkeelle etsitään miehiä puhutteleva yhteistyökumppani liikunnan ja urheilun saralta. Yhteistyökumppani voisi olla paikallinen sm-liigatason jääkiekkoseura, jonka toiminta kiinnostaa kohderyhmää penkkiurheilun merkeissä. Yhteistyön pohjalta syntyi idea penkkiurheilijan kuntosaliryhmät – projektista, jonka tarkoituksena on käynnistää turvallisia, ohjattuja, matalankynnyksen terveystuoteryhmiä kuntosalilla yli 40-vuotiaille miehille, jotka liikkuvat terveytensä kannalta riittämättömästi. Yhteistyöhankkeen merkittäviä yksityiskohtia ovat pelaajakummien toiminta, haastekampanjan järjestäminen sekä yhteistyö hankkeen suojelijoiden kanssa.</p> <p>Työn tavoitteena on laatia kansalaisopiston käyttöön tarkoitettu alustava projektisuunnitelma, jonka pohjalta voidaan tarvittaessa käynnistää yhteistyö- ja rahoitusneuvottelut sekä laatia rahoitushakemus. Hankkeen tavoitteena on käynnistää kyseinen ryhmätoiminta ja saada siitä pysyvä osa kansalaisopiston liikuntapalveluista. Yksityiskohtaisen hankesuunnitelman lisäksi työssä käsitellään onnistuneen projektin toteutukseen liittyviä asioita, KKI-ohjelman taustaa ja tavoitteita sekä kansalaisopiston asemaa liikuntapalveluiden tuottajana. Varsinainen hankesuunnitelma on laadittu näiden tekijöiden pohjalta.</p>	
<p>Asiasanat Terveystuote, kansalaisopisto, kehittämishanke</p>	

Degree Programme in Sport Development and Management

<p>Authors Kirsi Ojamo</p>	<p>Group YAMK 2008</p>
<p>The title of thesis PROJECT PLAN – SPORTS FAN’S GYM GROUPS IN HAR- JULA OPEN COLLEGE</p>	<p>Number of pages and appendices 44</p>
<p>Supervisors Kari Puronaho, Risto Rasku</p>	
<p>Harjula Settlement Association is an organization of public utility. Harjula Settlement provides welfare services for people living in Lahti region. One important part of Harjula Settlement is the open college, which offers among other things versatile healthy sport services to the families, children, adults and seniors. During the last years sport services of the open college has developed much. As result of the development amount of groups and clients has increased and contents of sport services has versatiled. In order to continue the development sport services wants to reach also new target groups, which is difficult because of minor resources, what the open college have to organize the current activity. Therefore the open college must develop new and innovative ways to organize activity.</p> <p>National KKI (The Fit for Life) –program supports local organizations, who offers physical exercise services for sedentary adults over 40 years of age. At the moment one important target group are men, who are out of shape. Current activity of open college can’t reach this target group either. Therefore development project of sport services is meant for this group. To increase visibility and attractivity project needs co-operation partner, who could be local ice hockey team, who’s activity interest target group as spectator sport. Idea of sports fan’s gym groups –project is based on co-operation. Meaning of this project is to start safe, instructed and easily available gym groups to the sedentary over 40 years old men. Important details of the project are activity of player godfather, organizing challenge campaign and co-operating guardians of the project.</p> <p>The goal of this thesis is to make tentative plan about the project for the use of open college. Based on this plan the open college can start financing- and co-operation discussions and apply funding when needed. Goal of the project is to start group activity and make it permanent part of the open college’s sport services. In addition detailed project plan this thesis deals with things that are important in successful project, goals and backgrounds of KKI-program and the open college’s state of providing sport services. Project plan is based on these things.</p>	
<p>Key words Health sport, Open college, Development project</p>	

Sisällys

1	Johdanto.....	1
2	Työn tavoitteet ja keskeiset käsitteet.....	4
3	Kansalaisopistot terveystietokunnan toteuttajina	6
4	Onnistuneen projektin tunnusmerkit.....	8
4.1	Projektin määrittely.....	8
4.2	Projektin vaiheistus eli projektisykli.....	9
4.3	Projektisuunnitelman rakenne ja sisältö.....	9
4.4	Projektinhallinta ja johtaminen	11
4.5	Tyypilliset heikkoudet projektin toteutuksessa	12
5	Valtakunnallinen Kunnossa Kaiken Ikää (KKI) -ohjelma	13
5.1	KKI-ohjelman tausta ja tavoitteet.....	13
5.2	KKI-ohjelman tukimuodot.....	14
5.3	Onnistuneen KKI-hankkeen tunnusmerkit.....	14
5.4	SuomiMies seikkailee –kampanja.....	15
6	Penkkiurheilijan kuntosaliryhmät -projektisuunnitelma.....	17
6.1	Yhteenveto	18
6.2	Hankkeen tausta ja tarve.....	20
6.2.1	Harjulan kansalaisopisto toimijana	20
6.2.2	Harjulan kansalaisopiston liikuntapalvelut	21
6.2.3	Harjulan kansalaisopisto liikuntapalveluiden tuottajana.....	21
6.2.4	Paikallinen jääkiekkoseura hankkeen yhteistyökumppaniksi.....	26
6.2.5	Vahvat yritystoimijat hankkeen suojelijoiksi	27
6.2.6	Penkkiurheilijan kuntosaliryhmät -hankkeen perustelu.....	28
6.3	Kohderyhmät ja hyödynsaajat	29
6.4	Tavoitteet ja mittarit.....	29
6.5	Tuotokset.....	30
6.6	Projektin toteutusmalli ja työsuunnitelma	30
6.7	Resurssit ja kustannusarvio	34
6.8	Riskit ja oletukset.....	37
6.9	Organisaatio ja johtaminen	37

6.10 Raportointi ja seuranta	38
7 Pohdinta	39
Lähteet.....	42

1 Johdanto

Harjulan Setlementti ry on Lahden alueella toimiva yleishyödyllinen yhdistys, joka tuottaa hyvinvointipalveluja eri kohderyhmille. Harjulan Setlementti ry:n yksi keskeinen toimintayksikkö on Harjulan kansalaisopisto, joka on merkittävä terveystuokuntapalvelujen tuottaja muun kurssitoiminnan ohella. Harjulan kansalaisopisto tuottaa liikuntapalveluita perheille, lapsille, työikäisille ja senioreille eri puolilla Lahtea.

Viimeisten vuosien aikana Harjulan kansalaisopiston liikuntapalveluita on kehitetty voimakkaasti erilaisten toimenpiteiden avulla. Näistä toimenpiteistä merkittävimmät ovat olleet, terveystuokunnan kehittämishanke (HaLi), uusien liikuntatilojen rakennuttaminen ja vanhojen liikuntatilojen kunnostaminen, liikuntakoordinaattorin rekrytointi, markkinointipäällikön rekrytointi, markkinoinnin tehostaminen käytettävissä olevilla keinoilla, laatutyön käynnistäminen sekä yhteistyö alueen muiden toimijoiden kanssa. Kehitystyön tuloksena liikuntapalveluiden sisältö on monipuolistunut ja asiakasmäärät ovat kasvaneet.

Liikuntapalvelut ovat kuitenkin haasteen edessä jatkossakin, sillä saavutettu kehitystaso pitäisi ehdottomasti säilyttää ja toisaalta liikuntapalveluita on mahdollisuus kehittää voimakkaasti edelleen. Nykyistä tilannetta leimaavat erityisesti mm. toimintaympäristön muutokset, lyhyen ajan tavoitteet, taloudelliset haasteet, aloitetun laatutyön toteuttaminen, vaihtuvat tuntiohjaajat, aikaresurssien puute, melko raskas ryhmien käytännön toimintaan liittyvä byrokratia ja toisaalta terveystuokunnan tukirahoituksen ja uusien toimintamallien mahdollisuudet. Liikuntapalveluille tulisikin laatia kehityssuunnitelma, joka sisältää liikuntapalveluiden vision, strategian sekä keskeiset osa-tavoitteet. Tämä haastava työ on äskettäin aloitettu, mutta sen valmistuminen ottaa oman aikansa, sillä se haastaa useita tahoja organisaation sisällä. Pitkän tähtäimen tavoitteiden lisäksi liikuntapalveluiden kentässä on nähtävissä myös useita pienempiä kokonaisuuksia, ns. lyhyen aikavälin tavoitteita, joiden kehittämistä voidaan toteuttaa nopeammalla aikataululla.

Harjulan kansalaisopiston taloudellinen tilanne edellyttää kurssitarjonnan ja asiakasmäärien kasvua. Tämän vuoksi liikuntapalvelut haluaa tavoittaa uusia kohderyhmiä ja käynnistää heille suunnatun ryhmätoiminnan. Uuden kohderyhmän tavoittaminen nykyisillä toimintamalleilla ja resursseilla on kuitenkin haastavaa ja sen vuoksi kohderyhmä pyritään valitsemaan niin, että sen toiminnan kehittämiseen olisi mahdollista hakea tukirahoitusta. Valtakunnallinen

Kunnossa Kaiken Ikää (KKI) -hanke tukee alueellisia terveystoimintaprojekteja, joiden avulla pyritään käynnistämään terveystoimintatoimintaa. Yksi tärkeimmistä KKI-hankkeen painopistealueista on tällä hetkellä terveystoimintapalvelujen kehittäminen yli 40-vuotiaille, vähän liikuntaa harrastaville miehille. Tämä on myös kohderyhmä, jota Harjulan kansalaisopiston liikuntapalvelut ei tavoita nykyisillä toimintamalleilla lukuisista yrityksistä huolimatta.

Tätä taustaa vasten syntyi ajatus terveystoimintaprojektista, jonka avulla pyritään aktivoimaan kyseistä kohderyhmää säännöllisen liikuntaharrastuksen pariin. Projektin avulla pyritään siis käynnistämään turvallisia ja ohjattuja, matalan kynnyksen terveystoimintaryhmiä työikäisille, yli 40-vuotiaille miehille, jotka liikkuvat terveystoimintansa kannalta riittämättömästi. Ryhmätoiminnasta halutaan saada projektin avulla pysyvä osa Harjulan kansalaisopiston liikuntapalvelutarjontaa. Projektin onnistunut toteuttaminen edellyttää kuitenkin täysin uudenlaista ajattelutapaa ja toimintamallia eli innovatiivista työotetta kaiken kaikkiaan. Projektin suunnittelussa pyritään huomioimaan nykyisen toimintamallin heikkoudet ja luomaan uusia toimintamalleja ennakkoluulottomasti ja innovatiivisesti juuri tätä kohderyhmää ajatellen. Tämän vuoksi projektille halutaan löytää miehiä puhutteleva yhteistyökumppani, joka toimii liikunnan ja urheilun saralla. Tarkoituksena on esittää yhteistyömahdollisuutta paikalliselle sm-liigatason jääkiekkoseuralle, jonka toiminnasta kyseinen kohderyhmä on kiinnostunut penkkiurheilun merkeissä. Sen lisäksi että Harjulan kansalaisopisto haluaa tuottaa tarpeellisia terveystoimintapalveluita myös tällä kohderyhmälle, projektin suunnittelua ja toteutusta tukee kansalaisopiston näkökulmasta myös se seikka, että Harjulan kansalaisopiston käyttöön valmistuu kesällä 2011 uusi kuntosalitalo, joka täytyisi saada tehokkaaseen käyttöön alusta lähtien. Tämän vuoksi uusien terveystoimintaryhmien käynnistäminen juuri kuntosalilla on tärkeää. Lisäksi kuntosaliharjoittelu on aloittelevalla liikkujalla turvallista ja helppoa ja ohjatussa ryhmässä on mahdollisuus keskittyä helposti myös harjoittelun yksilöllisiin tekijöihin. Penkkiurheilijan kuntosaliryhmät -projekti onkin saanut nimensä juuri näistä taustatekijöistä. Hankkeen muita keskeisiä yksityiskohtia ovat pelaajakummien toiminta, haastekampanjan järjestäminen sekä yhteistyö hankkeen suojelijoiden kanssa. Jääkiekkoseuran pelaajakummit haastavat miehiä mukaan ryhmätoimintaan ja osallistuvat pienellä panostuksella ryhmien ohjaukseen lähinnä kannustajan roolissa. Haastekampanjan avulla, kuka tahansa voi haastaa kohderyhmään kuuluvia miehiä osallistumaan liikuntaryhmiin. Hankkeelle etsitään myös suojelijat, jotka ovat vahvoja toimijoita Lahden alueella ja joiden panos toisi merkittävän lisän ryhmien markkinointiin ja haastekampanjan onnistuneeseen toteuttamiseen. Yhteistyön mahdollisuutta hankkeen suojelijoiden roolissa tarjotaan Etelä-Suomen Sanomille sekä Osuuskauppa Hämeenmaalle.

Yhteistyökumppanit toisivat hankkeelle tarvittavaa näkyvyyttä ja kiinnostavuutta, josta kaikki osapuolet hyötyisivät omalla tavallaan. Hankkeeseen osallistumalla myös yhteistyökumppanit saisivat tuotettua lisäarvoa omille asiakkailleen ja sponsoreilleen. Uudet toimintamallit ja uusi yhteistyö edellyttää kuitenkin lisäresursseja kaikilta osapuolilta ja siksi hanketuki on elintärkeä projektin onnistumisen kannalta. Keskeistä projektin onnistumisen kannalta on myös tarkoituksenmukaisen ja yhteisen projektisuunnitelman luominen, jossa huomioidaan hankkeen taustatekijät ja perustelu, kohderyhmä, hyödyt ja riskit, tavoitteet ja tulokset, tehtävien jako ja työsuunnitelma, johtaminen, kustannusarvio ja resurssit, raportointi ja seuranta sekä hankkeen arviointi.

Tämän työn tärkein tavoite onkin laatia penkkiurheilijan kuntosaliryhmät -projektille alustava projektisuunnitelma, jonka avulla on mahdollista esittää hanketta yhteistyökumppaneille ja rahoittajille sekä laatia rahoitushakemus. Työssä käsitellään aluksi työn tavoitteita ja keskeisiä käsitteitä sekä kansalaisopiston roolia liikuntapalveluiden tuottajana. On tärkeää kiinnittää huomiota myös onnistuneen projektin toteutukseen liittyviin asioihin yleensä sekä KKI-ohjelman tarkoitukseen ja painopistealueisiin terveyslääkärin tukirahoituksen näkökulmasta. Sen jälkeen käsitellään yksityiskohtaisesti penkkiurheilijan kuntosaliryhmät -projektia ja sen eri osa-alueita. Projektisuunnitelmasta on haluttu luoda sellainen, että se palvelee tarvittaessa myös kokonaan irrallisena osuutena esimerkiksi hankkeen esittelytilanteissa.

2 Työn tavoitteet ja keskeiset käsitteet

On tärkeää, että lukija erottaa tämän opinnäytetyön tavoitteet ja varsinaisen kehityshankkeen tavoitteet toisistaan. Tämän opinnäytetyön tavoitteena on laatia alustava penkkiurheilijan kuntosaliryhmät -projektisuunnitelma Harjulan kansalaisopiston käyttöön. Alustavan projektisuunnitelman avulla kansalaisopiston on mahdollista tarkastella projektia ja sen toteutusmahdollisuuksia sekä tarkentaa alustavia suunnitelmia ja sen pohjalta päättää lähdetäänkö projektia esittämään rahoittajille ja yhteistyökumppaneille. Alustava projektisuunnitelma on keskeinen osa hankkeen esivalmistelua ja se toimii myös yhteistyö- ja rahoitusneuvottelujen perustana. Yhteistyöneuvottelujen ja rahoituspäätöksen pohjalta syntyy aikanaan varsinainen projektisuunnitelma, jossa projektin toteuttamista kuvataan yksityiskohtaisemmin.

Penkkiurheilijan kuntosaliryhmät -hankkeen tavoitteena on käynnistää syyslukukauden 2011 aikana 10 ohjattua, matalan kynnyksen terveystoimintaryhmää kuntosalilla työikäisille, yli 40-vuotiaille, aloitteleville ja vähän liikkuville miehille. Hankkeen tarkoituksena on innostaa terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuvia miehiä säännöllisen liikuntaharrastuksen pariin. Hanke koskettaa 150 työikäistä miestä Lahden alueella. Ryhmätoiminnan käynnistymisen lisäksi hankkeen tarkoituksena on saada toteutuneista liikuntaryhmistä pysyvä osa Harjulan kansalaisopiston liikuntapalvelutarjontaa. Hanke toteutetaan uuden toimintamallin ja yhteistyökumppanien avulla. Kaikkiin hankkeeseen liittyviin muihin yksityiskohtiin palataan myöhemmin tässä työssä.

Työssä toistuvat useasti muutamat keskeiset käsitteet, jotka on hyvä määritellä erikseen:

Kansalaisopisto

Kansalaisopistot ovat oppilaitoksia, jotka tarjoavat yleissivistävää aikuiskoulutusta. Vapaan sivistystyön lain mukaan kansalaisopistojen tehtävänä on vastata alueellisiin ja paikallisiin sivistystarpeisiin sekä tarjota mahdollisuuksia omaehtoiselle oppimiselle ja kansalaisvalmiuksien kehittämiseksi. (KoL 2010a.) Kansalaisopisto on usein kunnan ylläpitämä aikuisoppilaitos, mutta osa opistoista on yksityisiä. Kansalaisopistoja ovat mm. työväenopistot, aikuisopistot tai seutuopistot. (KTOL-hanke 2010.)

Projekti, hanke

Projekti on asetettuihin tavoitteisiin pyrkivä, ajallisesti ja resursseiltaan määritelty kertaluonteinen tehtäväkokonaisuus, jonka toteuttaa tätä tarkoitusta varten perustettu organisaatio. Termejä projekti ja hanke käytetään usein synonyymeinä. (Silfverberg 2007, 147.)

Projektisuunnitelma, hankesuunnitelma

Projektin johtamistyökaluksi tarkoitettu strategisen tason suunnitelma (Silverberg 2007, 147). Asiakirja, jossa on kuvattu projektin suunniteltu toteuttaminen (Pelin 202, 393).

Terveysliikunta

Terveysliikunta on lyhennetty muoto terveyttä edistävästä liikunnasta. Terveysliikunnalla tarkoitetaan kaikkea sellaista liikuntaa, joka vaikuttaa edullisesti terveyteen, mutta ei tuota terveydellisiä haittoja tai vaaroja. (Vuori 2003, 27.)

Kuntosaliharjoittelu

Kuntosaliharjoittelu perustuu lihaskuntoharjoitteluun, jossa käytetään apuna vastuksia (Kunto Plus 2010). Lihaskuntoharjoittelu ylläpitää ja edistää liikuntaelimistön toimintakykyä. Lihassoimaharjoittelun tavoitteena on lihasmassan sekä lihasvoiman ja -kestävyyden parantaminen. (Fogelholm & Vuori 2005, 42,45.)

Penkkiurheilu

Käsitteellä tarkoitetaan urheilun seuraamista. Penkkiurheilu on urheiluviihdettä. Aikaisemmin penkkiurheilua on pidetty lähinnä passiivisena ajanvietteenä, mutta monille penkkiurheilu on yhteisökuulumista ja -identiteettiä vahvistava sosiaalinen kokemus ja osallistumisen muoto. Urheilun ja miesroolin perinteistä johtuen penkkiurheilu on miesten hallitsemaa. Penkkiurheilua on kuitenkin tutkittu varsin vähän. (Miettinen 2000, 287-293.)

3 Kansalaisopistot terveystoiminnan toteuttajina

Kansalais- ja työväenopistot ovat oppilaitoksia, jotka tarjoavat yleissivistävää aikuiskoulutusta. Suomessa on yli 200 kansalaisopistoa, joissa voi opiskella mm. vieraita kieliä, musiikkia, taideaineita, tekstiilitöitä, tietotekniikkaa, yhteiskunnallisia aineita ja liikuntaa.

Kansalaisopistojen erityistehtävänä vapaan sivistystyön lain mukaan on vastata alueellisiin ja paikallisiin sivistystarpeisiin sekä tarjota mahdollisuuksia omaehtoiselle oppimiselle ja kansalaisvalmiuksien kehittämiseksi. (KoL 2010a.) Kansalaisopistojen toiminnassa on läsnä vahva yhteisöllisyyden, osallistumisen ja harrastamisen näkökulma, joka lisää sosiaalista pääomaa ja ehkäisee syrjäytymistä. Erilaiset ihmiset ja sukupolvet toimivat vuorovaikutuksessa keskenään. (KTOL-hanke 2010.)

Kansalaisopistot tarjoavat n. 2 miljoonaa opetustuntia vuodessa ja vuosittaisia opiskelijoita on 650 000 ympäri suomen 10 000 opetuspaikassa. Vuosittaisista opetustunneista 12,5 % liittyy liikunnan ja terveyden edistämiseen. Liikuntaan ja terveyteen liittyvien kurssien määrä on kasvussa. Vuosittaisista opiskelijoista n. 20 % osallistuu liikunnanopetukseen. Tämä vastaa n. 130 000 opiskelijaa vuositasona. Kansalaisopistot ovat merkittäviä liikuntatoimijoita ja verkostona suurin aikuisten liikuttaja Suomessa. Pääsääntöisesti kansalaisopiston kurssit kiinnostavat aktiivisia aikuisopiskelijoita, jotka pitävät säännöllistä liikuntaa merkittävänä hyvinvoinnin lähteenä. Opistojen terveystoiminnan kursseille halutaan kuitenkin rohkaista myös riittämättömästi liikkuvia aikuisia, joiden passiivinen elämäntapa heikentää työ- ja toimintakykyä. Riittämättömästi liikkuvien motivoimiseksi tarvitaan kuitenkin uudenlaisia toimintatapoja ja poikkiallisia yhteistyötä kuntien eri sektoreiden välillä. Liikunnan merkityksen korostaminen ja ryhmiin ohjaaminen tulisi olla kaikkien toimijoiden yhteinen tehtävä. (KTOL-hanke 2010.)

Kansalaisopiston liikunnanopetuksen tavoitteena on fyysisen, psyykkisen, henkisen ja sosiaalisen terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitäminen ja edistäminen. Kansalaisopistojen tarjoamasta liikunnanopetuksesta suurin osa on monipuolista terveys- ja kuntoliikuntaa, jota tarjotaan aikuisväestölle ja erityisesti niille kohderyhmille, joille muut toimijat eivät liikuntaa tarjoa. Kansalaisopistot panostavat alueellisesti esim. ikääntyvien, miesten liikunnan soveltamista tarvitsevien tai muiden erityisryhmien liikuttamiseen. Terveystavoitteisiin matalan kynnyksen liikuntaryhmiin pyritään kannustamaan terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuvia, liikunnan harrastamista aloittelevia ja elämäntapamuutosta harkitsevia. Itselle sopivien liikuntamuotojen löytäminen ja valmiudet liikkua säännöllisesti ja omatoimisesti myös ryhmätoiminnan ulkopuolella on näiden ryhmien tavoitteena. Reippaat kuntoliikuntaryhmät

tarjoavat puolestaan mahdollisuuden kunnan kohentamiseen. Monipuoliset liikuntamuodot mahdollistavat myös erilaisten tavoitteiden saavuttamisen. Kansalaisopistojen kohderyhmänä on koko aikuisväestö, jopa lapset ja nuoret, jos paikkakunnalla ei ole tarjolla muuta ohjattua liikuntaa. Kansalaisopistojen toimintaa voidaan luonnehtia lähipalveluksi, sillä ryhmät kokoontuvat lähellä kuntalaisia ja ovat koko kansan saavutettavissa. Instituutiona kansalaisopisto on neutraali toimija, jolloin osallistumisen kynnyks on matala. Kansalaisopistojen osallistumismaksut pyritään pitämään alhaisina, jotta kaikilla olisi mahdollisuus osallistua toimintaan. (KTOL-hanke 2010.)

Kansalaisopistot ovat toteuttaneet terveystavoitteisia kursseja 2000-luvun alusta lähtien. Kurssit perustuvat valtakunnallisiin suosituksiin ja tutkittuun tietoon. Vuonna 2009 terveyden edistämisen keskus arvioi raportissaan, että kansalaisopistojen terveyden edistämistyöllä on yhteiskunnallisia ja yksilötason vaikutuksia. Arviointi kannustaa kansalaisopistoja jatkamaan terveystavoitteisten kurssien järjestämistä. Kansalaisopistoissa toteutettavalle terveyden edistämistyölle onkin tilausta, sillä terveys- ja sosiaalityö eivät yksin selviydy terveydenhuollon haasteista tulevaisuudessa eikä niillä toisaalta ole resursseja hoitaa terveyden edistämistä, johon kunnat on velvoitettu. Tämä mahdollistaa kansalaisopistojen profiloitumisen entistä vahvemiksi terveyden edistämisen toimijaksi sekä ennalta ehkäisevän terveydenhuollon kumppaniksi. Tulevaisuuden tavoitteena on se, että kansalaisopistot ovat aktiivisia kumppaneita sosiaali- ja terveydenhuollolle, jotka voivat ohjata asiakkaitaan heille kohdennettuihin kursseihin. Näin kansalaisopistot ovat osa palveluketjua ja kunnan hyvinvointistrategiaa. Ennalta ehkäisevää työtä voidaan näin tehostaa ja kansalaisten mahdollisuudet oman hyvinvoinnin edistämiseen parantuvat. Valmiudet tällaiseen yhteistyöhön ovat jo olemassa, sillä terveystavoitteisia kursseja toteutetaan jo nyt ympäri Suomea. Lisäksi kansalaisopistot ovat joustavia organisaatioita, jotka pystyvät lyhyelläkin varoitusaikalla vastaamaan alueellisiin tarpeisiin. Kansalaisopistolla on mahdollisuus toimia myös yli perinteisten toimintarajojen. (KTOL-hanke 2010.)

Kansalaisopistojen liitossa päättyi vuonna 2009 seitsenvuotinen terveyden edistämisen hankekokonaisuus, jota ovat rahoittaneet eri ministeriöt yli 500 000 eurolla. Hankkeen avulla on tuettu opistojen terveystavoitteisten ryhmien toteutumista, korostettu kansalaisopisto-opetuksen hyvinvointivaikutuksia sekä kehitetty toimintamalleja erityisesti aliedustettujen kohderyhmien tavoittamiseen. Hankkeen toimintamuotoina on käytetty opettajien koulutusta, opetussuunnitelmien ja opettajien materiaalien laatimista, kurssien markkinointimateriaalien tuottamista, virtuaalisen opettajanhuoneen ylläpitoa, viestintää sekä kansalaisopistojen konsultointia. Hankkeen aikana kansalaisopistojen terveyden edistämistyölle on rakennettu

toimivat valtakunnalliset raamit ja puitteet. Samalla kansalaisopistot ovat löytäneet itselleen vahvan roolin kansalaisten terveyden ja hyvinvoinnin tukijana ja edistäjänä. (KTOL-hanke 2010.)

4 Onnistuneen projektin tunnusmerkit

Projektitoiminta on ollut osa suomalaista kehittämistoimintaa jo 70-luvulta lähtien. Nykyisin projektitoiminta on keskeinen osa työntekoa. Projektien avulla on edistetty yritysten tuotekehitystä ja julkisia palveluita, vahvistettu koulutusta ja tutkimusta sekä haettu ja testattu uusia toimintamalleja. Projektit ovatkin merkittäviä kehittämisen välineitä ja julkisen rahoituksen kanavointikeinoja. Projekti voi olla organisaation sisäinen kehityshanke tai se voi kohdistua laajoihin sidosryhmiin. Projektien avulla on käynnistetty useita kehitysprosesseja, joiden tavoitteet ovat silti saattaneet jäädä saavuttamatta. Puutteellinen suunnittelu on usein epäonnistumisen syytä. Esiselvitysten laiminlyönti ja projektisuunnittelun huono hallinta ovat tyypillisiä suunnittelun puutteita. Huonosti suunniteltu projekti ei toimi johtamisen apuvälineenä projektin toteutuksessa. Onnistuneiden projektien taustalta löytyy perusteellinen suunnitelma, jonka toteutus vastaa hankkeen sidosryhmien tarpeita ja mahdollisuuksia. Hyvän suunnittelun ohella projektista pitäisi luoda oppiva prosessi, jossa toteutusta tarkastellaan kriittisesti ja toimintamallia kehitetään seurannan ja palautteen pohjalta. Onnistuneen projektin suunnittelussa korostuu tarvelähtöisyys, tavoitteellisuus ja osallistuvuus. (Silfverberg 2007, 13, 15-18.)

Tässä kappaleessa on tarkoitus tarkastella lähdemateriaalin avulla onnistuneen projektin osa-alueita ja tunnusmerkkejä projektin suunnittelun, toteuttamisen ja johtamisen näkökulmasta. Aluksi keskitytään kuitenkin projektin määritelmään ja projektisykliin. Projektisuunnitelman rakenne ja sisältö on keskeinen työn osa, koska sen pohjalta on laadittu alustava suunnitelma tässä työssä esiteltävälle projektille. Projektin toteutuksessa on huomioitava myös projektin hallinta ja johtaminen. Tyypillisten heikkouksien huomiointi ja niihin varautuminen ovat myös keskeinen osa onnistuneen projektin suunnittelua.

4.1 Projektin määritelmä

Projekti on ajallisesti rajattu tehtäväkokonaisuus, joka pyrkii saavuttamaan asetetut tavoitteet. Projektin toteuttamisesta vastaa sitä varten perustettu organisaatio, jolla on käytettävissään projektiin varatut resurssit ja panokset. Yleensä projektin avulla pyritään parantamaan jonkin olemassa olevan toiminnan tasoa tai luomaan edellytyksiä uuden toiminnan kehittämiseen.

Usein projektin avulla pyritään saavuttamaan pitkäaikaisia, kestäviä vaikutuksia. Onnistunut projekti usein käynnistääkin toiminnan jatkuvan kehittämisen. Onnistuneessa projektisuunnitelmassa määritellään selkeästi ja realistisesti tavoitteenasettelu, aikataulu, projektin johtamismalli sekä projektin panokset. (Silfverberg 2001, 11-12; Silfverberg 2007, 21.) Kehittämisprojekti kohdistuu aina esim. toimintamallien, organisaatioiden, tuotteiden tai palvelujen kehittämiseen. Projektitoiminnan avulla ei koskaan pitäisi toteuttaa organisaation perustoimintaa. Todellisen kehittämisprojektin haasteena onkin siirtää kehitetty osa-alue osaksi perustoimintaa ja näin tehdä hanke tarpeettomaksi. (Silfverberg 2007, 23.)

4.2 Projektin vaiheistus eli projektisykli

Projektin tulisi olla oppiva prosessi, jossa suunnitelmia ja toteutusta tarvittaessa muutetaan tavoitteiden saavuttamiseksi. Projektista saadaan oppiva, kun eri suunnittelu- ja toteutusvaiheet erotetaan selkeästi toisistaan. Tällöin puhutaan projektin vaiheistuksesta eli projektisykli-toimintamallista, jossa hankkeen suunnittelu jaetaan kolmeen osa-alueeseen ja hankkeen systemaattiseen seurantaan ja arviointiin kiinnitetään huomiota. Projektin suunnittelussa erotetaan kolme vaihetta: projektin identifiointi- eli rajausvaihe (esisuunnittelu), hankeasiakirjojen laadinta (projektisuunnitelma) ja toteutuksen aikainen työsuunnittelu. Suunnittelun vaiheistamisella pyritään siihen, että suunnitelmia voidaan tarkentaa hankkeen edetessä. Jotta suunnitelmia voidaan muuttaa, täytyy projektisuunnitelmasta löytyä selkeät tavoitteet ja niiden toteutumista seuraavat mittarit. Arviointi pitää sisältyä työsuunnitteluun. Projektisuunnittelun jokaisessa vaiheessa tarkastellaan projektin tarkoituksenmukaisuutta, toteutettavuutta, vaikuttavuutta ja tuloksellisuutta sekä kestävyyttä kehityshankkeiden osalta. Kaikissa projektisyklin vaiheissa tulee kiinnittää huomiota seuraaviin työvaiheisiin: ohjelmointi ja rahoitusohjelmien seuranta, esisuunnittelu, hankesuunnitelman laatiminen, suunnitelman arviointi ja viimeistely, rahoitus- ja sopimusvaihe, hankkeen käynnistäminen, hankkeen toteutus, hankkeen arviointi ja hankkeen lopettaminen. Suunnitteluun onkin varattava riittävästi aikaa ja resursseja. (Silfverberg 2007, 34-38.)

4.3 Projektisuunnitelman rakenne ja sisältö

Onnistunut projektisuunnitelma vastaa kolmeen kysymykseen:

- Miksi projekti toteutetaan?
- Mitä tuotoksia projektin avulla pyritään saavuttamaan?
- Miten projekti toteutetaan?

Näiden kysymysten alle kiteytyy projektin tavoitteet ja seurantamittarit, projektin tulokset, toteutusstrategia ja työsuunnitelma, toteutusorganisaatio sekä panokset ja resurssit. (Silfverberg 2001, 45-46; Silfverberg 2007, 27, 74-75.) Kaiken kaikkiaan projektisuunnitelman tehtävänä on toimia päätöksenteon tukena, työnjohtovälineenä, historiatietona sekä tiedottamisvälineenä (Virkki & Somermeri 1997, 26).

Onnistuneessa projektisuunnitelmassa huomioidaan myös projektin riskianalyysi, jonka avulla tarkastellaan, miten hyvin suunnitelman eri tasot kytkeytyvät toisiinsa, esim. riittävätkö resurssit toimenpiteisiin, saadaanko toimenpiteillä aikaan halutut tuotokset ja riittävätkö tuotokset tavoitteiden saavuttamiseen (Silfverberg 2001, 46). Tehokas suunnitteluprosessi tuottaa usein eri vaihtoehtoja projektin toteuttamiseen ja lopullinen toteutustapa tulisivikin valita vertailemalla eri vaihtoehtojen hyötyjä ja riskejä. Paras ratkaisu tuottaa tehokkaasti haluttuja vaikutuksia mutta se ei sisällä vakavia riskejä, jotka voivat olla ulkoisia tai sisäisiä. Usein projektin riskit liittyvät kiinteästi projektin kehittämishaasteisiin. Riskianalyyssissä tulisi erityisesti huomioida taloudelliset riskit (esim. rahoituksen varmuus ja riittävyys), tekniset riskit (esim. käyttäjien tiedot ja taidot, tekninen soveltuvuus käyttöpaikkaan), institutionaaliset riskit (esim. henkilöstö, johtaminen, yhteistyön tehokkuus, informaation kulku), sosiaaliset ja kulttuuriset riskit (esim. ratkaisujen yleinen hyväksyttävyys, käyttäjäystävällisyys) sekä ympäristölliset riskit (esim. ympäristövaikutukset). Riskianalyysin tärkeyttä ei voi liiaksi korostaa. Riskiarvioinnin kriittisyys ja objektiivisuus usein pelastaa projektin epäonnistumiselta ja näin myös taloudelliset menetykset ovat vältettävissä. (Silfverberg 2001, 40-44; Silfverberg 2007, 70-71.)

Esisuunnitelmien ja rahoitushakemusten ohella projektille laaditaan aina johdon ja toteuttajien käyttöön tarkoitettu projektisuunnitelma, joka määrittää projektin sisällön ja eri osapuolten roolit hankkeen toteutuksessa. Onnistunut projektisuunnitelma on ennen kaikkea projektin johtamisen työväline. Hyvästä projektisuunnitelmasta voidaan helposti poimia tarpeelliset tiedot rahoitushakemukseen. Näin projektisuunnitelma ja rahoitushakemus tukevat toisiaan. (Silfverberg 2001, 8-9, 47.) Projektisuunnitelma sisältää seuraavat kohdat:

- yhteenveto
- hankkeen tausta ja tarve
- kohderyhmät ja hyödynsaajat
- tavoitteet ja mittarit
- tuotokset
- projektin toteutusstrategiat
- työsuunnitelma

- resurssit ja budjetti
- riskit ja oletukset
- organisaatio ja johtaminen
- raportointi ja seuranta

(Silfverberg 2001, 48; Silfverberg 2007, 76-77).

4.4 Projektinhallinta ja johtaminen

Edellä todettiin, että projektin tulisi olla oppiva prosessi, jonka periaatteita tulisi noudattaa kaikessa projektiin liittyvässä suunnittelussa, päätöksenteossa, toteutuksessa sekä seurannassa. Projektin toteutusta tulisi jatkuvasti arvioida toteutuksen, tulosten ja vaikuttavuuden sekä toimintaympäristön seurannan näkökulmasta. Projektin johdolta tämä edellyttää säännöllistä ja systemaattista tilanteen tarkastelua sekä muutostarpeisiin nopeasti reagoivaa toteutuksenaikaista työsuunnittelua. (Silfverberg 2007, 97-98.) Projektijohtaminen onkin selkeää tulosjohtamista. Projektille asetettujen ajallisten, sisällöllisten, laadullisten ja taloudellisten tavoitteiden mittaaminen projektin lopussa on yksiselitteistä eikä jätä varaa jossitteluun. Onnistunut projekti saavuttaa sille asetetut sisällölliset ja laadulliset tavoitteet ja valmistuu sille asetetun budjetin ja aikataulun mukaisesti. (Pelin 2002, 41.)

Projektinhallinnan ja johtamisen näkökulmasta projektiorganisaatiolla on keskeinen merkitys. Projektilla tulee olla selkeä organisaatio, jossa eri osapuolten roolit ja vastuut on määritelty. Usein projektiorganisaatio koostuu ohjausryhmästä, varsinaisesta projektiorganisaatiosta sekä yhteistyökumppaneista. Tärkeimmistä rahoittaja- ja sidosryhmistä koostuvan ohjausryhmän eli johtoryhmän tehtävänä on pääasiassa laadunvalvonta, ideointi, informaation välittäminen sekä projektipäällikön tukeminen. Projektipäällikön tehtävänä on vastata projektin päivittäisjohtamisesta ja siihen liittyvästä päätöksenteosta (Ruuska 1999, 12). Projektin yhteistyötahot osallistuvat hankkeeseen omalla panoksellaan. Heidän roolit on hyvä määritellä projektisuunnitelmassa. Mikäli yhteistyötahojen panos on merkittävä ja he tuovat projektille omia voimavaroja, kannattaa heidän kanssaan laatia sopimus rooleista ja vastuista. (Silfverberg 2007, 98-100.)

Keskeistä projektinhallinnan ja johtamisen osalta ovat myös projektikokoukset ja muutosmenettelyt sekä projektihallinnan työkalut. Projektin käynnistymisen yhteydessä tuleekin sopia kokousten tarpeesta, ajankohdista ja osallistujista sekä kokoonkutsujista, vastuuhenkilöistä ja kokousraporteista. Muutostilanteiden menettelytavoista pitää myös sopia etukäteen esim. päätösvallan ja muutoksiin liittyvän tiedotuksen osalta. Projektihallinnassa ja

johtamisessa pitää kiinnittää huomiota myös projektihallinnan työkaluihin esim. asiakirjojen hallintajärjestelmään ja arkistointiin, projektipäiväkirjaan, projektin taloushallintoon, lomakkeisiin ja raporttipohjiin sekä ohjeistuksiin. (Silfverberg 2007, 102-107.) Projektin hallintakansion eli projektiasiakirjojen kansion tulisi sisältää seuraavat osiot: projektiesitys ja projektisuunnitelma, kokoukset, sopimukset, työsiannot, kustannukset, kirjeenvaihto, tiedotteet, muistiinpanot, loppuraportti ja muu aineisto (Virkki & Somermeri 1997, 69).

Raportointi ja viestintä ovat osa projektin johtamista ja niillä voi olla useita tehtäviä, kuten analyysien mahdollistaminen, päätöksenteon ohjaus, sidosryhmien sitouttaminen, perehdyttäminen ja seuraaviin toimenpiteisiin valmistautuminen sekä kokemusten levittäminen. Hankkeelle tulisikin laatia raportointi- ja viestintäsuunnitelma, jossa määritellään viestinnän kohderyhmät, tiedotettavat asiat, menettelytavat, aikataulut ja vastuuhenkilöt. (Silfverberg 2007, 102-107.)

4.5 Tyypilliset heikkoudet projektin toteutuksessa

Tyypillisiä projektisuunnittelun ongelmia ovat mm. liian yleiset tavoitteet (esim. hyvinvoinnin edistäminen), tavoitteet ja niiden saavuttamista seuraavat mittarit eivät tue toisiaan, epärealistisen korkeat tavoitteet, hanke jää irralliseksi jatkovaiheen puutteellisen suunnittelun vuoksi, rahoitusta säätelevät rajoitukset eivät tue projektin toimintaa, aikataulut ovat ylioptimistisia, projektin organisaatio- ja johtamismalli on epämääräinen, projektin suunnitteluvaiheessa ei ole tietoa käytettävissä olevista resursseista tai rahoituksesta, kehittämishanke on vain hanketoteuttajan hanke. Jotta nämä ongelmat voidaan ehkäistä, tulee oleelliset sidosryhmät sitouttaa toimintaan eli yhteistyökumppanit pitää ottaa aktiivisesti mukaan jo suunnitteluvaiheessa. Toimintaympäristössä olevat samantyyppiset yksittäiset hankkeet kannattaa yhdistää laajemmaksi kokonaisuudeksi voimavarojen tehostamiseksi. Projektisuunnitelman tulee olla hankkeen johtamisen työväline, jossa määritellään päämäärät ja periaatteet sekä toteutusmalli. Projektin toteutuksen tulee olla joustava ja oppiva prosessi, jossa hankkeen toteutus on jatkuvan seurannan ja arvioinnin kohteena niin, että yksityiskohtaiset suunnitelmat tehdään vasta hankkeen toteutusvaiheessa. (Silfverberg 2007, 28-30.)

5 Valtakunnallinen Kunnossa Kaiken Ikää (KKI) -ohjelma

Tässä kappaleessa on tarkoitus tarkastella Kunnossa Kaiken Ikää (KKI) -ohjelman taustaa ja tavoitteita, tukimuotoja sekä onnistuneen KKI-hankkeen tunnuspiirteitä. Lisäksi kappaleessa tutustutaan muutamiiin työkäisille miehille suunnattuihin, KKI-hankkeen tukemiin terveysliikuntaprojekteihin, joiden avulla aloittelevia, yli 40-vuotiaita miehiä on aikaisemmin pyritty motivoimaan säännöllisen liikuntaharrastuksen pariin. Penkkiurheilijan kuntosaliryhmät -projektille on tarkoitus hakea taloudellista tukea KKI-hankkeelta ja tämän vuoksi on tärkeää tutustua tämän rahoitusohjelman yksityiskohtiin.

5.1 KKI-ohjelman tausta ja tavoitteet

Opetusministeriön sekä sosiaali- ja terveysministeriön rahoittaman valtakunnallisen Kunnossa Kaiken Ikää (KKI) -ohjelman tavoitteena on auttaa yli 40-vuotiaita, vähän liikuntaa harrastavia liikunnallisen elämäntavan alkuun. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiön LIKES-tutkimuskeskus vastaa hankkeen käytännön toteutuksesta. KKI-ohjelma on hyvin tunnettu ja sen toiminta perustuu paikallisiin KKI-projekteihin. (Miettinen & Rajala 2003, 7.) KKI-ohjelma on toiminut jo vuodesta 1995 lähtien. Kuluneiden vuosien aikana on toteutettu yli 800 paikallista KKI-hanketta, jotka järjestävät liikuntatoimintaa sekä työkäisille että ikääntyneille. (LIKES 2010a.) KKI-ohjelman painopistealueita vuonna 2010 ovat erityisesti fyysisesti huonokuntoiset miehet ja painonhallintaan liittyvät liikunta- ja ravitsemusmallit (LIKES 2010b).

KKI-ohjelman yksi keskeinen tavoite on terveysliikuntaverkostojen kehittäminen. KKI-ohjelman avulla pyritään lisäämään terveyttä edistävien tahojen yhteistyötä ja luomaan pysyviä terveysliikuntapalveluja paikallisesti. Aktiivisia KKI-toimijoita ovat mm. kuntien liikuntatoimet, kuntien sosiaali- ja terveystoimet, yhdistykset, urheiluseurat, eläkeläis- ja asukasyhdistykset sekä kansanterveysjärjestöt ja niiden paikallisyhdistykset. Liikunnan aluejärjestöillä on myös merkittävä rooli alueellisten terveysliikuntapalveluiden kehittämisessä. Niiden tavoitteena on luoda toimiva alueverkosto paikallisten toimijoiden ja hankkeiden tueksi. KKI-ohjelman yhteistyö on lisääntynyt myös valtakunnallisten terveysliikuntajärjestöjen kanssa. Edellä mainittujen ministeriöiden lisäksi KKI-ohjelmaan ovat osallistuneet myös liikenne- ja viestintäministeriö, ympäristöministeriö sekä metsähallitus. Ne muodostavat KKI-olosuhderyhmän, joka pyrkii edistämään yli 40-vuotiaan väestön terveyttä edistävää arki- ja luontoliikuntaa kehittämällä liikkumisympäristöjä ja niiden saavutettavuutta. (Miettinen & Rajala 2003, 7-8.)

5.2 KKI-ohjelman tukimuodot

KKI-hanke tukee alueellisia projekteja taloudellisen tuen, tiedotuksen, materiaalituen, koulutuksen ja konsultoinnin avulla. KKI-ohjelma myöntää kaksi kertaa vuodessa hankekilpailun perusteella taloudellista tukea paikallisille toimijoille, jotka järjestävät liikuntapalveluita yli 40-vuotiaille, aloitteleville liikkujille. (Miettinen & Rajala 2003, 8.) Tukirahoitusta myönnetään sellaisille terveystuokuntahankkeille, jotka parhaiten täyttävät seuraavat viisi kriteeriä:

- Hanke aktivoi liikkumaan terveystensä kannalta liian vähän liikkuvia, yli 40-vuotiaita.
- Hankkeen toimintamalli innostaa ei lainkaan tai vähän liikkuvia ihmisiä liikunnallisen elämäntavan alkuun.
- Hankkeen toteuttaa yhteistyössä useat eri tahot, joille kohderyhmän aktivoiminen on yhteinen tavoite.
- Hankkeen hakema tuki on korkeintaan puolet kokonaiskuluista.
- Avustusta voidaan myöntää myös hankkeille, jotka tukevat KKI-toiminnan aloittamista ja tavoitteita.

Kaikki rekisteröidyt yhteisöt voivat hakea hanketukea. (LIKES 2010b.) Kohderyhmän kannalta KKI-ohjelman tehtävä on tärkeä, mutta haastava. Juuri tämä kohderyhmä tulisi saada säännöllisen liikuntaharrastuksen pariin, mutta liikkumiseen motivointi voi olla haastavaa. Siksi KKI-ohjelma pyrkii tiedottamaan monipuolisesti terveystuokunnasta yleensä sekä erilaisista toimintamalleista, joita eri hankkeet ovat kehittäneet. Alueellisen hankkeen suunnitteluvaiheessa on mahdollista saada myös konsultointiapua KKI-ohjelmalta, joka järjestää myös koulutusta liikunnan aluejärjestöjen ja muiden toimijoiden kanssa yhteistyössä. KKI-ohjelma tuottaa myös erilaista materiaalia, joista hankkeet saavat terveystuokuntaan liittyviä vinkkejä. (Miettinen & Rajala 2003, 8, 12.)

5.3 Onnistuneen KKI-hankkeen tunnusmerkit

Onnistuneista KKI-hankkeista voidaan löytää yhtäläisyyksiä, vaikka jokaisesta paikallisesta hankkeesta muodostuukin ainutlaatuinen mm. taloudellisten ja ajallisten resurssien, paikallisen toimintaympäristön ja toimijoiden määrän vuoksi. Yhteistä onnistuneille KKI-hankkeille on kuitenkin realistinen tavoite ja selkeä työnjako. Toiminnan suunnittelu ja kehittäminen osallistujien tarpeiden pohjalta on myös tärkeää. Näin osallistujat saadaan sitoutettua paremmin hankkeen toimintaan. Hankkeella tulee olla myös selkeä seurantajärjestelmä.

Menestyvä hanke myös kehittyy jatkuvasti. Motivoituneet ja hankkeeseen sitoutuneet järjestäjät ovat avainasemassa hankkeen onnistumisen kannalta. Tällöin myös yhteistyö sujuu. Toimiva yhteistyö edellyttää kuitenkin selkeää tehtävien jakoa sekä tehokasta tiedonkulkua. Erityisen tärkeää on, että kaikki mukana olevat tahot osallistuvat toiminnan suunnitteluun. Onnistuneen hankkeen suunnittelussa huomioidaan myös resurssien riittävyys. Taloudellisten resurssien lisäksi on huomioitava myös mm. tila-, väline- ja ohjaajaresurssit. Eri tahojen välinen yhteistyö takaa toiminnalle usein paremmat resurssit ja yhteistyön avulla on mahdollisuus yhdistää myös tietotaitoa sekä muita voimavaroja. (Miettinen & Rajala 2003, 9-10.)

5.4 SuomiMies seikkailee –kampanja

Kunnossa kaiken ikää -ohjelma järjestää yhdessä SLU:n aluejärjestöjen kanssa SuomiMies Seikkailee -kampanjaa, jonka tavoitteena on innostaa työikäisiä, liikuntaa harrastamattomia miehiä liikkumaan. Kokonaisuuteen kuuluvat SuomiMies Seikkailee -rekkakiertue, SuomiMiehen kunto-opas sekä eri puolilla Suomea järjestettävät SuomiMies Seikkailee ja SuomiMies kuntoilee ja kokkaa –kurssit. (SuomiMies 2010a.)

Kampanja on saanut alkunsa Pirkanmaalla vuonna 2004 järjestetystä KKI-ohjelman tukemasta onnistuneesta terveystuokkurssista, jonka avulla tavoitettiin keski-ikäisiä liikuntaa harrastamattomia miehiä kokeilemaan eri liikuntamuotoja. Kurssin aikana tutustuttiin useisiin helposti harrastettaviin liikuntalajeihin ammattitaitoisten ohjaajien avulla. Kurssin aikana osallistujia kannustettiin jatkamaan harrastusta omatoimisesti. SuomiMies Seikkailee -kurssit saivat aikaan yleistä kiinnostusta ympäri Suomen ja vuonna 2007 KKI-ohjelma nosti yhdeksi painopistealueeksi keski-ikäisten miesten liikuntakiinnostuksen herättämisen. Sitten SLU-aluejärjestöt ovat järjestäneet suosittuja SuomiMies Seikkailee -kursseja eri puolilla maata. (SuomiMies 2010b.) Kansalais- ja työväenopistojen liitto, KTOL, ja Finfood järjestävät yhteistyössä KKI-ohjelman kanssa SuomiMies kuntoilee ja kokkaa -kursseja, jotka liikunnan lisäksi antavat virikkeitä myös ravintoon ja ruoanlaittoon (SuomiMies 2010b). Vuosien 2007-2008 aikana lähes 40 kansalaisopistoa osallistui SuomiMies kuntoilee ja kokkaa –kurssien järjestämiseen ja useassa opistossa kurssit pyörivät edelleen (SuomiMies 2010c).

Edellä mainittuja kursseja on järjestetty myös Lahden alueella. Paikallinen SLU-aluejärjestö, Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry, on järjestänyt Lahden alueella vuosina 2006-2007 toimivia SuomiMies Seikkailee –kursseja, joissa tutustuttiin kahdeksan viikon aikana kuuteen eri liikuntamuotoon, joita kaikkia oli mahdollista harrastaa Lahden alueella kurssin jälkeen. (Liikkuva Päijät-Häme 4/2006, 11.) Tällä hetkellä tällaista kurssivaihtoehtoa ei ole saatavilla.

Sen sijaan Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry järjestää tänä syksynä yhteistyössä KKI-ohjelman kanssa SuomiMies -seminaarin, joka on tarkoitettu terveys-, liikunta- ja ravitsemusalan ammattilaisille. Syksyn aikana seminaareja järjestetään ympäri Suomea 19 eri paikkakunnalla. Seminaareissa esitellään toimivia käytäntöjä ja työkaluja miesten terveys- ja liikuntaneuvontaan. (PHLU 2010.) Harjulan kansalaisopistossa yritettiin käynnistää SuomiMies kuntoilee ja kokkaa -kurssia syksyllä 2007, mutta kurssi jouduttiin perumaan vähäisen osallistujamäärän vuoksi. Seuraavana syksynä yritettiin käynnistää SuomiMiehen liikuntaryhmiä, esim. SuomiMies kuntoilee kuntosalilla ja SuomiMiehen keppijumppa, mutta nämäkään ryhmät eivät käynnistyneet. Osasyä vähäiseen osallistujamäärään on varmasti vähäiset markkinointiresurssit, mutta toisaalta resursseja ei voida käyttää liiallisesti vain muutama kurssin osalta. Kyseisiä liikuntaryhmiä ei ole järjestetty myöskään muiden toimijoiden puolesta Lahden alueella, vaikka Lahdessa toimii myös Wellamo-opisto, joka on Päijät-Hämeen alueella toimiva seutuopisto.

6 Penkkiurheilijan kuntosaliryhmät -projektisuunnitelma

Tämän kappaleen tarkoituksena on havainnollistaa yksityiskohtaisesti penkkiurheilijan kuntosaliryhmät -projektin eri osa-alueita. Tarkoituksena on laatia Harjulan kansalaisopiston käyttöön alustava projektisuunnitelma, jonka avulla voidaan käynnistää rahoitus- ja yhteistyöneuvottelut sekä laatia niiden pohjalta myöhemmin rahoitushakemus. Lopullinen projektisuunnitelma muotoutuu tietysti rahoitus- ja yhteistyöneuvottelujen sekä rahoituspäätöksen pohjalta. Varsinaisen projektin tavoitteena on käynnistää työikäisille, yli 40-vuotiaille miehille suunnatut kuntosaliryhmät Harjulan kansalaisopistossa sekä saada toiminnasta pysyvä osa Harjulan kansalaisopiston liikuntapalvelutarjontaa. Onnistunut hanke tavoittaa uuden kohderyhmän ja lisää näin asiakasmäärää sekä kurssitarjonnan monipuolisuutta. Hankkeen toteutus luo rohkeutta myös uusien toimintamallien kokeilemiseen ja antaa arvokasta kokemusta uusista toimintamalleista, mistä on varmasti hyötyä myös tulevien kehityshankkeiden suunnittelussa ja toteutuksessa. Projektisuunnitelma on rakennettu kappaleessa 4 esitetyn projektisuunnitelman rungon mukaisesti. Projektisuunnitelma sisältää seuraavat osa-alueet:

- yhteenveto,
- hankkeen tausta ja tarve
- kohderyhmät ja hyödynsaajat
- tavoitteet ja mittarit
- tuotokset
- projektin toteutusstrategiat
- työsuunnitelma
- resurssit
- budjetti
- riskit ja oletukset
- organisaatio ja johtaminen
- raportointi ja seuranta.

Projektisuunnitelma tulee varmasti toistamaan muutamia edellä mainittuja asioita, mutta tarkoituksena on, että projektisuunnitelmasta tulee ehjä kokonaisuus, jota voidaan tarvittaessa hyödyntää myös opinnäytetyön erillisenä osana. Näin se palvelee aikanaan esim. hankkeen esittelytilanteissa sekä rahoitushakemuksen laadinnassa.

6.1 Yhteenveto

Harjulan kansalaisopisto tuottaa monipuolisia terveysliikuntapalveluita eri kohderyhmille Lahden alueella. Laadukkaat, monipuoliset ja kohtuuhintaiset liikuntakurssit ovat kaikille avoimia. Viimeisten vuosien aikana liikuntapalvelutarjontaa on kehitetty voimakkaasti ja sen seurauksena liikuntapalveluiden sisältö on monipuolistunut ja asiakasmäärä on kasvanut. Harjulan kansalaisopisto haluaa kuitenkin jatkossakin kehittää terveysliikuntapalveluitaan ja tavoittaa myös uusia kohderyhmiä liikuntapalveluiden piiriin. Yleishyödyllisenä yhdistyksenä kansalaisopiston resurssit kehitystyöhön ovat usein vähäisiä ja siksi toimintaa pyritään kehittämään tuettujen hankkeiden avulla.

Valtakunnallinen KKI-ohjelma tukee paikallisia hankkeita, joissa madalletaan yli 40-vuotiaiden kynnystä aloittaa säännöllinen liikuntaharrastus. KKI-ohjelman tämän hetkiset painopistealueet ovat fyysisesti huonokuntoiset miehet ja painonhallintaan liittyvät liikunta- ja ravitsemusmallit. Lukuisista yrityksistä huolimatta Harjulan kansalaisopisto ei ole kyennyt nykyisellä toiminnallaan tavoittamaan työikäisiä, vähän liikuntaa harrastavia miehiä liikuntapalveluiden piiriin. Tätä taustaa vasten syntyi ajatus terveysliikuntaprojektin kohdistamisesta juuri vähän liikkuviin, työikäisiin miehiin. Jo tukirahoituksen mahdollisuus puoltaa terveysliikuntahankkeen kohdistamista juuri tälle kohderyhmälle. Kohderyhmän tavoittaminen edellyttää kuitenkin uutta ajattelutapaa ja uutta toimintamallia palvelun tarjoajan osalta, sillä aikaisemmat kokemukset ovat osoittaneet, että kansalaisopiston omat markkinointikanavat eivät tavoita kyseistä kohderyhmää. Kohderyhmän haastavuuden vuoksi tukirahoitus hankkeen onnistumisen kannalta on välttämätöntä, sillä kiinnostusta täytyy herättää uudella toimintatavalla. Keskeinen kysymys lieneekin: miten saadaan houkuteltua työikäinen, vähän liikuntaa harrastava mies kuntosalille parantamaan omaa kuntoaan ja sitä kautta terveyttään?

Kiinnostavuuden herättämiseksi hankkeelle halutaan löytää liikunnan ja urheilun sektorilta yhteistyökumppani, joka kiinnostaa miehiä, kokoaa miehiä yhteen, on kiinnostunut miesten terveysliikunnasta ja tuo omalla panoksellaan hankkeeseen väriä ja näkyvyyttä. Tällainen yhteistyökumppani voisi olla paikallinen sm-liigatason jääkiekkoseura, Pelicans, joka jääkiekkoviihteen lisäksi haluaa tarjota omalla toiminnallaan myös muuta lisäarvoa faneilleen ja sponsoreilleen. Pelicansin toiminta kerää yhteen aktiivisia penkkiurheilijoita, jotka hyvin usein ovat vähän liikkuvia, työikäisiä miehiä. Hankkeen nimi on johdettu tästä taustekijästä. Kuntosaliharjoittelu on puolestaan aloittelevalle sopivaa, helppoa ja turvallista liikuntaa, jossa pystytään hyvin huomioimaan myös harjoitteluun liittyvät yksilölliset tekijät. Kyseinen

liikuntamuoto on usein myös miehiä kiinnostava. Penkkiurheilijan kuntosaliryhmät -hanke onkin saanut nimensä juuri näistä taustatekijöistä. Joskin kuntosaliryhmien lisäämistä puoltaa myös se seikka, että kansalaisopiston käyttöön rakentuu kesällä 2011 uusi kuntosali, joka tulee saada tehokkaaseen käyttöön.

Penkkiurheilijan kuntosaliryhmät -hankkeen tarkoituksena on käynnistää miehille suunnatut kuntosaliryhmät sekä saada niistä pysyvä osa Harjulan kansalaisopiston liikuntapalvelutarjontaa. Penkkiurheilijan kuntosaliryhmät -hankkeen kohderyhmänä ovat yli 40-vuotiaat aloittelevat, vähän liikuntaa harrastavat miehet, joita pyritään kannustamaan hankkeen avulla säännöllisen liikuntaharrastuksen pariin. Ryhmät ovat ammattitaitoisesti ohjattuja, matalan kynnyksen kuntosaliryhmiä, jotka kokoontuvat laadukkaassa ja hyvin varustetussa kuntosalissa.

Muita keskeisiä tekijöitä hankkeen toteutuksen kannalta ovat markkinoinnin tehostaminen yhteistyön avulla, pelaajakummien toiminta, yhteistyö hankkeen suojelijoiden kanssa sekä haastekampanjan järjestäminen. Pelaajakummien toiminta tarkoittaa sitä, että Pelicansin pelaajat osallistuvat ajoittain ryhmien ohjaukseen lähinnä kannustajan ja valmentajan roolissa. Ryhmien välille pyritään saamaan aikaan leikkimielinen kisa kunnon kohotuksen merkeissä ja pelaajat toimivatkin oman joukkueensa johtajina. Aktiivisimmin toimintaan osallistuneelle joukkueelle ja eniten tuloksia aikaan saaneelle joukkueelle on luvassa myös kannustuspalkinto. Haastekampanjan avulla pyritään löytämään riittävästi osallistujia ryhmiin. Haastekampanja tarkoittaa sitä, että kuka tahansa voi haastaa sopivaksi katsomansa henkilön osallistumaan projektin ryhmätoimintaan ja kun haastettu osallistuu ryhmään, saavat haastaja ja haastettu pienen kannustuspalkinnon. Lisäksi he molemmat osallistuvat arvontaan. Haastekampanjaan osallistuvat myös pelaajakummit sekä projektin järjestämiseen osallistuvat toimijat, joskaan heille ei ole luvassa kannustuspalkintoja. Markkinoinnin tehostamiseksi ja haastekampanjan onnistumiseksi hankkeelle halutaan löytää myös suojelijat, jotka ovat vahvoja toimijoita Lahden alueella ja haluavat näkyä alueellisesti merkittävissä hankkeissa, joiden avulla pyritään parantamaan hyvinvointia. Yhteistyön mahdollisuutta hankkeen suojelijoiden roolissa tarjotaan Etelä-Suomen Sanomille sekä Osuuskauppa Hämeenmaalle. Heidän toivotaan markkinoivan hanketta omien kanaviensa kautta ja näin edesauttavan haastekampanjan toteutumista.

Hanke toteutetaan yhteistyössä niin, että päätoimija on Harjulan kansalaisopisto, jonka alaisuudessa ryhmät kokoontuvat ja jolle hanketuki ohjautuu. Kansalaisopisto hoitaa kaikki ryhmien toimintaan liittyvät käytännön asiat ilmoittautumisesta ryhmien ohjaukseen ja loppuarviointiin. Harjulan kansalaisopisto vastaa myös hankkeen aikaisesta raportoinnista ja

seurannasta. Yhteistyökumppanit auttavat puolestaan hankkeen markkinoinnissa ja haastekampanjan toteuttamisessa. Hankkeen markkinointia tuleekin suunnitella yhdessä. Pelicansin rooli korostuu myös pelaajakummien toiminnan osalta. Yhteistyön taustoista ja muista yksityiskohdista on kerrottu lisää tämän suunnitelman muissa kappaleissa.

Hankkeen toteuttamisen kannalta on erityisen tärkeää, että kaikki toimijat osallistuvat lopullisen projektisuunnitelman laatimiseen ja sitä kautta sitoutuvat yhteiseen toimintaan. Tiedonkulun tulee olla avointa ja toisen toimijan huomioon ottavaa hankkeen eri vaiheissa. Tässä yhteydessä on hyvä huomauttaa, että tämä suunnitelma on hankkeen esisuunnitelma, jonka pohjalta voidaan luoda yhteistyöneuvotteluissa lopullinen projektisuunnitelma ja avustushakemus, jos hanke nähdään kannattavana ja tarpeellisena.

6.2 Hankkeen tausta ja tarve

Tässä kappaleessa tarkastellaan hankkeen taustaa ja tarvetta hankkeen toteuttajien ja hankkeen perustelun näkökulmasta. Näin on mahdollista ymmärtää toiminnan viitekehys. Aluksi tarkastellaan Harjulan kansalaisopistoa ja sen roolia liikuntapalveluiden tuottajana Lahden alueella. Sen jälkeen keskitytään hankkeen yhteistyökumppanin ja hankkeen suojelijoiden taustoihin ja aikaisempaan terveystoimintaan. Taustaselvitysten avulla pyritään perustelemaan, miksi hanke olisi tärkeä eri toimijoille ja mitä he hyötyisivät sen toteuttamisesta. Hankkeen olennaisia perusteluja on listattu erikseen kappaleen lopussa.

6.2.1 Harjulan kansalaisopisto toimijana

Harjulan kansalaisopisto on osa Harjulan Setlementti ry:tä. Harjulan Setlementti ry on vuonna 1941 perustettu yleishyödyllinen, sitoutumaton yhdistys, jonka tavoitteena on tukea ihmisen hyvää elämää tarjoamalla hyvinvointia, terveyttä ja toimintaa yhteisöllisyyden, yhdenvertaisuuden ja lähimmäisyyden arvoihin pohjautuen. Harjulan Setlementti ry:n palvelumuotoja ovat lasten päivähoito, kuntoutus, kotihoito, kansalaistoiminta, kestopalvelut, kansalaisopisto sekä ulkomainospaikkoja vuokraava Harjula-Mainos. (Harjulan Setlementti ry 2010a.)

Harjulan Setlementti ry toimii luotettavasti, ammattitaitoisesti ja ihmistä arvostaen. Yhdistys pyrkii vastaamaan yhteiskunnan muuttuviin tarpeisiin parantamalla nykyisiä ja kehittämällä uusia, asiakaslähtöisiä palveluja. Yhdistyksen visio on olla merkittävä hyvinvointipalveluiden ja

vapaan sivistystyön sekä kansalaistoiminnan toteuttaja Lahden seudulla. (Harjulan Setlementti ry 2009.)

Harjulan kansalaisopisto on Opetushallituksen tarkastuksen alainen yksityinen aikuisoppilaitos, joka tarjoaa lahtelaisille ja ulkopaikkakuntalaisille mahdollisuuksia monipuoliseen opiskeluun sekä erilaiseen harrastetoimintaan. Harjulan kansalaisopisto on melko tunnettu lahtelainen toimija, joka haluaa kuitenkin parantaa tunnettavuuttaan sekä Lahdessa että naapurikunnissa. (Harjulan Setlementti ry 2010b.)

6.2.2 Harjulan kansalaisopiston liikuntapalvelut

Harjulan kansalaisopisto tuottaa monipuolisia, laadukkaita ja ammattitaitoisesti ohjattuja terveystuokuntapalveluita erilaisille kohderyhmille elämänkaaren eri vaiheisiin. Kurssivalikoimaan kuuluvat mm. perheliikuntaryhmät, työikäisten terveys- ja kuntoliikuntaryhmät sekä senioreiden terveystuokuntaryhmät. Kurssitarjonnassa huomioidaan myös erilaiset erityisryhmät sekä matalan kynnyksen ryhmät, jotka on suunnattu aloitteleville liikkujille. Liikuntapalvelut tarjoavat Lahden seudun ihmisille mahdollisuuden harrastaa hyvinvointia ja terveyttä edistävää, turvallista terveystuokuntaa. Palvelut ovat kaikille avoimia, kurssimuotoisia liikuntapalveluita. (Harjulan Setlementti ry 2009.)

Harjulan kansalaisopistossa kokoontuu n. 110 viikoittaista liikuntaryhmää, joissa asiakkaita on yhteensä 1625. Asiakasmäärästä senioreiden osuus on 544, työikäisten osuus on 916 ja lasten osuus on 165. Liikuntaryhmiä ohjaa 33 tuntiohjaajaa ja ryhmät kokoontuvat 21 eri liikuntatilassa. Yhdistyksen omien liikuntatilojen lisäksi kansalaisopisto vuokraa kaupungin muita liikuntatiloja. (Harjulan Setlementti ry 2009.)

Harjulan kansalaisopiston liikuntapalveluita on kehitetty paljon viimeisten vuosien aikana, mutta niitä on mahdollisuus kehittää edelleen. Kansalaisopisto haluaa olla jatkossakin tunnettu ja merkittävä terveystuokuntapalvelujen tuottaja Lahden alueella. Liikuntapalveluiden yksi tärkeä tavoite on kurssitarjonnan monipuolistaminen ja asiakasmäärän kasvattaminen. Tämä edellyttää kuitenkin sitä, että kansalaisopisto on aktiivinen toimija, joka tarkastelee kriittisesti omaa toimintaansa ja pyrkii kehittämään sitä mahdollisuuksien mukaan.

6.2.3 Harjulan kansalaisopisto liikuntapalveluiden tuottajana

Harjulan kansalaisopiston liikuntapalvelut ovat muotoutuneet usean kehitysvaiheen tuloksena. Liikuntapalveluiden nykyisessä tilanteessa on havaittavissa omat kehityshaasteensa, mutta jotta nykytilannetta on helpompi arvioida, on hyvä tarkastella myös aikaisempia kehitysvaiheita. Merkittävimmät tekijät liikuntapalveluiden kehityksessä ovat olleet: laatutyön käynnistäminen, terveysliikunnan kehittämishanke (HaLi), uusien liikuntatilojen rakennuttaminen ja vanhojen liikuntatilojen kunnostaminen, liikuntakoordinaattorin rekrytointi yhdistykseen, yhdistyksen markkinointipäällikön rekrytointi, markkinoinnin tehostaminen käytettävissä olevilla keinoilla sekä yhteistyö alueen muiden liikuntatoimijoiden kanssa.

Joitakin vuosia sitten Harjulan Setlementti ry käynnisti mittavan laatutyö -projektin, jossa yhdistykselle asetettiin yhteinen visio ja strategia, joiden pohjalta jokainen toimintayksikkö pääsi luomaan omat visiot ja toimintastrategiat. Tämä oli tärkeää ja tarpeellista, sillä sen avulla jokainen yksikkö tarkasteli omaa toimintaansa kriittisesti, asetti toiminnalle tavoitteita ja huomioi laadun varmistamisen. Sittemmin on tapahtunut paljon muutoksia, kun osa näistä yksiköistä on päättänyt toimintansa ja osa niiden toiminnasta on sulautettu jonkun muun osaston alle. Kansalaisopiston liikuntapalveluiden suhteen tämä kehitys on tarkoittanut sitä, että perheliikunta on siirtynyt lapsiperhekeskuksen toiminnan alta kansalaisopiston toiminnaksi ja senioriliikunta on siirtynyt kuntoutuksen alta myös kansalaisopiston toiminnaksi. Näiden ryhmien osalta oli tehty jo aikaisemmin huomattavaa laatutyötä, joka haluttiin säilyttää myös jatkossa.

Kansalaisopistolla oli myös oma terveysliikunnan kehittämishanke eli HaLi-hanke, joka toteutettiin vuosina 2003-2004 opetushallituksen tukemana. Hankkeen tarkoituksena oli laatia Harjulan kansalaisopistolle terveysliikunnan opetussuunnitelma ja käynnistää terveysliikuntaryhmiä perheille, työikäisille ja senioreille. Päävastuu hankkeen etenemisestä oli Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry:llä. Hanketta vietiin eteenpäin asiantuntijatyöryhmien avulla, joissa oli jäseniä Päijät-Hämeen Liikunnasta ja Urheilusta, Lahden kaupungin liikuntatoimesta, Lahden sosiaali- ja terveysvirastosta, Lahden kaupungin työterveyshuollosta ja Harjulan Setlementti ry:n perhetyöstä, seniorityöstä ja kansalaisopistosta. Hankkeen tuloksena Harjulan kansalaisopistoon laadittiin ensimmäinen terveysliikunnan opetussuunnitelma vuosille 2005-2007. Hankkeen tuloksena käynnistyi 8 uutta terveysliikuntaryhmää, joissa kiinnitettiin huomiota ryhmien tavoitteisiin, laatuun ja laadun varmistamiseen sekä liikuntatilanteiden suunnitteluun ja toteutukseen. (Harjulan Setlementti ry 2005.)

Kansalaisopiston liikuntapalveluista ja niiden kehittämisestä vastaa nykyisin yhdistyksen liikuntakoordinaattori yhdessä muun organisaation kanssa. Aikaisemmin liikuntapalveluiden muotoutuminen oli hyvin tuntiopettajalähtöistä, kun tuntiopettajat tekivät opetussuunnitelmaan kurssiehdotukset, joiden pohjalta kokonaisuutta lähdettiin muodostamaan. Nykyisin liikuntapalveluiden kokonaisuutta ohjataan voimakkaasti perusorganisaation sisäpuolelta. Yhdistyksen markkinointipäällikön tehtävän myötä myös liikuntapalveluiden markkinointi ja viestintä ovat kehittyneet. Liikuntapalveluiden kehittymistä on edesauttanut myös omien liikuntatilojen rakentaminen ja vanhojen kunnostaminen, jolloin toiminta ei ole pelkästään ulkopuolisten tilojen varassa. Omien liikuntatilojen toimivuuteen ja varustetasoon on mahdollista vaikuttaa. Kansalaisopiston käyttöön on rakentumassa yksi uusi liikuntatila parhaillaan.

Liikuntapalvelut on tehnyt aktiivisesti yhteistyötä myös alueen muiden liikuntatoimijoiden kanssa mm. osallistumalla erilaisiin terveystuokentahankkeisiin ja -tapahtumiin. Yhteistyön tuloksena Harjulan kansalaisopiston liikuntapalvelutarjontaan on tullut lisää matalan kynnyksen liikuntaryhmiä, joista uusimmat ovat Lahti Liikkeelle -hankkeen tuloksena syntyneet Liiku! -ryhmät, jotka on suunnattu erityisesti työikäisille, aloitteleville liikkujille. Lahti Liikkeelle -hanke oli KKI-ohjelman tukema vuonna 2006 käynnistynyt yhteistyöhanke, jonka tavoitteena oli kehittää toimintamalleja 55-65 -vuotiaiden terveystuokunnan edistämiseen. Hankkeen koordinoinnista vastasi Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry ja hankkeen ohjausryhmässä oli edustettuna useat tahot kaupungin sosiaali- ja terveystuokemesta sekä liikuntatuokemesta työterveyshuoltoon ja urheiluseuroihin sekä eläkeläisjärjestöihin. Harjulan Settlementti ry osallistui myös hankkeen ohjausryhmään. Hankkeen avulla Lahteen luotiin palveluketjumalli, jossa asiakas ohjattiin LIIKU-lähetteen avulla terveystuokemesta liikuntatuokimen liikuntaneuvontaan, jossa asiakas sai ohjausta joko ohjattuun tai omaehtoiseen liikuntaan. Keskeinen osa hanketta oli liikuntarekisteri, jossa oli tiedot alueen liikuntapalvelutarjonnasta. Kolmannen sektorin toimijat olivat hankkeessa mukana perustamalla uusia, matalan kynnyksen terveystuokemaisia liikuntaryhmiä, joihin liikuntaneuvonnan asiakkaita voitiin ohjata. Palveluketju on nykyisin osa Lahden kaupungin terveystuokentastrategiaa. (Kipinät 1/2007, 13-15.)

On mahdotonta arvioida, kuinka paljon esim. Liiku-ryhmiin tai muihin kansalaisopiston terveystuokuntaryhmiin on tullut asiakkaita liikuntaneuvonnan kautta, sillä sitä ei ole erikseen selvitetty. Uskomusten mukaan liikuntaneuvonnan kautta tulee joitakin uusia asiakkaita vuodessa. Aloittelijoille suunnatut liikuntaryhmät tuntuisivat kuitenkin täyttyvän hyvin sellaisista asiakkaita, jotka ovat jo itse havainneet terveystuokunnan tärkeyden ja ovat

motivoituneita etsimään itselleen sopivaa liikuntaryhmää. Liikuntaneuvonnan asiakkaat kaipaavat usein vielä lisää motivaatiota säännöllisen liikuntaharrastuksen aloittamiseen ja tämän vuoksi tätä passiivisempaa kohderyhmää on hankala tavoittaa. Tällaista yhteistyötä halutaan kuitenkin jatkaa ja kehittää edelleen, sillä Harjulan kansalaisopisto haluaa jatkossakin tarjota terveystuokuntapalveluja alueen tarpeisiin. Aktiivisen verkostoitumisen avulla on myös helppo tarkastella toimintaympäristöä ja siinä tapahtuvia muutoksia sekä kilpailijoiden palvelutarjontaa, joiden pohjalta omaa toimintaa voidaan kehittää edelleen. Kansalaisopiston liikuntapalveluiden suurin kilpailija on tällä hetkellä Päijät-Hämeen alueella toimiva Wellamo-opisto, joka seutuopistona tarjoaa samankaltaisia palveluita alueen väestölle. Myös muutamat urheiluseurat järjestävät samankaltaisia kunto- ja terveystuokuntapalveluita. Kansalaisopisto ei kuitenkaan niinkään kilpaile yksityisten palveluntarjoajien kanssa, sillä heidän asiakasryhmät ovat hiukan erilaisia. Toisaalta kansalaisopisto pyrkii tavoittamaan yhä enemmän liikuntapalveluiden piiriin sellaisia asiakkaita, jotka eivät vielä ole ohjattujen liikuntapalveluiden piirissä lainkaan.

Edellä mainitut tekijät osoittavat kuitenkin hyvin sen, että liikuntapalveluiden merkitys on koettu tärkeäksi ja niiden kehittämiseen on oltu valmiita panostamaan. Kehityshankkeet, investoinnit ja rekrytointi ovat pitkän tähtäimen panostuksia liikuntatoiminnan kehittämiseen. Kansalaisopisto haluaa olla jatkossakin merkittävä terveystuokuntapalvelujen tuottaja Lahden alueella ja on valmis panostamaan liikuntapalveluihin ja niiden kehittämiseen myös jatkossa. Tämä edellyttää kuitenkin jatkuvaa toiminnan kriittistä arviointia. Nykytilanteessa on nähtävissä useita kehityshaasteita. Nykyistä tilannetta leimaavat erityisesti mm. toimintaympäristön muutokset, lyhyen ajan tavoitteet, taloudelliset haasteet, aloitetun laatutyön toteuttaminen vaihtuvien tuntiopettajien työkentässä, aikaresurssien puute, melko raskas ryhmien käytännön toimintaan liittyvä byrokratia ja toisaalta terveystuokunnan tukirahoituksen ja uusien toimintamallien mahdollisuudet.

Nyky maailman toimintaympäristössä tapahtuu nopeita muutoksia ja kilpailu kovenee. Kaikkien organisaatioiden tulisi olla samanaikaisesti tehokkaita, sopeutua muutoksiin ja uusiutua nopeammin kuin kilpailija. Tämä kehitys näkyy varmasti jossain määrin enemmän yrity maailmassa, mutta myös aktiivisen yhdistyksen tulee huomioida muutoksia ja sopeuttaa toimintaansa säilyttääkseen asemansa vahvana toimijana. Suurin heikkous kansalaisopiston liikuntapalveluissa on tällä hetkellä pitkän tähtäimen kehityssuunnitelman puuttuminen. Syy tähän on oikeastaan se, että kansalaisopiston liikuntapalveluista on vasta äskettäin muodostunut melko iso yksikkö ja tämän vuoksi lyhyen ajan tavoitteisiin sekä ns. tasapainottaviin ja korjaaviin toimenpiteisiin on ollut helpompi tarttua rajallisten aikaresurssien

vuoksi. Viimeisten vuosien aikana toimintaa onkin pääsääntöisesti kehitetty lukuvuosi kerrallaan. Lähitulevaisuudessa liikuntapalveluille tulee kuitenkin luoda kehityssuunnitelma, joka sisältää vision, mission ja strategian useamman vuoden ajalle. Näin se ohjaa liikuntapalveluiden kehittymistä toivottuun suuntaan. Tämä kehitystyö on jo käynnistetty organisaation sisäisellä swot-kyselyllä, jossa selvitettiin liikuntapalveluiden vahvuuksia ja heikkouksia sekä uhkia ja mahdollisuuksia. Merkittävimmät vahvuudet olivat mm. tunnettu toimija, omien tilojen ja ulkopuolisten tilojen käyttö, monipuoliset liikuntapalvelut eri ikäisille, eri tasoisille ja ympäri Lahtea oleville kohderyhmille sekä toiminnan koordinointi. Heikkouksista nousi selkeästi esiin tuntiohjaajien suuri vaihtuvuus ja perehdyttämiseen käytetty aika, erityisosajien vaikea saatavuus, tilojen puute, rajalliset aikaresurssit kehittämisessä sekä kehityssuunnitelman puuttuminen. Uhkaksi koettiin kilpailu ison opiston kanssa sekä ”kilpajuoksu” uuden toiminnan käynnistämässä. Myös valtionavun väheneminen koettiin uhkatekijäksi. Uusien liikuntamuotojen käynnistäminen, liikunnan ja terveyden yhdistäminen, vapaus uuden kehittämiseen ja kehittämiseen liittyvien henkilöstöresurssien lisääminen koettiin tulevaisuuden mahdollisuuksiksi. Tämän swot-kyselyn pohjalta kansalaisopiston liikuntapalveluille voidaan lähteä luomaan pitkälle tulevaisuuteen ulottuvaa kehityssuunnitelmaa, mutta sen valmistuminen ottaa oman aikansa ja haastaa organisaation tekemään määrätietoista kehitystyötä lähivuosien aikana. Matkan varrella on tietysti mahdollista toteuttaa pienempiä kehitystehtäviä, joihin tässä työssä esitelty kehitysprojektikin kuuluu.

Taloudellisista haasteista valtion avun väheneminen on varmasti keskeisin uhkatekijä ja koskettaa kansalaisopiston toimintaa kokonaisuudessaan. Tähän seikkaan joudutaan varmasti varautumaan lähitulevaisuudessa, mutta taloudelliset haasteet edellyttävät jo nyt asiakasmäärän kasvua ja kurssitarjonnan monipuolistumista. Kansalaisopiston tulisikin tavoittaa uusia kohderyhmiä liikuntapalvelujen piiriin. Uusien kohderyhmien tavoittaminen nykyisillä toimintamalleilla on kuitenkin haastavaa vähäisillä resursseilla, jotka ovat varmasti jo nyt niin tehokkaassa käytössä kuin mahdollista. Kansalaisopisto on osa yleishyödyllistä yhdistystä, joka pyrkii saamaan toiminnastaan sen verran tuloja, että se saa katettua menot. Näin ollen se ei tavoittele voittoa. Tämä kuvaa hyvin toiminnan luonnetta muutenkin. Ylimääräistä liikkumavaraa esimerkiksi tehostettuun markkinointiin yksittäisen kurssin tai kohderyhmän osalta ei siis juurikaan ole. Markkinoinnissa on noudatettava myös tietynlaista tasa-arvoisuutta eri aineiden ja kurssien kesken. Nykyisen käytännön mukaan lukuvuoden kurseista ilmoitetaan opiston nettisivuilla sekä opinto-oppaassa, joka toimitetaan eri jakelupisteisiin, mistä se on halukkaiden noudettavissa. Lisäksi kurssien markkinointia tuetaan yksittäisillä lehti-ilmoituksilla. Joidenkin kohderyhmien osalta on järkevää markkinoida heille suunnattuja

kursseja myös heille läheisissä paikoissa tai tapahtumissa. Tällöin esimerkiksi työttömille suunnattuja kursseja mainostetaan työvoimatoimistossa ja perheliikunnan kursseja neuvoloissa jne. Näin markkinointia toteutetaan myös yhteistyökumppanien kautta. Kansalaisopisto on laajentanut markkinointiaan myös suoraan asiakkaiden sähköposteihin, mutta tämäkin keino tavoittaa tietysti ensisijaisesti jo toimintaan osallistuneita asiakkaita. Pääsääntöisesti kansalaisopiston kurssille osallistuva on melko aktiivinen henkilö, joka hakee itse tietoa alueen harrastusmahdollisuuksista. Tämän vuoksi aloittelevien ja uusien kohderyhmien tavoittaminen on joskus hankalaa. Siksi uuden toiminnan tai palvelun käynnistymistä tukee usein kehityshanke, jonka avulla uuden toiminnan kehittämiseen on mahdollista ohjata lisäresursseja. Kansalaisopiston kannattaakin hyödyntää terveystiikunnan tukirahoitusta kehittäessään uusia liikuntapalveluita ja toimintamalleja.

6.2.4 Paikallinen jääkiekkoseura hankkeen yhteistyökumppaniksi

Koska Harjulan kansalaisopisto ei pysty tavoittamaan omien kanavien kautta kyseistä kohderyhmää, halutaan hankkeelle löytää sopiva yhteistyökumppani, joka myös hyötyy omalla tavallaan hankkeeseen osallistumisesta. Yhdistävien tekijöiden löytäminen pitää olla helppoa, sillä jos yhdistäviä tekijöitä joudutaan etsimällä etsimään, on syytä harkita, kannattaako yhteistyöhön ryhtyä hankkeen tiimoilta. Tämän vuoksi hankkeelle halutaan löytää yhteistyökumppani, joka toimii liikunnan ja urheilun saralla, kiinnostaa miehiä, kokoaa miehiä yhteen, on kiinnostunut toimimaan miesten terveystiikunnan puolesta ja tuo omalla panoksella hankkeeseen väriä ja näkyvyyttä. Tällainen yhteistyökumppani voisi olla paikallinen sm-liigatason jääkiekkoseura, Pelicans, joka jääkiekkoviihteen lisäksi haluaa varmasti tarjota omalla toiminnallaan myös muuta lisäarvoa faneilleen ja sponsoreilleen. Jo pienen ajatusleikin jälkeen jääkiekkoa seuraavat penkkiurheilijat, Pelicans, Harjulan kansalaisopisto ja miesten terveystiikuntaryhmät kuntosalilla saataisiin helposti yhdistettyä Penkkiurheilijan kuntosaliryhmät -projektin alle.

Pelicans on lahtelainen, taisteleva ja värikäs jääkiekkjoukkue, jonka tavoitteena on luoda mielikuva jääkiekkoseurasta, joka toteuttaa ”kunniakasta kiekkokulttuuria”. Pelicansin markkinoinnin kohderyhmänä on kaikki jääkiekosta kiinnostuneet ihmiset Päijät-Hämeen talousalueella. Todennäköisin pääsylipun ostaja on tutkimusten mukaan 30-50 -vuotias mieshenkilö. Pelicansilla on yhteiskumppaneita 170 ja yritysviestinnän erityispiirteensä on jatkuva ja voimakas julkisuus. Pehmeät arvot ovat osa Lahden Pelicans Oy:n toimintaa. Pelicans onkin toteuttanut kummitoimintaa Päijät-Hämeen lastenlinikalla, tehnyt

koulukiertueen merkeissä työtä lasten liikunnan eteen ja osallistunut mm. vesijärvi-projektin tukemiseen. (Pelicans 2009.)

Osallistuessaan hankkeeseen Pelicans saisi paljon positiivista näkyvyyttä, jota jokainen urheiluseura tavoittelee. Pelicans toimisi hyvän asian puolesta ollessaan kiinnostunut asiakkaidensa kunnosta, terveydentilasta ja hyvinvoinnista. Näin se pystyisi lisäämään toimintansa pehmeitä arvoja. Urheiluseuroja kannustetaan nykyisin lisäämään aikuisille suunnattua terveystoimintaa jopa tuetusti. Aina se ei kuitenkaan ole yksinkertaista tai tarkoituksenmukaistakaan kilpaurheiluun keskittyneillä seuroilla. Hanke olisi kuitenkin yksi mahdollisuus Pelicansille olla mukana tällaisessa toiminnassa. Arvopohjaakin tämän tyyppiselle toiminnalle on jo olemassa. Sponsorit ja yhteiskumppanit ovat yleensä mielissään lisääntyneestä näkyvyydestä ja lisäarvosta, jota urheiluseura pystyy toimintaympäristöön tuottamaan. Hankkeen toiminta voi jopa kohdistua yhteistyökumppanien henkilökuntaan kohderyhmän osalta. Yhteistyö mahdollistaisi myös pelaajakummien toiminnan hankkeessa. Pelaajakummit osallistuisivat ryhmien toimintaan ajoittain valmentajan/kannustajan roolissa. Lisäksi he haastaisivat kohderyhmän miehiä osallistumaan toimintaan. Näin myös pelaajia pystytään tuomaan esille, jota Pelicans pyrkii käyttämään yhtenä markkinointikeinona (Pelicans 2009). Yhteistyön avulla saataisiin ylitettyä uutiskynnys, jota kansalaisopiston matalan kynnyksen terveystoimintaryhmät eivät yksin ylitä. Yhteistyökumppanien perimmäisenä tarkoituksena olisi saada penkkiurheilija kuntosalille. Uudenalinen yhteistyö toisi toimijoille kuitenkin paljon muutakin lisäarvoa, kuten muiden palveluiden markkinointimahdollisuuksia, toiminnan monipuolistumista, positiivista näkyvyyttä jne.

6.2.5 Vahvat yritystoimijat hankkeen suojelejoiksi

Markkinoinnin tehostamiseksi, näkyvyyden lisäämiseksi ja haastekampanjan onnistumiseksi hankkeelle halutaan löytää myös suojelejoita, jotka ovat vahvoja toimijoita Lahden alueella ja ovat osoittaneet kiinnostusta paikallisten hyvinvointia ja terveyttä edistävien hankkeiden tukemiseen. Yhteistyömahdollisuutta halutaan tarjota Osuuskauppa Hämeenmaalle ja Etelä-Suomen Sanomille. Kyseiset organisaatiot tekevät yhteistyötä Pelicansin kanssa, sillä Etelä-Suomen Sanomat on Pelicansin pääyhteistyökumppani ja Osuuskauppa Hämeenmaa on kultakumppani kaudella 2010-2011 (Pelicans 2010a, Pelicans 2010b). Yhteistyökumppanien väliset aikaisemmat sidokset voivat myös olla etu hankkeeseen liittyvässä yhteistyössä ja sen käynnistämisessä.

Osuuskauppa Hämeenmaa on osa S-ryhmää, joka on suomalainen vähittäiskaupan ja palvelualan yritysverkosto. Asiakkaidensa omistaman Osuuskauppa Hämeenmaan tehtävänä on tuottaa kilpailukykyisiä etuja ja palveluja Päijät-Hämeen ja Kanta-Hämeen asiakasomistajille. Osuuskauppa Hämeenmaa tukee paikallista elinvoimaisuutta ja tekee esim. sponsorointiyhteistyötä useiden alueellisten tahojen kanssa. Etujen tuottaminen asiakasomistajille on sponsoroinnin tavoitteena. Urheilun puolella Hämeenmaa tukee pääasiassa nuorisourheilua urheiluseurojen kautta, mutta osallistuu myös erilaisten liikuntatapahtumien tukemiseen. (Osuuskauppa Hämeenmaa 2010.)

Etelä-Suomen Sanomat on osa mediatalo ESAa, joka on Päijät-Hämeen johtava viestintäkonserni. Paino- ja jakelupalvelujen lisäksi Mediatalo ESA tarjoaa seuraavat mediapalvelut: Etelä-Suomen Sanomat, Itä-Häme -lehti, verkkopalvelu ESS.fi, paikallisradio Voima, kaupunkilehti Uusi Lahti sekä pitäjälehtiperhe Seutuneluset. Kumppanuus- ja sponsorointiperiaatteet pohjaavat Esan arvoihin ja eri mediat toimivat aktiivisesti kumppaneina omaan toimintaansa liittyvissä hankkeissa. Kumppanuuden tulee vahvistaa median arvoa ja kohteiden tulee noudattaa median lukija- tai kuuntelijarakennetta. Keskeinen kriteeri tukikohteiden valinnassa on paikallisuus, sillä ESA haluaa kehittää Päijät-Hämettä ja sen asukkaiden elämää harrastustoiminnan, hyvinvoinnin, koulutuksen, kulttuurin ja urheilun saralla. (Mediatalo ESA 2010.)

6.2.6 Penkkiurheilijan kuntosaliryhmät -hankkeen perustelu

Penkkiurheilijan kuntosaliryhmät -hankkeen perustelua on sivuttu tässä työssä useamman kerran hiukan eri näkökulmista. Hankkeen perustelun täsmentämiseksi on hyvä listata tärkeimmät perustelut hankkeelle.

Miksi hanke on tärkeä? Koska sen avulla...

- käynnistetään terveystoimintaryhmiä aloitteleville, vähän liikuntaa harrastaville, työikäisille, yli 40 -vuotiaille miehille kuntosalilla.
- tarjotaan kohderyhmälle mahdollisuus osallistua ohjattuun, matalan kynnyksen terveystoimintaryhmään.
- aktivoidaan miehiä säännöllisen liikuntaharrastuksen pariin.
- toteutetaan alueellisesti tärkeää terveystoimintatoimintaa.
- saavutetaan kohderyhmä, joka ei vielä ole liikuntapalvelujen piirissä.
- muut toimijat eivät järjestä tälle kohderyhmälle erikseen suunnattua toimintaa eivätkä muut yksittäiset terveystoimintaryhmät tavoita kohderyhmää.

Miksi ryhmät toteutetaan kansalaisopistossa? Koska...

- kansalaisopisto on helposti lähestyttävä toimija, jonka palvelut ovat kaikille avoimia.
- kansalaisopiston liikuntapalvelut ovat laadukkaita, monipuolisia, edullisia ja ammattitaitoisesti ohjattuja.
- kansalaisopiston tilat palvelevat matalan kynnyksen terveystoimintaryhmiä (välineet, varusteet, ryhmäkoot).

Miksi tarvitaan yhteistyötä?

- näkyvyyden ja kiinnostavuuden lisäämiseksi
- markkinoinnin tehostamiseksi
- kansalaisopisto ei yksin tavoita kohderyhmää nykyisillä toimintamalleilla vähäisten resurssien vuoksi
- saavutetaan suuri massa kohderyhmästä samanaikaisesti

Miksi penkkiurheilijan kuntosaliryhmät?

- kuntosaliharjoittelu on aloittelijalle helppoa ja turvallista liikuntaa, jossa pystytään huomioimaan yksilölliset tekijät hyvin
- kuntosaliharjoittelu on miehiä kiinnostavaa
- penkkiurheilu yhdistää palveluntarjoajan ja yhteistyökumppanin kohderyhmät
- saavutetaan ryhmiin samanhenkisiä ihmisiä, mikä edesauttaa ryhmäytymistä

6.3 Kohderyhmät ja hyödynsaajat

Hankkeen varsinaisena kohderyhmänä on yli 40-vuotiaat, aloittelevat ja vähän liikuntaa harrastavat miehet Lahden alueella. Hankkeen muut hyödynsaajat ovat Harjulan kansalaisopisto ja Lahden Pelicans. Harjulan kansalaisopisto saa hankkeen avulla tavoitettua uuden kohderyhmän liikuntapalveluiden piiriin, mikä tarkoittaa kurssitoiminnan monipuolistumista ja asiakasmäärän kasvua. Pelicans hyötyy hankkeesta positiivisen näkyvyyden ja oman toiminnan kasvavien markkinointimahdollisuuksien osalta. Hankkeen suojelijat hyötyvät positiivisesta näkyvyydestä alueellisen terveystoimintahankkeen tukijan roolissa.

6.4 Tavoitteet ja mittarit

Hankkeen välittömänä tavoitteena eli lyhyen ajan tavoitteena on käynnistää 10 miesten kuntosaliryhmää syyslukukaudella 2011. Hankkeen toiminta koskettaa 150 työikäistä miestä Lahden alueella. Ryhmiä voidaan käynnistää tarvittaessa myös kesken kauden. Osallistujia pyritään aktivoimaan säännölliseen liikuntaharrastukseen, joten toivottavaa on, että syyskaudella käynnistyneet ryhmät jatkavat toimintaansa kevätlukukaudella. Tavoitteen toteutumista on helppo seurata toteutuneiden kurssimäärien osalta. Tavoitteen seuranta edellyttää myös väliarviointia, jotta tarvittavien lisätoimien määrää on mahdollista arvioida.

Hankkeen kehitystavoitteena eli pitkän tähtäimen tavoitteena on se, että työikäisten miesten terveystoimintaryhmät saadaan pysyväksi osaksi Harjulan liikuntapalveluita. Yksi hankkeen tavoitteista on siis se, että hankkeen käynnistämät ryhmät jatkavat toimintaansa myös hankkeen päätyttyä. Tavoitteen toteutumista on helppo seurata toteutuneiden kurssi- ja osallistujamäärien pohjalta. Nämä tilastotiedot raportoidaan joka tapauksessa kunkin lukuvuoden osalta.

6.5 Tuotokset

Hankkeen tärkein tuotos on lukuvuoden aikana ammattitaitoisesti ohjatut monipuoliset ja sisällöltään vaihtelevat kuntosalitunnit kohderyhmälle. Tuntien suunnittelussa huomioidaan aloittelevat liikkujat ja heidän erityisvaatimuksensa sekä yksilöllisen ohjauksen merkitys. Ammattitaitoisesti ohjatun terveystoimintaryhmän yksi tuotos on tietysti kohderyhmälle jaettava tukimateriaali, jonka hyötykäyttöä pitää arvioida myös tulevien kurssien osalta. Kuntosaliryhmien määrällistä onnistumista voidaan arvioida ohjattujen tuntien ja osallistumisaktiivisuuden pohjalta. Ryhmien laadullista onnistumista voidaan puolestaan arvioida ryhmille tehtävän palautekyselyn pohjalta. Toinen hankkeen selkeä tuotos on markkinointia varten tehty materiaali, jonka onnistumista voidaan arvioida sen pohjalta, miten hyvin hanke onnistui tavoitteessaan ja tavoitti kohderyhmän. Kriittisen arvioinnin jälkeen pitää pohtia myös materiaalin hyötykäyttöä jatkossa.

6.6 Projektin toteutusmalli ja työsuunnitelma

Projektin toteutusmalli esitetään useimmissa projektisuunnitelmissa prosessikaaviona ja työsuunnitelman konkreettiset toimenpiteet kirjataan erikseen. Hankkeen esisuunnitteluvaiheessa on kuitenkin luontevaa yhdistää nämä kaksi osa-alueetta, vaikka ne

sitten myöhemmin kirjattaisiinkin erikseen varsinaisessa projektisuunnitelmassa. Hankkeen prosessikaavio on helpompi laatia sitten, kun yhteistyöstä ja sen yksityiskohdista on päätetty. Varsinaisen projektisuunnitelman laatimisen yhteydessä hankkeelle tehdään myös yksityiskohtaisempi työsuunnitelma, jota tarkennetaan jatkuvasti toteutusvaiheen aikana.

Hankkeen toteutus ja työvaiheet:

Suunnitelman hyväksyminen kansalaisopiston organisaatiossa (11/2010)

Liikuntakoordinaattori esittelee suunnitelman kansalaisopiston johdolle, jolla on mahdollisuus vaikuttaa hankkeen yksityiskohtiin sekä siihen, lähdetäänkö hanketta viemään eteenpäin.

Suunnitelman esittely yhteistyökumppaneille (12/2010)

Liikuntakoordinaattori esittelee opiston organisaation hyväksymän suunnitelman yhteistyökumppaneille, jotka kehittävät suunnitelmaa edelleen ja päättävät hankkeeseen osallistumisesta.

Suunnitelman esittely rahoittajalle (12/2010)

Projektisuunnitelmalle pyydetään myös paikallisen liikunnan aluejärjestön sekä KKI-hankkeen ohjelmajohtajan arviointi. He auttavat ja tukevat mielellään paikallisia toimijoita KKI-hankkeen valmistelussa ja tukirahoituksen hakemisessa.

Hankkeen työryhmän perustaminen, projektisuunnitelman täsmentäminen, tukirahoituksen hakeminen (1-3/2011)

Jos yhteistyökumppanit ovat päässeet yhteisymmärrykseen hankkeen kannattavuudesta, muodostetaan hankkeelle työryhmä, jonka keskeiset toimijat ovat kansalaisopiston liikuntakoordinaattori ja markkinointipäällikkö, Pelicansin markkinointipäällikkö sekä hankkeen suojelijoiden edustajat. Työryhmää laajennetaan kuitenkin aina tarpeen mukaan ja tiedon kulun pitää olla avointa eri toimijoiden ja eri henkilöiden välillä. Lopullinen projektisuunnitelma laaditaan yhdessä ja hankkeen markkinointia suunnitellaan alustavasti yhdessä, sillä se tulee käynnistää välittömästi rahoituspäätöksen jälkeen. Kansalaisopisto hakee maaliskuussa tukirahoituksen hankkeelle ja on siten vastuussa myös siihen liittyvistä velvoitteista. Suunnittelussa varaudutaan rahoitukseen liittyviin riskeihin huomioimalla erilaisia toteutusvaihtoehtoja.

Rahoituspäätös (6/2011)

Päätös tukirahoituksesta saadaan kesäkuussa 2011 ja sen pohjalta sovitaan lopullisista toimenpiteistä ja aikatauluista.

Hankkeen markkinointi (alkaen 6/2011-koko hankkeen ajan tarpeen mukaan)

Jos hankkeelle onnistuttiin saamaan tukirahoitus, pohditaan hankkeen markkinointitoimenpiteet yhdessä. Markkinointivastaavat tekevät yhteistyössä hankkeeseen liittyvät esitteet, mainokset sekä muun materiaalin. Kaikki osapuolet mainostavat hanketta omien kanaviensa kautta. Omien mainoskanavien käyttö liittyy toimijoiden normaaleihin käytäntöihin, mutta rahoitusta haettaessa myös hankkeen erilliseen markkinointiin yritetään saada tukea. Hankkeen markkinointiin saatu tuki käytetään pääsääntöisesti erikseen jaettavaan mainoksiin ja erillisiin lehti-ilmoituksiin. Hankkeelle pyritään saamaan näkyvyyttä eri medioissa myös toimittajien tekemien juttujen avulla.

Harjula markkinoi hanketta omien kanaviensa kautta mm. opinto-ohjelmassa, nettisivuilla, omissa ilmoituksissa, terveystapahtumissa, suoramarkkinointi omille asiakkaille ja yhteistyökumppaneille. Pelicans markkinoi tapahtumaa mm. omissa tapahtumissa ja omissa mainoksissa, otteluissa, fanipostin avulla, junioritoiminnan kautta, sponsoreiden ja muiden yhteistyökumppanien avulla. Hämeenmaa markkinoi tapahtumaa liikkeissään, yhteishyvän välissä jaettavalla tiedotteella, oman henkilökunnan kautta ja mahdollisesti omissa mainoksissaan ja erilaisissa tapahtumissa. ESS markkinoi tapahtumaa omien tapahtumien ja medioiden kautta.

Ryhmien ohjaajat ja pelaaja-kummit perehdytetään hankkeeseen ja heitä koskeviin vastuisiin (7/2011)

Kansalaisopiston liikuntakoordinaattori ja Pelicansin markkinointipäällikkö vastaavat perehdytyksestä.

Haastekampanja (alkaen 8/2011)

Käynnistetään haastekampanja ja otetaan vastaan ilmoittautumiset. Seurataan tilannetta aktiivisesti.

Haastekampanjan avulla kannustetaan osallistumaan ryhmään. Haastaja ja haastettu saavat kannustuspalkinnon vasta sitten, kun haastettu on osallistunut ensimmäiselle kerralle.

Osallistujan kannalta tämä onkin usein se isoin kynnyks, kun ensimmäiselle kerralle on osallistuttu, huomataan, että toiminta oli ihan mukavaa ja ryhmässä käyntejä jatketaan.

Kannustuspalkinto voisi olla vapaalippu jääkiekko-otteluun tai ilmainen jumppa Harjulan

kansalaisopistossa tai pieni tuotepalkinto hankkeen suojelijalta. Tästä on kuitenkin keskusteltava yhteistyökumppanien kanssa jo varsinaista projektisuunnitelmaa laadittaessa. Onnistuneet haastajat ja ryhmään osallistuneet haastettavat osallistuvat myös arpajaisiin, johon jokainen yhteistyökumppani tuo jonkun houkuttelevan palkinnon. Harjulan osalta se voisi olla vaikka Kestipalveluiden järjestämät lasten synttärät allasosastolla tai lahjakortti yhteen liikuntaryhmään koko lukukaudeksi. Pelicansin osalta se voisi olla lippusarja jääkiekkootteluihin tai tuotepalkinto. Osuuskauppa Hämeenmaalta se voisi olla lahjakortti S-ryhmän liikkeisiin ja ESS:lta ilmainen lehtitilaus joksikin aikaa. Olisi mukava, jos palkinnot puhuttelisivat eri-ikäisiä kohderyhmiä, sillä haastajat voivat olla lapsista senioreihin. Haastekampanjan arpajaispalkinnot voisivat olla osapuolten omakustanteisia, mutta esim. kannustuspalkinnoille voitaisiin hakea tukea. Haastekampanjan seuranta edellyttää jonkinlaisen ”haastesetelin” luomista, joka voisi olla esitteestä irti leikattava osuus.

Ryhmät käynnistyvät (alkaen 9/2011)

Ryhmät käynnistyvät ammattitaitoisen ohjaajan ohjaamana, mutta jokaisella ryhmällä on myös pelaaja-kummi, joka osallistuu ryhmän toimintaan valmentajan/kannustajan roolissa kerran kuussa eli 4 kertaa syyskauden aikana. Ryhmän toimintaan osallistuessaan pelaaja toimii Harjulan palkkalistoilla apuohjaajana eli hankkeeseen osallistuneet pelaajat saavat myös lisätöitä ja työkokemusta. Ryhmän varsinainen ohjaaja on paikalla jokaisella kerralla. Näin pelaajilla ei tarvitse olla liikunta-alan koulutusta eikä ammattitaitoa ryhmän ohjaukseen. Ryhmien toteutumista seurataan.

Hankkeen väliarviointi (10/2011)

Tarkistetaan, miten ryhmät ovat käynnistyneet ja päätetään tarvittavista lisätoimenpiteistä. Tiedotetaan aktiivisesti ryhmien toiminnasta ja koitetaan saada toimittajia uutisoimaan hankkeen etenemisestä.

Kannustuspalkinto hyvästä osallistumisesta ja tuloksista (12/2011)

Ryhmäläisiä kannustetaan hankkeen aikana osallistumaan aktiivisesti toimintaan. Lisäksi jokaisen ryhmäläisen harjoittelulle pyritään asettamaan tavoitteet. Ryhmien välille julistetaan leikkimielinen kisa siitä, mikä ryhmistä osallistuu toimintaan aktiivisimmin ja mikä ryhmistä saavuttaa eniten tuloksia. Menestyneet ryhmät palkitaan kannustuspalkinnolla.

Osallistumisaktiivisuus on helppo todentaa ryhmien harjoituspäiväkirjoista, johon jokaisen osallistujan käynnit kirjataan. Eniten tuloksia saavuttanut ryhmä selvitetään lihaskuntotestien avulla, jotka suoritetaan ensimmäisten ja viimeisten kertojen aikana. Tuloksiaan eniten nostanut ryhmä palkitaan. Näiden palkintojen kustannukset katetaan projektiavustuksesta.

Palkinto olisi liikunnallinen virkistyspäivä, joka sisältää kaksi ohjattua liikuntakokeilua, saunailan ruokailuineen Harjulan tiloissa sekä vip-aition Pelicansin peliin.

Palautekysely ryhmäläisille (11/2011)

Kauden viimeisten kertojen aikana ryhmäläiset saavat täyttää palautekyselyn, joka laaditaan hankkeen edetessä. Kansalaisopisto laatii palautekyselyn, vastaa sen toteuttamisesta ja laatii tuloksista yhteenvedon. Palautekyselyssä keskitytään ensisijaisesti liikuntaryhmien sisällön arviointiin ja onnistumiseen, mutta yhteistyökumppaneille annetaan mahdollisuus liittää kyselyyn itselleen tärkeitä kysymyksiä. Yhteenvedo kyselyn tuloksista liitetään myös hankkeen loppuarviointiin.

Hankkeen arviointi syyslukukauden päätteeksi, loppuraportointi ja jatkosuunnitelmat (12/2011)

Arvioidaan hankkeen onnistumista kokonaisuudessaan useasta eri näkökulmasta. Kaikki hankkeen osapuolet osallistuvat hankkeen arviointiin. Saavutettiin asetetut tavoitteet määrällisesti, laadullisesti? Mitkä olivat hankkeen vahvuudet ja heikkoudet? Toimiko yhteistyö riittävän hyvin? Millaista palautetta hankkeesta saatiin?

Laaditaan loppuraportti hankkeesta sekä toimijoita että rahoittajia varten. Hankkeen arviointi on keskeinen osa loppuraporttia.

Hankkeen tarkoituksena on käynnistää ryhmät syyslukukauden aikana ja sen jälkeen ryhmät jatkaisivat toimintaansa omakustanteisesti, jolloin hanketukea ei enää tarvittaisi. Ajatuksena on se, että ryhmäläiset sitoutuisivat toimintaan syyslukukauden aikana ja kokisivat sen mielekkääksi ja tarpeelliseksi, jolloin he olisivat valmiita satsaamaan harrastukseensa hiukan enemmän hanketuen päätyttyä. Kansalaisopisto järjestää ryhmille jatkumahdollisuuden kevätkaudelle.

Käydään alustavia keskusteluja siitä, voitaisiinko hanke toteuttaa myös tulevana syksynä uuden tukirahoituksen voimin tai voitaisiinko samalla yhteistyöryhmällä toteuttaa terveystuokunnan kehittämishanke jollekin muulle kohderyhmälle? Päätökset seuraavan lukuvuoden toiminasta pyritään tekemään ajoissa, jotta seuraavan lukuvuoden toimintaan voidaan hakea tukea ja ryhmätoimintaa voidaan markkinoida ajoissa.

6.7 Resurssit ja kustannusarvio

Projektin esisuunnitteluvaiheessa on tietysti mahdotonta tehdä hankkeelle tarkkaa kustannusarviota ennen kuin lopullisista toimintatavoista on päätetty. Tämä onkin osa-alue, joka tarkentuu huomattavasti sitten, kun yhteistyön yksityiskohdat on selvitetty. Alustava kustannusarvio kuitenkin helpottaa projektin suunnittelua yhteistyöneuvotteluissa. Alustavaa kustannusarviota laatiessa on kuitenkin hyvä huomioida rahoitusohjelman eli tässä tapauksessa KKI-ohjelman sisällöllisten kriteerien lisäksi myös muut rahoitukseen liittyvät yksityiskohdat.

Kun KKI-tukea haetaan maaliskuussa, päätökset rahoituksesta postitetaan hakijoille kesäkuussa ja saatu tuki on käytettävä vuoden loppuun mennessä. Taloudellisen tuen hakulomakkeeseen liitetään hankkeen toimintamalli ja talousarvio. Talousarviosta pitää selvittää hankkeen kokonaiskulut ja kokonaistulot sekä niiden jakautuminen. Talousarviossa pitää olla kuvaus myös niistä hankkeen tuloista ja menoista, jotka eivät näy talousarviossa. Tällaisia tekijöitä ovat esim. oma työpanos ja omien liikuntatilojen käyttö. (Likes 2010c.)

Hankkeen kesto on suunniteltu rahoitusohjelman yksityiskohdat huomioiden. Kohderyhmä saattaisi hyötyä koko lukuvuoden pituisesta ohjatusta ja tuetusta ryhmätoiminnasta, mutta KKI-ohjelman vuoksi tuetut ryhmät pyritään käynnistämään ja toteuttamaan syyslukukauden aikana ja ryhmien toivotaan jatkuvan omakustanteisesti kevätkaudella. Hanke voi saada tukea kerran vuodessa eli joka toisella hakukierroksella. Tämä mahdollistaisi sen, että seuraavana syyskautena voitaisiin toteuttaa uusi hanke uudella tukirahoituksella. Kustannusarvioon pyritään listaamaan kaikki hankkeen olennaiset tulot ja menot eriteltyinä. Kokonaiskuluista tuen osuus voi olla korkeintaan puolet. Kustannusarviota laadittaessa on kuitenkin hyvä listata myös kaikki muut hankkeen vaatimat resurssit, jotka tulevat aiheuttamaan kuluja hankkeen toimijoille. Esimerkiksi hankkeen esivalmistelu ja yhteistyöneuvottelut vaativat jo lisäresursseja kaikilta osapuolilta. Hankkeen arviointi on realistista, kun nämäkin tekijät huomioidaan.

Hankkeen edellyttämistä resursseista merkittävin on henkilötyö. Hankkeen toteuttamisesta tulisi kirjata työtunteja kaikille hankkeen osapuolille. Useasta organisaatiosta hankkeen toteutukseen liittyy useampi henkilö eri tehtävissä. Tähän yhteyteen ei ole kuitenkaan kirjattu järjestäjien työstä aiheutuvia kustannuksia, sillä heidän työpanos on ajateltu sisältyvän heidän normaaliin toimenkuvaan. Nämä työpanokset ovat kuitenkin ratkaisevan tärkeitä ja ne on myöhemmin tuotava esille rahoitushakemusta tehtäessä, jotta hakemuksesta käy ilmi, miten paljon hankkeen eteen tehdään työtä, johon tukirahoitusta ei haeta. Tukirahoitusta on ajateltu hakea puhtaasti toteutukseen liittyviin kustannuksiin. Tämän vuoksi tukirahoitusta haetaan henkilötöyön osalta ryhmien liikunnanohjaajien sekä ryhmässä vierailevien apuohjaajien eli

pelaaja-kummien työpanokseen. Lisäksi hankkeen hallinnointikuluihin tulisi varata n. 10 % hankkeen kokonaiskuluista.

KKI-ohjelma tuottaa laadukkaita materiaaleja kunto- ja terveystyöryhmien käyttöön. Materiaalit ovat ilmaisia ja ne ovat tilattavissa KKI:n toimistosta toimitusmaksujen hinnalla. Näin ollen ryhmäläisille jaettava materiaali ei ole merkittävä menoerä ja se voidaan sisällyttää Harjulan kansalaisopiston terveystyöryhmien budjettiin. Lisäksi kansalaisopistolla on omaa materiaalia valmiina, joka on hyödynnettävissä kopioinnin kautta. Hankkeen markkinointi edellyttää kuitenkin lisäresursseja normaalien markkinointikanavien lisäksi. Hankkeesta tehtävät erilliset lehti-ilmoitukset sekä jaettavat värimainokset ovat yksi menoerä, johon hanketukea käytetään. Kaikki osapuolet käyttävät markkinointiin myös omia resurssejaan sekä omia markkinointikanaviaan. Menestyneiden ryhmien kannustuspalkinnot ovat myös yksi menoerä, johon hanketukea tarvitaan. Haastekampanjan kannustuspalkintojen kustannuksista toimijat pyrkivät vastaamaan itse.

Hankkeen tuloja ja menoja on tarkasteltu siltä osin, että hankkeen aikana käynnistyy 10 ryhmää, jotka kokoontuvat 13 kertaa syyslukukauden aikana. Ryhmissä on yhteensä 150 osallistujaa. Ryhmiin on pieni osallistumismaksu, jonka toivotaan sitouttavan osallistujaa paremmin toimintaan.

Hankkeen tulot ja menot:

Tulot

Avustus **6000 €**

Ryhmäläisten oma vastuu $150 \times 30 \text{ €} = \mathbf{4500 \text{ €}}$

Muu sponsorointi **1500 €**

Yhteensä 12 000 €

Menot

Tuntiohjaaja $10 \times 13 \times 35 \text{ €} = \mathbf{4550 \text{ €}}$

Apuohjaaja, pelaaja-kummi $10 \times 4 \times 35 \text{ €} = \mathbf{1400 \text{ €}}$

Tilavuokra $10 \times 13 \times 15 = \mathbf{1950 \text{ €}}$

Hankkeen erillinen markkinointi 1000 € (lehti-ilm.) + 500 € jaettavat ilmoitukset = **1500 €**

Kannustuspalkinnot $2 \times 800 \text{ €} = \mathbf{1600 \text{ €}}$

Hallinnointikulut **1000€**

Yhteensä 12 000 €

Lopullista kustannusarviota tehdessä on syytä tarkistaa kaikki kuluerät ja samalla täsmentää kustannusarviota. Kustannusarvio voi ratkaisevasti muuttua yhteistyöneuvotteluissa. Avustuksen osuus voi olla korkeintaan puolet hankkeen kokonaiskuluista eli tässä tapauksessa avustuksen osuus olisi 6000 €. Kun tuloissa huomioidaan ryhmäläisten omavastuu -osuus jää muun sponsoroinnin katettavaksi vielä 1500 € ja tästä osuudesta on keskusteltava yhteistyökumppanien kanssa käytävissä neuvotteluissa. Yhteistyökumppanit markkinoivat hanketta jo omalla kustannuksellaan omien kanavien kautta ja se on tärkein tekijä. Mutta voidaanko ajatella, että tämän lisäksi esimerkiksi hankkeen suojelijat pystyisivät kattamaan sponsorointiavustuksena tuon loppusumman yhdessä.

6.8 Riskit ja oletukset

Hankkeen suurin riski on se, että hankkeelle ei saada kohderyhmää kiinnostavaa yhteistyökumppania tai tukirahoitusta. Näiden tekijöiden puuttuminen voi kaataa koko hankkeen, sillä aikaisempien kokemusten mukaan kansalaisopistolla on vaikeuksia tavoittaa kyseinen kohderyhmä omin voimin. Toinen hankkeeseen liittyvä riski on se, että onnistuuko hanke tavoitteessaan eli saammeko tavoiteltavan määrän kursseja käynnistymään niillä resursseilla, joita hankkeeseen uhrataan. Yksi hankkeen riskeistä on varmasti myös se, että saadaanko käynnistetty toiminta säilymään Harjulan kansalaisopiston liikuntapalveluissa. Varsinaista projektisuunnitelmaa laadittaessa on sovittava myös riskeihin liittyvistä toimenpiteistä eli miten toimitaan, jotta riskit olisivat mahdollisimman hyvin ehkäistävissä ja toisaalta miten toimitaan silloin, jos joku riskeistä toteutuu.

6.9 Organisaatio ja johtaminen

Hankkeen päätoimija on Harjulan kansalaisopisto, joka hakee hankkeelle rahoituksen ja vastaa kaikista hankkeeseen liittyvistä velvoitteista aina suunnittelusta raportointiin. Vastuuhenkilö kansalaisopiston puolella on liikuntakoordinaattori, joka aikatauluttaa hankkeen eri vaiheet, tiedottaa hankkeesta ja kutsuu koolle tarvittavat henkilöt. Hankkeen yhteistyökumppaneina toimivat Lahden Pelicans, Etelä-Suomen Sanomat ja Osuuskauppa Hämeenmaa, jotka osallistuvat hankkeen toimintaan ja markkinointiin edellä kuvatulla tavalla. Yhteistyökumppanien puolella hankkeen vastuuhenkilöt ovat organisaatioiden markkinointipäälliköitä.

Hankkeen varsinainen työryhmä muodostuu viidestä henkilöstä, jotka ovat Harjulan liikuntakoordinaattori ja markkinointipäällikkö sekä yhteistyökumppanien edustajat. He valmistelevat yhdessä hankkeen markkinointia ja viestintää sekä käytännön asioita. Työryhmää laajennetaan kuitenkin aina tarpeen mukaan organisaatioiden johtajista liikuntaryhmien tuntiohjaajiin ja pelaaja-kummeihin. Hankkeen käynnistämiseen vaaditaan kaikkien mukana olevien organisaatioiden johdon täysi tuki. Sen jälkeen työryhmä jatkaa toiminnan suunnittelua ja toteutusta sekä tiedottaa avoimesti hankkeen etenemisestä eri osapuolille. Hankkeeseen liittyvät keskeiset päätökset tehdään yhdessä.

6.10 Raportointi ja seuranta

Hankkeen etenemistä arvioidaan koko ajan, jotta yllättäviin asioihin ja tarvittaviin toimenpiteisiin voidaan varautua. Hankkeen etenemisestä kirjoitetaan muistiota, johon kirjataan tärkeimmät toimenpiteet ja tapahtumat jokaiselta kuukaudelta. Näin loppuraportti on aikanaan helpompi koostaa. Muuten raportoinnin ja seurannan tärkeimmät hetket ajoittuvat hankkeen alkuun ja loppuun. Hankkeen alussa raportoinnin tuloksena on tarkennettu projektisuunnitelma, joka on syntynyt yhteisten suunnitelmien pohjalta. Suunnitelma ohjaa hankkeen työvaiheita konkreettisesti. Keskellä hanketta suoritetaan väliarviointi, jossa tarkistetaan, miten hyvin ryhmät ovat käynnistyneet ja päätetään mahdollisista lisätoimenpiteistä. Hankkeen lopussa tarkastellaan koko hanketta ja sen onnistumista sekä laaditaan loppuraportti. Loppuraporttiin tulevat myös asiakaspalautteen tulokset. Hankkeen lopussa tarkastellaan myös yhteistyöhön liittyviä tekijöitä sekä sovitaan mahdollista uusista yhteistyömuodoista. Raportoinnista ja tiedon keruusta vastaa pääasiassa liikuntakoordinaattori. Avoimella tiedottamisella pidetään huolta siitä, että hankkeeseen liittyvät raportit ovat kaikkien käytettävissä. Hankkeen aikana järjestetään tarvittava määrä yhteisiä palaveriteita, joista laaditaan muistiot.

7 Pohdinta

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli laatia Harjulan kansalaisopiston käyttöön alustava projektisuunnitelma penkkiurheilijan kuntosaliryhmät -hankkeelle. Tässä tavoitteessa onnistuttiin mielestäni hyvin. On selvää, että suunnitelma tulee tarkentumaan huomattavasti yksityiskohtaisemmaksi, jos hanke nähdään kannattavana ja tarpeellisena Harjulan kansalaisopiston organisaatiossa. Suunnitelmaa voidaan tällöin tarkentaa ja kehittää arvioinnin kautta edelleen ja sen jälkeen on mahdollisuus käynnistää yhteistyö- ja rahoitusneuvottelut. Alustava suunnitelma on kuitenkin keskeinen osa hankkeen esivalmistelua, jota ei voi sivuuttaa, sillä ilman sitä hankkeen toteutusmahdollisuuksia on mahdotonta arvioida. Alustava suunnitelma nostaa esiin myös niitä tekijöitä, joihin on kiinnitettävä erityistä huomiota, kun ideointia jatketaan. Suunnitelmasta ilmenee hyvin myös se, miten esisuunnitteluvaiheessa tulee jo huomioida kaikki projektiin liittyvät osa-alueet. Jotta kaikki onnistuneen projektin toteutukseen liittyvät osa-alueet pystytään huomioimaan riittävän hyvin, on tärkeää, että suunnittelutyö pohjautuu yleisesti hyväksi havaittuihin projektikäytäntöihin. Tämän vuoksi on tärkeää, että työssä tarkastellaan lähdemateriaalin avulla projektin toteuttamiseen liittyviä yleisiä tekijöitä sekä rahoitusohjelmaan liittyviä yksityiskohtia. Tärkeää on tarkastella myös projektiin liittyvien organisaatioiden taustaa hankkeen perustelun ja toteutuksen näkökulmasta.

Tukirahoituksen saaminen tällaiselle hankkeelle on realistista, sillä hankkeen tavoitteet ja kohderyhmä vastaavat tukirahoituksen kriteereihin. Hanke aktivoi yli 40-vuotiaita, vähän liikuntaa harrastavia liikunnallisen elämäntavan pariin. Hanke toteutetaan yhteistyössä ja avustuksen osuus on puolet kokonaiskustannuksista. Juuri nämä tekijät ovat rahoittajan näkökulmasta merkittävimmät tekijät. Lisäksi hankkeen kohderyhmä on rahoitusohjelman painopistealue tällä hetkellä. Perusteet rahoituksen hakemiselle ovat kunnossa, mutta samanaikaisesti rahoitus on hankkeen toteutumisen kannalta suurin riski. Varsinaisessa projektisuunnitelmassa tuleekin varautua toimenpiteiden osalta myös siihen tilanteeseen, että avustusta ei myönnetä tai siitä myönnetään vain osa. Myös 150 osallistujan tavoittaminen kyseisten liikuntaryhmien piiriin vaikuttaa realistiselta varsinkin, kun tilannetta tarkastellaan siltä osin, että hanketta markkinoidaan neljän järjestävän organisaation ja heidän yhteistyökumppanien ja sidosryhmien avulla ja sen lisäksi hankkeella on vielä erillistä tukirahoituksen piiriin kuuluvaa markkinointia. Varsinaisessa projektisuunnitelmassa on kuitenkin varauduttava toimenpiteiden osalta myös tilanteisiin, jossa ryhmät eivät täyty tai ne täyttyvät yli odotusten. Hankkeen toteutumista pitääkin pystyä arvioimaan kriittisesti koko hankkeen ajan, jotta tarvittavia toimenpiteitä voidaan tehdä. Onnistuneen hankkeen toteutusta muokataan tarvittaessa hankkeen edetessä. Yhteistyöpäätösten jälkeen on hyvä pohtia

tarkemmin myös yhteistyökumppanien roolia hankkeen jälkeen. Onnistunut hanke mahdollistaisi uuden vastaavan hankkeen toteuttamisen seuraavana syksynä ja toisaalta onnistuneen hankkeen ja yhteistyön seurauksena olisi mahdollista neuvotella myös uusista yhteistyön muodoista muiden kohderyhmien osalta.

Usein todetaan, että hankkeen suunnittelija sokeutuu jossakin vaiheessa omalle työlleen eikä kykene arvioimaan sitä riittävän kriittisesti. Siksi onkin hyvä, että hankkeen arviointi siirtyy nyt myös muille tahoille sekä oman organisaation sisäpuolella että sen ulkopuolella, mikäli hanketta päätetään viedä eteenpäin. Projektin kannalta on tärkeää arvioida eri näkökulmista sitä, onko tällä hankkeella ja esitetyillä toimenpiteillä mahdollista saavuttaa kyseinen kohderyhmä ja asetetut tavoitteet. Silfverberg (2007, 16) kertoo projektityön käsikirjassaan siitä, miten projektien suunnittelussa unohdetaan asiakas ja hänen tarpeet ja kuvaakin tilannetta lauseella: ”Älyttömät ovat pyrkineet saamaan haluttomat tekemään mahdottomia”. Lause herätti hilpeyttä ainakin omassa mielessäni kohderyhmän haastavuuden vuoksi. Mutta nyt kun suunnitelma on tehty, on muiden vuoro arvioida hankkeen perusteluja ja tavoitteita kohderyhmän kannalta sekä miettiä, onko tässä hankkeessa ajateltu riittävästi asiakasta eli palvelun käyttäjää ja kohtaavatko kohderyhmä ja palveluntarjoaja toisensa.

Kaiken kaikkiaan hankkeen toteutus olisi Harjulan kansalaisopiston liikuntapalveluille uusi mahdollisuus, jonka avulla olisi mahdollista nostaa kansalaisopiston tunnettavuutta terveystuottajana. Tulevana vuonna Harjulan Setlementti ry juhlii myös 70-vuotista taivaltaan ja haluaa näkyä toiminta-alueellaan edelleen vahvana ja uudistuvana toimijana. Uusi toiminta olisi tältäkin osin tervetullutta. Hankkeen toteutus tarjoaisi uusista toimintatavoista myös uusia kokemuksia, joista olisi varmasti hyötyä myös tulevaisuudessa liikuntapalveluiden kehittämistyössä, sillä lähivuosien aikana kansalaisopisto tulee varmasti toteuttamaan vastaavan tyyppisiä kehityshankkeita myös perheliikunnassa, lasten liikunnassa, työikäisten liikunnassa jonkun muun kohderyhmän osalta sekä senioriliikunnassa. Nämä liikuntapalveluiden osa-alueet ovat tietysti aivan erilaisia ja niihin suunnatut hankkeet ja kehitystehtävät ovat myös erilaisia, mutta kokemus yhden terveystuottajahankkeen toteuttamisesta ohjaa varmasti myös seuraavien hankkeiden tarkoituksenmukaista suunnittelua ja toteutusta sekä luo rohkeutta uusien toimintamallien toteuttamiseen. Samanaikaisesti nämä uudet toimintamallit kuitenkin myös haastavat organisaatiota. Myönteisiä kehitystuloksia on kuitenkin mahdotonta saavuttaa, jos ei olla valmiita kokeilemaan mitään uutta. Silfverberg (2007, 16) toteaaakin, että riskitöntä on vain rutiinien toistaminen. Keskeinen kysymys hankkeen toteutuksen kannalta onkin se, että onko Harjulan kansalaisopisto valmis kokeilemaan uusia toimintamalleja ja kehittämään toimintaansa sitä kautta. Nykyisin puhutaan

paljon älykkäästä organisaatiosta, joka korostaa innovatiivisuutta eli kykyä tehdä asioita älykkäämmin, kykyä uusiutua. Älykäs organisaatio tarkastelee omaa toimintaansa kriittisesti ja pyrkii löytämään ratkaisuja mahdollisiin ongelmiin. Älykäs organisaatio hyödyntää omia resurssejaan uudella tavalla ja pyrkii hankkimaan niitä lisää. Älykäs organisaatio edistää ideointia ja antaa sille tilaa ja resursseja. Älykäs organisaatio edellyttää kuitenkin myös kulttuurin muutosta, jotta kehittymisen esteet voidaan tunnistaa ja poistaa. Vain sitä kautta organisaatiolla on mahdollisuus kehittyä ja säilyttää elinvoimaisuutensa.

Lähteet

Fogelholm, M. & Vuori, I. (toim.). 2005. Terveysliikunta. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Harjulan Setlementti ry 2005. HaLi-hanke – Raportti Harjulan kansalaisopiston terveystahankkeesta.

Harjulan Setlementti ry 2009. Liikunnan tuntiohjaajien perehdytysmateriaali.

Harjulan Setlementti ry 2010a. Harjula. Luettavissa:
<http://www.harjulansetlementti.fi/harjula/>. Luettu: 10.6.2010.

Harjulan Setlementti ry 2010b. Kansalaisopisto. Luettavissa:
<http://www.harjulansetlementti.fi/kansalaisopisto/>. Luettu 10.6.2010.

Kipinät 1/2007. KKI - Tietoa ja kokemuksia terveystahkunnasta.

KoL 2010a. Kansalaisopistot. Luettavissa: <http://www.ktol.fi/web/alue.5.html>. Luettu: 25.10.2010.

KTOL-hanke 2010. Luettavissa: <http://www.ktolhanke.net/terveys>. Luettu: 25.10.2010.

Kunto Plus 2010. Kuntosaliharjoittelu tutuksi. Luettavissa:
<http://kuntoplus.fi/treeni/motivaatio/kuntosaliharjoittelu-tutuksi>. Luettu: 31.10.2010.

Liikkuva Päijät-Häme. 4/2006. Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry.

LIKES 2010a. Tukea liikuttajille. Luettavissa:
<http://www.kki.likes.fi/pages/content/Show.aspx?id=17>. Luettu: 18.10.2010.

LIKES 2010b. Hanketukihaku. Luettavissa:
<http://www.kki.likes.fi/pages/content/Show.aspx?id=18>. Luettu 18.10.2010.

LIKES 2010c. Hanketukilomake. Luettavissa:

<http://www.kki.likes.fi/pages/UserFiles/File/hanketukilomake10.pdf>. Luettu 26.10.2010.

Mediatalo ESA 2010. Mediatalo. Luettavissa: <http://www.mediataloesa.fi/mediataloesa/>.

Luettu 26.10.2010.

Miettinen, M. (toim.).2000. Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia. Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II. Tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES.

Jyväskylä: PainoPorras Oy.

Miettinen, M.& Rajala, K. 2003. Lisää liikkuja! – Ideoita menestyvistä KKI-hankkeista.

Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES. Jyväskylä: IS-Print Oy.

Osuuskauppa Hämeenmaa 2010. Hämeenmaa esittäytyy. Luettavissa: <http://www.s-kanava.fi/hameenmaa/esittaytyy>. Luettu: 26.10.2010.

Pelicans 2009. Lahden Pelicans Oy:n esittelymateriaali. Liikunnan YAMK-tutkinto Huippu-urheilun markkinointi -luento Vierumäki 26.1.2009. Laatinut Tomi-Pekka Kolu.

Pelicans 2010a. Pääyhteistyökumppanit kaudella 2010-2011. Luettavissa:

<http://www.pelicans.fi/paayhteistyokumppanit-kaudella-2010-2011>. Luettu: 26.10.2010.

Pelicans 2010b. Kultakumppanit kaudella 2010-2011. Luettavissa:

<http://www.pelicans.fi/kultakumppanit-kaudella-2010-2011>. Luettu: 26.10.2010.

Pelin, R. 2002. Projektihallinnan käsikirja. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

PHLU 2010. SuomiMies Seikkailee 3.11.2010. Luettavissa:

http://www.phlu.fi/aikuisliikunta/suomimies_seikkailee_3_11/Luettu 31.10.2010.

Ruuska, K. 1999. Projekti hallintaan. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Silfverberg, P. 2001. Ideasta projektiksi – Projektisuunnittelun käsikirja. Helsinki: Oy Edita Ab.

Silfverberg, P. 2007. Ideasta projektiksi – Projektityön käsikirja. Helsinki: Edita Prima Oy.

SuomiMies 2010a. Medialle. Luettavissa: <http://www.suomimies.fi/medialle.html>. Luettu: 26.10.2010.

SuomiMies 2010b. Taustaa. Luettavissa: <http://www.suomimies.fi/taustaa.html>. Luettu 26.10.2010.

SuomiMies 2010c. Kurssit. Luettavissa: <http://www.suomimies.fi/kurssit.html>. Luettu: 26.10.2010.

Virkki, P. & Somermeri, A. 1997. Projektityö kehittämisen moottori. Helsinki: Oy Edita Ab.

Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa. Helsinki: Edita Prima Oy.