

Laura Isoniemi, Heli Palola, Olli Haaraniemi

SUUNTAA PERHEILLE-liikkuen ja leikkien

Perhetapahtuma Nivalassa

**Opinnäytetyö
CENTRIA AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaalialan koulutusohjelma
Toukokuu 2015**

TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Yksikkö Ylivieska	Aika Toukokuu 2015	Tekijä/tekijät Laura Vaaramaa, Heli Palola, Olli Haaraniemi
Koulutusohjelma Sosiaalian koulutusohjelma		
Työn nimi SUUNTAA PERHEILLE-liikkuen ja leikkien perhetapahtuma Nivalassa		
Työn ohjaaja Helinä Nurmenniemi		Sivumäärä 63+11
Työelämäohjaaja Pirkko Säily		
<p>Järjestimme 6.9.2014 toiminnallisen perhetapahtuman Nivalassa. Tapahtumaan osallistuneet perheet kiersivät useita rastipisteitä sisältävän suunnistusreitit Nivalan keskustan tuntumassa. Saimme yhteistyökumppaneiksemme kahdeksan järjestöä, jotka esittelivät kullakin rastipisteellä omaa toimintaansa perheille.</p> <p>Opinnäytetyömme on toiminnallinen opinnäytetyö. Se sisältää toiminnallisen päivän eli produktin, sekä kirjallisen osuuden. Teoriaosuus koostuu perheiden hyvinvoinnista, liikunnan merkityksestä hyvinvoinnille sekä tahoista, jotka tarjoavat perheille erilaisia hyvinvointipalveluja. Opinnäytetyömme pääpaino on kuitenkin toiminnallisessa osuudessa ja tapahtuman järjestämisen prosessin kuvaamisessa sekä itse tapahtumapäivässä.</p> <p>Opinnäytetyömme tavoitteena oli lisätä perheiden tietoutta Nivalassa sijaitsevista perheille suunnatuista liikunta- ja vapaa-aikamahdollisuuksista sekä tuoda esille liikunnan merkitystä hyvinvoinnille. Pyrimme lisäämään tietoa myös arkiliikunnasta sekä lasten leikinomaisen liikunnan vaikutuksista. Toivoimme, että tapahtumapäivän myötä järjestöt tulisivat perheille tutuiksi. Tavoitteemme oli myös saada perheet yhdessä liikkeelle liikunnallisen päivän merkeissä.</p> <p>Pääsimme tavoitteisiin hyvin. Perheitä tuli paikalle paljon ja palautteen perusteella tietous perheiden hyvinvointipalveluista sekä liikunnan merkityksestä lisääntyi.</p>		
Asiasanat Perhe, hyvinvointi, liikunta, perhetapahtuma		

ABSTRACT

CENTRAL OSTROBOTHNIA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES Ylivieska	Date May 2015	Author Laura Vaaramaa, Heli Palola, Olli Haaranieni
Degree programme Bachelor of Social services		
Name of thesis DIRECTION TO FAMILIES- moving and playing family event in Nivala		
Instructor Helinä Nurmenniemi	Pages 63+11	
Supervisor Pirkko Säily		
<p>We organized a family activity day in the town of Nivala on September 6th, 2014. The families participating in the event went through an orienteering course, which contained several checkpoints in the center of Nivala. As our partners we had eight organizations that presented their services to the families at the checkpoints.</p> <p>Our thesis is a functional thesis: it consists of an activity day and a theoretical writeup. The theoretical portion covers family wellness, various providers of family welfare services, and the importance of exercise for well-being. However, the main focus of this thesis is on the activity day.</p> <p>Our objectives were to raise the families' awareness of sport and leisure possibilities in Nivala and bring out the importance of exercise to them. We also aimed to emphasize the importance of everyday exercise and the positive effects of children's exercise through playing. We hoped that the families would become familiar with the participating organizations. Our goal was also to get families to exercise together.</p> <p>We achieved our goals. Many families participated in the activities, and, according to the feedback we received, their awareness of the services and the importance of exercise increased.</p>		
Key words Family, wellness, exercise, family event		

**TIIVISTELMÄ
ABSTRACT
SISÄLLYS**

1 JOHDANTO	1
2 PERHEET JA HYVINVOINTI	3
2.1 Ihmisen kokonaisvaltainen hyvinvointi	3
2.2 Miten perheet voivat tänään	5
3 LIIKUNNAN MERKITYS HYVINVOINNILLE	7
3.1 Perheliikunta	8
3.2 Lasten liikunta	9
3.2.1 Lasten liikuntasuosituks	10
3.3 Aikuisten liikunta ja liikuntasuosituks	11
4 PERHEIDEN HYVINVOINTIA TUKEVAT TAHOT	14
4.1 Yhteistyötä perheiden hyväksi	15
4.2 Harrastusliikunnan mahdollistajat	16
5 TAPAHTUMAN JÄRJESTÄMINEN	18
5.1 Suunnittelu ja toteutus	19
5.2 Markkinointi ja jälkimarkkinointi	21
6 TAVOITTEET JA KEINOT NIIDEN SAAVUTTAMISEKSI	23
7 SUUNTAAN PERHEILLE -TAPAHTUMAN SUUNNITTELU JA VALMISTELU	24
7.1 Menetelmiä opinnäytetyömme suunnittelussa	27
7.2 Tapahtumapäivän sisällön suunnittelu	28
7.3 Yhteistyötahot	30
7.3.1 Yhteistyötahojemme esittely	30
7.4 Yhteistyöpalaveri	34
7.5 Markkinoinnin suunnittelu ja toteutus	35
7.5.1 Markkinoinnin suunnittelun käynnistyminen	36
7.6 Rahoitus ja sponsorit	41
8 SUUNTAAN PERHEILLE –TAPAHTUMAN TOTEUTUS	45
8.1 Reitien ja rastipisteiden kuvaus	47
8.2 Tapahtuman jälkimainingit	51
9 PALAUTE	54
9.1 Palaute perheiltä	54
9.2 Palaute yhteistyökumppaneilta	55
10 ARVIOINTI JA POHDINTA	56
LÄHTEET	61
LIITTEET	
KUVIOT	
KUVIO 1. Terveystilaa määrittävät tekijät	4

KUVIO 2. Liikuntapiirakka	13
KUVIO 3. Projektin eteneminen	26
KUVIO 4. SWOT-kaavio omasta toiminnasta	28
KUVIO 5. Tapahtumapassi	29
KUVIO 6. Valokuvamateriaalit mainoksiin	37
KUVIO 7. Perheumalippu	38
KUVIO 8. Facebook –sivusto	39
KUVIO 9. Juliste ja lentolehtinen	40
KUVIO 10. Nivala-lehti, Torstai 4. syyskuuta 2014	41
KUVIO 11. Tapahtumassa mukana olevat tahot ja sponsorit –mainos	43
KUVIO 12. Perhetapahtumamme reitin aloitus/päätepiste	45
KUVIO 13. PPKY Kallion esittelypiste	46
KUVIO 14. Tapahtuma-alueen kartta	47
KUVIO 15. MLL:n rastipiste	48
KUVIO 16. Katuliitumaalauksia	49
KUVIO 17. PPKY Kallion toimintapiste-aasin hännän kiinnitys	50
KUVIO 18. Palaute perheiltä –lomake	52
KUVIO 19. Nivala-lehti, Torstai 11. syyskuuta 2014	53

TAULUKOT

TAULUKKO 1. Tapahtumaprosessin vaiheet	18
TAULUKKO 2. Tapahtuman tulot ja menot	43

1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme toiminnallisena osuutena järjestimme koko perheelle suunnatun toimintapäivän Nivalassa. Opinnäytetyöryhmämme kaksi jäsentä asuvat Nivalassa ja heidän mielestään paikkakunnalla järjestetään liian vähän koko perheelle suunnattuja tapahtumia. Myös yleisen käsityksen mukaan perhetapahtumille on Nivalassa tarvetta. Taustalla oli myös huoli perheiden hyvinvoinnista. Työn ja perheen yhteensovittaminen tuo haasteita yhteisen ajan löytämiselle perheessä. Tämän tapahtuman avulla halusimme tarjota perheille mahdollisuuden viettää yhteistä aikaa mukavan toiminnallisen päivän merkeissä.

Opinnäytetyömme on projektityyppinen ja toiminnallinen opinnäytetyö. Siinä esiintyy projektille tunnusomaisia piirteitä, joita ovat tavoitteellisuus, suunnitelmallisuus, määrätyt resurssit, kokonaisuuden ohjaus ja kertaluonteisuus. Opinnäytetyömme pääpaino on tapahtuman suunnittelussa ja liikunnallisen toiminnallisen päivän järjestämisessä.

Järjestämämme perhetapahtuman tavoitteet olivat edistää perheiden tietoutta hyvinvointia lisäävistä perhepalveluista ja tarjolla olevista liikunta- ja vapaa-aikamahdollisuuksista. Lisäksi halusimme edistää tietoutta liikunnan merkityksestä hyvinvoinnille sekä lisätä tietoa lasten leikinomaisesta liikunnasta ja arkiliikunnasta. Koska kysymyksessä oli tapahtuman järjestäminen, tärkein tavoitteemme oli saada perheet yhdessä liikkeelle ja osallistumaan tapahtumaan. Opinnäytetyömme tietoperusta koostuu tapahtuman järjestämisestä, perheiden hyvinvoinnista sekä liikunnan merkityksestä hyvinvoinnille. Koottu tietoperusta pohjautuu tavoitteissa esiintyviin käsitteisiin, joita ovat perhe, hyvinvointi, liikunta ja perhetapahtuma. Olemme myös koonneet teoriaosuuteen tietoa perheiden hyvinvointia tukevista tahoista. Koska kaikkien tavoitteidemme taustalla on halu lisätä perheiden tietoutta hyvinvointia lisäävistä tekijöistä, hyvinvointi on keskeisin teema koko tietoperustassa.

Tässä opinnäytetyössä tarkoitamme perheellä yhtä tai kahta aikuista, sekä heidän lapsiaan. Liikunnalla tarkoitamme fyysistä aktiivisuutta, joka vaikuttaa ihmisen ko-

konaisvaltaiseen hyvinvointiin positiivisesti. Hyvinvointi tässä opinnäytetyössä tarkoittaa ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Erityisesti olemme halunneet kiinnittää huomiota yksilön fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin, johon yksilön tai ryhmän elämäntyyli ja sosiaaliset verkostot vaikuttavat. Opinnäytetyömme tuotoksena oli perhetapahtuma, joka tarkoittaa erityisesti perheille suunnattua tapahtumaa.

Toteutimme tapahtuman suunnistusreitillä, jonka varrella oli kahdeksan toiminnallista rastipistettä. Olimme saaneet mukaan tapahtumaan yhteistyökumppaneita, jotka kertoivat omista perheille suunnatuista palveluistaan rasteilla. Lisäksi kullekin rastille oli suunniteltu jokin ratkaisu-, liikunta- tai leikkitehtävä, joita suorittamalla perheet keräsivät merkkejä tapahtumapassiin. Jokainen perhe sai reitin kierrettyään perhelipun Nivalan uimahalli Uikkoon ja osallistui mökkiloma-arvontaan. Tapahtuman päätteeksi perheiltä kerättiin palaute, jonka avulla pystyisimme arvioimaan paremmin tavoitteisiin pääsyä.

2 PERHEET JA HYVINVOINTI

Perheet ja perheiden hyvinvointi ovat opinnäytetyömme keskiössä. Tarkastelemme tässä luvussa yleisesti sitä, mitä on perheiden ja yksilöiden hyvinvointi ja mihin se vaikuttaa. Ihminen on kokonaisuus, jonka hyvinvointiin vaikuttavat monet eri tekijät. Lyhyesti tarkastelemme sitä, kuinka perheet tänä päivänä voivat. Lisäksi teemme katsauksen siihen, mitkä seikat nykypäivänä vaikuttavat perheiden hyvinvointiin tai ovat uhkana sille.

Perheellä on suuri vaikutus lapsen terveyteen ja se on otettava huomioon lasten hyvinvoinnin edistämisessä. Perheessä omaksutaan elintapoihin liittyviä tottumuksia, kuten terveelliset ruokatavat, päihteidenkäyttökulttuuri ja suhtautuminen liikuntaan. Lapsi myös kasvaa ja kehittyy vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa ja perheessä muodostuu hyvän itsetunnon perusta, mikä suojaa terveyttä. Monet suomalaisten kansantaudit alkavat kehittyä piilevästi jo lapsuudessa. Näiden sairauksien etenemisnopeuteen voidaan vaikuttaa ravitsemus- ja liikuntatottumuksilla ja monilla muilla elämäntapoihin liittyvillä valinnoilla. Perheille on tärkeää antaa ohjausta, joka toimii myös ennaltaehkäisevästi, sillä monet lapsuudessa opitut elämäntavat muodostuvat pysyviksi. Lapsen ja vanhemman vuorovaikutuksen tukeminen auttaa ehkäisemään mielenterveysongelmien syntymistä ja lapsen kasvua hyvinvoivaksi aikuiseksi. Tukemalla vanhempia parisuhteessa ja vahvistamalla heidän kasvatustaitojaan edesautetaan lapsen psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista kasvua. (Mannerheimin lastensuojeluliitto.)

2.1 Ihmisen kokonaisvaltainen hyvinvointi

Terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä kutsutaan terveyden määrittäjiksi. Niitä ovat yhteiskuntamme yleiset suuret rakenteet, ihmisen elin- ja työolot, sosiaaliset ja yhteisölliset verkostot, sekä yksilön elämäntyyli. Yksilön hyvinvointiin vaikuttavat myös ikä, sukupuoli ja synnynnäiset tekijät. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015.) Kokonaisvaltaisesti hyvinvoiva ihminen voi kokea itsensä terveeksi. Terveyden ja hyvinvoinnin edellytyksenä on, että yksilö tai ryhmä kykenee toteut-

tamaan pyrkimyksiään, tyydyttämään tarpeitaan sekä vaikuttamaan ja toimimaan ympäristössään. Hyvinvointia voidaan edistää kiinnittämällä huomiota terveellisiin elämäntapoihin, turvallisiin ja tukea antaviin ihmissuhteisiin ja terveelliseen elinympäristöön. (Mannerheimin lastensuojeluliitto.) Seuraavassa kuviossa kuvataan terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä kehämällä. Helpointa on vaikuttaa lähimpänä yksilöä oleviin tekijöihin, eli yksilön elämäntyyliin ja verkostoihin. Julkisen sektorin tehtäväksi jää vaikuttaa elin- ja työoloihin sekä yleisiin yhteiskunnallisiin olosuhteisiin. (KUVIO 1.)



(Dahlgren & Whitehead 1991, suom. Palosuo ym. 2004)

KUVIO 1. Terveydentilaa määrittävät tekijät (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos)

Ihminen on kokonaisuus, joka koostuu useasta eri osa-alueesta. Ihmisen hyvinvointia ei voida määrittää tietyn osa-alueen hyvinvoinnin avulla, vaan on otettava huomioon kaikki osa-alueet. Kaikki vaikuttaa kaikkeen. Jos yhdelläkin osa-alueella menee huonosti, niin se vaikuttaa kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Hyvinvointi voidaan jakaa pääpiirteittäin kolmeen osa-alueeseen: fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin.

Fyysinen hyvinvointi tarkoittaa kehon hyvinvointia. Ihmisen keho on hyvässä kunnossa, kun hän ei kärsi esimerkiksi ylimääräisistä kivuista ja säryistä. Kehon toiminnassa hyvin, se toimii välineenä toteuttaa ja tehdä asioita joita haluaa, eikä ole esteenä tai rajoitteena niiden tekemiselle. Fyysisesti hyvinvoivan ihmisen iho on ehjä ja kunnossa, ruoansulatus toimii eikä hänellä ole allergioita ja ihottumia. Ihminen harrastaa ja toimii mieleisellään tavalla ja pitää huolta toimintakyvystään sekä syö ja juo riittävästi. Keho ei kärsi puutostiloista eikä riippuvuuksista, vaan on kaikesta puolin hyvinvoiva. Psykyinen hyvinvointi on mielen hyvinvointia. Ihmisellä on hyvä mieli ja hän on onnellinen, iloinen ja luottavainen tulevaisuuden suhteen. Ihminen näkee asioissa positiiviset puolet, vaikka joskus olisikin rankkaa. Ihminen uskoo itseensä, on rohkea ja itsevarma. Sosiaalinen hyvinvointi tarkoittaa sitä, että ihmisen sosiaaliset suhteet ovat kunnossa ja niistä huolehditaan, jotta ne myös pysyisivät kunnossa. Ympäristössä on ystäviä, joiden kanssa voi jakaa tärkeitäkin asioita, niin iloja kuin surujakin. Sosiaalinen ihminen uskaltaa lähestyä uusiakin ihmisiä ja luoda uusia ystävyys-suhteita. Luottamus siihen, että ystäviin voi tukeutua pahassakin pulassa ja että he tukevat niin kauan kunnes omat voimavarat ovat riittävät. Myös henkilön tulee itse huolehtia ystävyys-suhteista, jotta ihmiset ympärillä voivat vastavuoroisesti hyvin. (Michelsson 2013.)

2.2 Miten perheet voivat tänään

1900-luvun alussa ihmisistä suurin osa asui maaseudulla. Lasten lukumäärä perheissä oli suuri. Isovanhemmat asuivat samassa pihapiirissä ja olivat koko ajan läsnä. He osallistuivat lastenlastensa kasvatukseen ja hoitoon. Avoliitto ja avioero olivat harvinaisia. Vielä 60-luvullakin perheet olivat edelleen suuria. Lapsia syntyi paljon. Tällöin alkoi kuitenkin yhä enemmän perheitä muuttamaan maaseudulta kaupunkiin. (Liikonen 2010.) Ennen vanhaan perheet asuivat samassa pihapiirissä, jolloin myös isovanhemmat olivat apuna perheen arjessa. Töitä tehtiin koko perheen voimin pääasiassa kodin ympäristössä, jolloin yhteistä aikaa oli enemmän. Nykyään perheet voivat joutua muuttamaan työn perässä toiselle paikkakunnalle, jolloin he erkaantuvat lähisuvusta ja sen tuomasta tuesta ja turvasta.

Perheissä vaaditaan aikataulujen yhteensovittamista työelämän ja päivähoidon kanssa, jotta saadaan aikaa myös perheelle. Lisäksi perheissä on vapaa-aikaa, jota miehet ja naiset käyttävät jossain määrin eri tavalla. Kaikki vapaa-aika ei siis ole laskettavissa perheen yhdessä viettämäksi ajaksi. Viikonloput ovat useille perheille lepoa ansiotyöstä, mutta viikonloppuihin mahtuu enemmän arkisia kotitöitä ja lastenhoitoa sekä naisilla, että miehillä. (Rönkä 2009, 192, 200, 278-279.)

Nykyään lapsiperheiden arki on kiireistä. Perheiden yhteinen aika kuluu pitkälti lasten harrastuksissa sekä vanhempien ansiotyössä. (Väestöliitto.) Lapsiperheiden hyvinvointi 2014 –tutkimuksen mukaan lasten oikeutta hoivaan ja suojeluun rajoittavat vanhempien työssäkäynti, työelämän kiire ja ylityöt sekä määräaikaiset työsuhteet. Kaksi viidestä vanhemmasta kokee, että joutuu laiminlyömään perhettään työnsä vuoksi. Vanhemmat ovat myös huolissaan omasta jaksamisestaan. Niissä perheissä, joissa tehdään epäsäännöllistä työaikaa, on tilanne erityisen vaikea. Tutkimuksen mukaan lasten hyvinvointiin vaikuttavat vanhempien sosioekonominen asema, koulutus, taloudellinen tilanne ja terveys. Perhesuhteiden muuttuminen, vanhemman kuolema, sairastuminen, mielenterveyden ongelmat tai työttömyys ovat nähtävissä ongelmina lasten hyvinvoinnissa ja mielenterveydessä. Vahvasti periytyvä lapsiköyhyys on miltei kolminkertainen verrattuna 20 vuoden takaiseen. Suurin riski köyhyyteen on monilapsisissa tai yhden huoltajan perheissä. Lasten ja heidän perheidensä hyvinvointia voitaisiin vahvistaa turvaamalla kohtuullinen toimeentulo, aikaa huolenpitoon ja tuottamalla riittävästi vanhemmuutta tukevia palveluja. Kuormittavinta perheille ovat muutokset työelämässä ja riittämättömän vanhemmuuden tuki. (Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin tutkimuskeskus 2014.)

3 LIIKUNNAN MERKITYS HYVINVOINNILLE

Omien opintojemme kautta olemme tutustuneet jo aiemmin eritoten varhaiskasvatuskäisten liikuntatottumuksiin ja heidän liikuntasuosituksiinsa. On tärkeää muistaa, kuinka merkittävässä roolissa liikunta on ihmisten hyvinvoinnille. Tässä luvussa nostamme esille liikunnan suotuisia vaikutuksia, kerromme aikuisten ja lasten liikunnasta sekä arkiliikunnasta, joka on merkittävässä osassa ihmisten päivittäisessä liikkumisessa. Erityisesti haluamme nostaa esille perheliikunnan, koska opinnäytetyömme toiminnallinen osuus tarjosi perheille mahdollisuuden liikkua yhdessä. Liikunta on mainio tapa viettää perheen kanssa yhteistä aikaa. Vanhemmat myös toimivat esikuvana lapsilleen ja yhdessä liikkumalla lapset voivat omaksua liikunnallisen elämäntavan.

Terveyttä edistävä liikunta on hyvinvointitekijä koko kunnalle. Sosiaali- ja terveysministeriö vastaa terveyden edistämisestä, jossa liikunnalla on merkittävä rooli. Liikunnan ohjausryhmä pyrkii lisäämään koko väestön fyysistä aktiivisuutta. Myös hallitusohjelmassa pyritään edistämään liikunnallisen elämäntavan omaksumista ja kohdentamaan toimenpiteitä vähän liikkuviin ryhmiin ja heidän tottumuksiinsa. Liikuntalain mukaan kuntien tehtävänä on rakentaa edellytykset sille, että kuntalaiset voivat liikkua päivittäin ja liikuntapalvelut kuuluvatkin osaksi kuntien palveluja. Sosiaali- ja terveysministeriö on laatinut kuntajohdolle suositukset terveyttä edistävästä liikunnasta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015.) Suosituksessa kerrotaan suomalaisten liikuntatottumuksien muuttuneen merkittävästi viime vuosikymmeninä siten, että arkiliikunnan määrä on vähentynyt huomattavasti. Liikunnalla on lukuisia positiivisia vaikutuksia ja se on myös merkittävässä roolissa kansansairauksiemme hoidossa ja ennaltaehkäisyssä. Sosiaali- ja terveysministeriön mukaan liian vähäinen liikunta aiheuttaa Suomessa 300-400 miljoonan euron kustannukset vuosittain. Liikunnan edistämisen katsotaan olevan osa laajempaa kuntalaisten terveyden edistämistä ja kuntia kehoitetaan tekemään laajaa yhteistyötä kunnassa toimivien tahojen kanssa liikunnan edistämiseksi. (Suositukset liikunnan edistämiseksi kunnissa 2010, 6-8.)

Liikunnan vaikutuksista psyykkiselle hyvinvoinnille on tehty useita tutkimuksia. Näistä tutkimuksista käy ilmi, että liikunta vaikuttaa positiivisesti mielialaan ja sen katsotaan vähentävän ahdistusta ja masennusta. Liikunta kohottaa ihmisen omanarvontuntoa ja näin ollen parantaa ihmisen elämänlaatua. Liikunnan harrastaminen parantaa unen laatua ja stressinsietokykyä. (Pulkinen 2015.)

3.1 Perheliikunta

Perheliikunta on aktiivista vuorovaikutusta ja yhdessäoloa. Siinä eri sukupolvet, vanhemmat ja lapset, oppivat toisiltaan ja oppivat tuntemaan toisensa paremmin. Yhdessä touhuaminen lujittaa aikuisen ja lapsen vuorovaikutussuhdetta. Aikuiset pääsevät myös näkemään kuinka heidän lapsensa toimivat ryhmässä ja erilaisissa tilanteissa. Perheet voivat liikkua yhdessä eri vuodenaikoina touhuten erilaisia asioita niin kotona kuin muuallakin. He voivat kokeilla eri lajeja, tehdä pihatöitä yhdessä, retkeillä, leikkiä perinneleikkejä tai osallistua erilaisiin perheille suunnattuihin tapahtumiin. (Arvonen 2004, 28-29, 86-87.) Perheliikunta voi olla tavoitteellista ja ohjattua tai toiminnassa voi olla niin sanottuja piilotavoitteita. Vanhempien lähtiessä retkelle lastensa kanssa he tuskin miettivät tavoitteita, vaan piilotavoitteena voi olla vanhemman halu saada lapselle hyvä mieli. Tavoitteet voivat olla myös konkreettisempia: lapset nukkuvat paremmin ulkoilun jälkeen ja ruoka maistuu paremmin. Perheliikunta on hellää ja hauskaa yhdessä kokemista. Samalla perheet voivat tutustua toisiin perheisiin. Yhdessä liikkuminen ja tekeminen kasvattaa luovuutta ja kekseliäisyyttä. (Arvonen 2004, 32-36.)

Perheliikunnan avulla voidaan saavuttaa huomattava osa terveysliikuntasuosituksen määrästä. Perheliikunta auttaa jaksamaan arjessa ja luo pohjan liikunnallisemmalle ja terveemmälle elämäntavalle. Lasten harrastusten lisäksi on tärkeää, että perhe liikkuu myös yhdessä. (Sydänliitto Ry.) Perheet ovat merkittävässä roolissa lisättäessä lasten fyysistä aktiivisuutta. Perheen yhteinen liikkuminen kannustaa lasta liikkumaan myös omaehtoisesti arjessa ja osallistumaan liikuntaharrastuksiin. (Mannerheimin lastensuojeluliitto.)

Koulu- ja hoitopäivien jälkeen lapsia kiinnostavat enemmän tai vähemmän televisiot ja tietokoneet, eikä perinteisiä pihaleikkejä lähdetä leikkimään niin innokkaasti. Televisiosta tulee entistä enemmän lapsille suunnattua ohjelmaa, mikä houkuttaa heitä jäämään sisälle ulkona touhuamisen sijasta. Näin ollen olisi hyvä lisätä perheen yhteiselle vapaa-ajalle liikuntaa ja jättää aika tietokoneiden parissa vähemmälle. Hyväksi tavoitteeksi voisi asettaa sen, että yhden yhteisen liikunnallisen tunnin jälkeen pääsisi tietokoneelle. (Arvonen 2007, 12.) Nykypäivänä digitalisoituminen vie suuren osan perheiden yhteiseltä ajalta. Esimerkiksi lasten ruutuaika, eli aika jonka lapset viettävät tietokoneen tai television ääressä, on lisääntynyt viime vuosina huomattavasti. Työstä väsyneillä vanhemmilla voi olla kiusaus antaa lasten istua koneen ääressä ja katsoa lastenohjelmia tai pelata pelejä. Näin vanhemmat saavat itselleen hetken aikaa rauhoittua, mutta liiallinen ruutuaika lisää lasten levottomuutta ja pidemmällä aikavälillä jopa ylipainoa.

3.2 Lasten liikunta

Riittävä liikunta on välttämätöntä lapsen normaalille fyysiselle kasvulle ja kehitykselle. Hengitys- ja verenkiertoelimistö, sidekudokset, jänteet ja luusto tarvitsevat liikuntaa kehittyäkseen. Motoriset perustaidot opitaan varhaislapsuudessa ja niiden automatisoituminen tapahtuu jo ennen kouluikää. Lapsen hyvät motoriset perustaidot ja koordinaatiokyky ehkäisevät tapaturmia ja ovat edellytys lajitaitojen oppimiselle myöhemmässä iässä. Liikkumisen avulla hermostolliset prosessit harjaantuvat ja lapsi oppii hahmottamaan omaa kehoaan ja ympäristöään. Liikunta turvaa myös oppimisen edellytyksiä, sillä sen on todettu olevan yhteydessä havaintomotoriseen ja kognitiiviseen kehitykseen. (Varhaiskasvatuksen liikuntasuositus 2005; Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 44,53.)

Yhä useammat lapset eivät nykyään liiku riittävästi. Viihdeteknologian käytön on todettu vähentävän lasten ulkona leikkimisen aikaa ja samalla myös liikkuminen vähenee (Mustajoki 2011). Lasten liikunnan puutteessa piilee myös kansanterveydellinen uhka: liikkumattomuus ja huonot ruokailutottumukset johtavat helposti lihavuuteen. Lasten ylipainon yleistyminen voi aiheuttaa myös lapsuudessa puhkeavaa aikuistyyppin diabetesta. Lapsuudessa opittuja elämäntapoja on vaikeaa

muuttaa aikuisiällä ja toisaalta lapsena menetettyjä kehityksellisiä ominaisuuksia ei ole mahdollista saada takaisin enää täysi-ikäisenä. Sen lisäksi, että liikunnan vähäisyys vaikuttaa kansansairauksien lisääntymiseen ja painon nousuun, sen välittömät vaikutukset näkyvät lasten yleisessä jaksamisessa, ruokahalussa, unen laadussa ja tapaturmien lisääntymisessä kehon hallinnan ollessa liian heikkoa. (Rajantie&Perheentupa 2005). Lapsi saa liikuntaa kaikesta fyysisestä toiminnasta eri ympäristöistä. Lapset liikkuvat luonnostaan monipuolisesti esimerkiksi leikeissään, eikä kaiken liikunnan tarvitse olla ohjattua. Liikkumisen ei pitäisi olla lapselle pakonomaista, vaan sen tulisi tuottaa iloa ja myönteisiä kokemuksia, jotka edesauttavat tasapainoisen ja myönteisen minäkuvan kehittymistä. (Keski-Pohjanmaan liikunta 2015.)

3.2.1 Lasten liikuntasuositukset

Tavoitteenamme oli perhetapahtumassa edistää tietoa liikunnan merkityksestä hyvinvoinnille. Liikuntasuositukseen on kuvattu se liikunnan määrä ja laatu, joka vaikuttaa suotuisasti terveyteen ja hyvinvointiin. Varhaiskasvatuksikäisille sekä kouluikäisille lapsille on olemassa omat liikuntasuosituksensa. Varhaiskasvatuksen liikuntasuositukset on suunnattu alle kouluikäisille pienille lapsille, joille riittävä liikunta on erityisen tärkeää normaalin kasvun ja kehityksen turvaamiseksi. Siksi lasten huoltajien ja myös muiden kasvattajien olisi tärkeää tietää, kuinka paljon lapsi tarvitsee liikuntaa. Kouluikäisille suunnatut liikuntasuositukset poikkeavat määrältään ja laadultaan niin, että tarvittavan liikunnan päivittäinen määrä on jonkin verran pienempi kuin varhaiskasvatuksikäisillä. Seuraavissa kappaleissa kuvaamme keskeistä sisältöä Varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksesta ja Kouluikäisten lasten fyysisen aktiivisuuden suosituksesta.

Sosiaali- ja terveysministeriö on jo vuonna 2005 julkaissut Varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksen. Varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksen tarkoitus on kiinnittää huomio lasten riittävään ja monipuoliseen liikuntaan ja leikkiin, mikä tukee lasten kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, oppimista ja hyvinvointia. Varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksen mukaan lapsen tulisi saada päivittäin vähintään kaksi tuntia reipasta, hengästyttävää liikuntaa. Varhaiskasvatuksen henkilöstön tulisi huolehtia

siitä, että lapset saavat päivähoiton toimipisteissä suunnitelmallista ja tavoitteellista liikuntakasvatusta päivittäin. Lisäksi lapsen tulisi harjoittaa motorisia perustaitoja monipuolisesti eri ympäristöissä. Ympäristöjen sekä sisällä, että ulkona tulisi tukea lasten luontaista liikkumista ja olla liikkumiseen houkuttelevia, turvallisia ja esteettömiä. Mahdollisuuksien mukaan tulisi voida käyttää erilaisia ympäristöjä vaihtelevasti, kuten metsää, pihoja, kenttiä ja puistoja, sekä tasaista, mäkistä, pehmeää ja kovaa alustaa. Lisäksi ammattikasvattajien olisi tehtävä yhteistyötä lasten vanhempien kanssa, jotta lasten liikkumista voitaisiin tukea kokonaisvaltaisesti. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005.)

7-18 –vuotiaiden tulisi liikkua päivittäin vähintään 1-2 tuntia monipuolisesti ja ikätasolle sopivasti. Kasvun ja kehityksen, sekä hyvinvoinnin edellytys on riittävä liikunnan määrä päivittäin. Liikunnan määrä kertyy lapsella päivän aikana tapahtuvista lyhyistä suorituksista. Toki liikuntaa saa ja olisi hyvä olla enemmänkin kuin suositeltava määrä, mutta harjoittelun tulisi silloin olla monipuolista. Puolet liikumisen ajasta olisi hyvä olla reipasta ja hengästyttävää liikuntaa, niin että syke nousee kunnolla. Näin kestävyys paranee ja lapsi myös jaksaa paremmin. Lisäksi yli kahden tunnin jatkuvia istumisjaksoja tulisi välttää. Lasten ja nuorten liikunnan tulisi edelleen olla hauskaa ja iloa sekä elämyksiä tuottavaa lapsen ikätaso huomioon ottaen. Yläkouluikäisille lapsille lihaksia kuormittavaa liikuntaa olisi hyvä olla kolme kertaa viikossa. Tällaisia liikuntalajeja ovat muun muassa pallopelit, kuntosali ja rullalautailu. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008, 6, 18-20.)

3.3 Aikuisten liikunta ja liikuntasuositukset

Aikuisen ihmisen liikunnasta suurin osa kertyy arkiliikunnasta. Vaikka vapaa-ajalla liikutaan enemmän, ovat työn fyysinen rasittavuus, työmatkaliikunta ja arjen aktiivisuus vähentyneet huomattavasti. Kaikenlaisen päivän mittaan tapahtuva liikehtimisen ja liikkumisen, joita ei voida lukea varsinaiseksi vapaa-ajan liikunnaksi, katsotaan olevan arkiliikuntaa. Tätä voidaan kutsua myös perus- tai hyötyliikunnaksi. Arkiliikuntaa voivat olla erilaiset päivittäiset puuhut, kuten siivoaminen, työmatkan kulkeminen kävellen tai pyörällä, lumityöt, haravointi, puiden tekeminen, portaiden kulkeminen ja lasten kanssa leikkiminen. Jo puolen tunnin mittainen rei-

pas arkiliikunta päivittäin auttaa painonhallinnassa ja parantaa kestävyyskuntoa. Säännöllisesti ja pitkäaikaisesti arkiliikuntaa harrastavilla on todettu monia terveyshyötyjä, kuten korkean verenpaineen kehittymisen vaaran laskeminen, sydän- ja verisuonisairauksien vaaran pieneneminen ja masennuksen helpottuminen. Vähäinenkin säännöllinen liikunta on hyväksi, mutta terveystoiminnaksi eivät kuitenkaan riitä pelkästään muutaman minuutin kestoiset arkiaskareet. (UKK-insituutti 2014.) Henkilöt, jotka harrastavat liikuntaa säännöllisesti, kertovat liikunnan piristävän, rauhoittavan, rentouttavan ja irrottavan arjesta. Täytyy kuitenkin muistaa, että liikunnan kokeminen on henkilökohtaista. (Vuori 2003, 30-31.)

Liikuntasuositus aikuisille, 18-64-vuotiaille, on liikkua 2 tuntia 30 minuuttia reippaasti tai 1 tunti 15 minuuttia rasittavasti viikossa. Reipasta kestävyysliikuntaa voi olla esimerkiksi reipas kävely, sauvakävely tai pyöräily. Rasittavaa liikuntaa on esimerkiksi juoksu, vesijuoksu, aerobic tai maastohiihto. Lisäksi olisi hyvä liikkua kolmesta viiteen kertaan viikossa lyhyissäkin jaksoissa (10-20min) niin sanottua luuliikuntaa. Yhden tunnin voimaharjoittelu kahdesta kolmeen kertaan viikossa riittää vahvistamaan luita. Mikäli liikkumisen tavoitteena on vahvistaa luita ja kehittää lihaskuntoa, suositellaan erilaisia hyppyjä ja painoa kantavia liikunnan muotoja, kuten esimerkiksi tanssia ja kuntosaliharjoittelua. Kestävyyskuntoa aikuinen voi kehittää juoksemalla ja kävelemällä reippaasti. Tätä suositellaan harrastettavan kolmesta viiteen kertaan viikossa, puolesta tunnista tuntiin kerrallaan. (UKK-insituutti 2014.) UKK-instituutti on suunnitellut aikuisten Terveystoiminnasta viikoittaisen liikuntapiirakan, jossa suositukset kiteytyvät. Liikuntapiirakassa on esimerkkejä muun muassa erilaisista liikkumisen muodoista ja siitä, kuinka ne vaikuttavat hyvinvointiin. (KUVIO 2.)



KUVIO 2. Liikuntapiirakka aikuisten (18-64 -v.) liikuntasuosituksista (UKK-instituutti 2014)

4 PERHEIDEN HYVINVOINTIA TUKEVAT TAHOT

Opinnäytetyömme yksi tavoite oli lisätä perheiden tietoutta hyvinvointia lisäävistä perhepalveluista. Näitä palveluita tarjoavat perhetyötä tekevät lukuisat julkiset, yksityiset ja kolmannen sektorin tahot. Halusimme ottaa huomioon myös harrasteliikuntaa tarjoavat seurat, koska liikunnan merkitys jokaisen ihmisen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille on niin suuri. Perheiden tukena ovat kuntien, seurakuntien ja eri seurojen järjestämät palvelut ja toimintamahdollisuudet sekä kolmannen sektorin palvelut, jotka täydentävät kuntien tarjoamaa palvelun kirjoa. Perheille löytyy paljon erilaisia hyvinvointia tukevia palveluita, mutta kaikki niistä eivät ole perheiden tiedossa. Olisi tärkeää, että tarpeen tullen perheet tietäisivät mistä apua ja tukea on mahdollista etsiä. Tässä luvussa käsittelemme yleisesti eri tahojen tarjoamia palveluja sekä mahdollisia yhteistyökuvioita, joita heillä on perheiden hyväksi.

Kuntalaki velvoittaa kuntia edistämään asukkaidensa hyvinvointia (Kuntalaki 365/1995). Kunnan tulisi toimia asukkaidensa hyvinvoinnin edistämiseksi kaikilla toimillaan. Hyvinvointia edistääkseen kunnan tulisi tunnistaa eri-ikäisten kuntalaisten hyvinvointitarpeet ja luoda niiden mukaisia hyvinvointipalveluita. Kunnan tulisi olla tietoinen, että hyvinvoinnin edistäminen on kuntalaisten ja eri yhteisöjen yhteinen asia. (Suomen kuntaliitto 2015.) Terveystieteiden laki velvoittaa kuntia osoittamaan riittävästi resursseja terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen. Terveystieteiden lain mukaan kunnan on seurattava asukkaiden terveyttä ja hyvinvointia, sekä niihin vaikuttavia tekijöitä, sekä tehtävä tavoitteellista yhteistyötä terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi eri toimialojen, muiden julkisten tahojen, yksityisten yritysten ja yleishyödyllisten yhteisöjen kanssa. Kunnan on myös raportoitava valtuustolle vuosittain kuntalaisten terveydestä ja hyvinvoinnista, sekä toteutetuista toimenpiteistä. Kerran valtuustokaudessa kunnan on laadittava laajempi hyvinvointikertomus. (Terveystieteiden laki 1326/2010.)

4.1 Yhteistyötä perheiden hyväksi

Kuten edellä mainitsimme, muun muassa kuntalaki ja terveydenhuoltolaki velvoittavat kuntia tekemään eri tahojen kanssa yhteistyötä kuntalaisten terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Kunnat voivat esimerkiksi tarjota järjestölle ilmaiset toimintatilat. Kolmannen sektorin ja kuntien sekä järjestöjen keskinäistä kumppanuutta pyritään yhteen sovittamaan ehkäisevän lapsiperhetyön yhteismalleilla. Tavoitteena on kehittää perhekeskuksista monialaisia palvelukokonaisuuksia. Monialaiset perhekeskukset ovat palvelukokonaisuuksia, missä mahdollisimman laaja kirjo erilaisia perhepalveluita tekee yhteistyötä perheiden hyväksi. Esimerkiksi Selänteen ja Heinolan perhekeskukset koostuvat äitiys- ja lastenneuvolasta sekä varhaiskasvatuksen ja perhetyön palveluista. Keskukset toimivat tiiviissä yhteistyössä eri järjestöjen, seurakunnan ja vapaaehtoisten kanssa. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2015.) Tärkein yhteistyötaho sosiaali- ja terveysjärjestöille ovat kunnat. Yhdistyksistä reilusti yli puolella on jotakin säännöllistä yhteistyötä kuntien kanssa, yleensä sosiaali- ja terveystoimen työntekijöiden kanssa. (Suomen sosiaali- ja terveys Ry 2015.)

Sosiaali- ja terveysjärjestöjen toiminnan lähtökohta on saada ihmiset kokoontumaan yhteen heille tärkeän asian tiimoilta. Toiminta voidaan jakaa neljään eri alueeseen, joita ovat vapaaehtois- ja vertaistoiminta, vaikuttamistoiminta ja asiantuntijuus, sekä tuen ja palvelujen kehittäminen ja tarjoaminen. Suurin osa näiden järjestöjen toiminnasta tapahtuu paikallisyhdistyksissä. Yhdistysten keskeisimpiä osa-alueita ovat vapaaehtoistoiminta sekä harrastus- ja virkistystoiminta. Näitä tarjotaan erilaisissa elämäntilanteissa oleville ihmisille järjestämällä esimerkiksi retkiä, matkoja, tapahtumia, kulttuuriharrastuksia ja liikuntaryhmiä. Sosiaali- ja terveysyhdistysten toimintaa voidaan pitää lähes aina ehkäisevänä työnä, joka pitää yllä tai parantaa ihmisten terveyttä ja toimintakykyä. (Häkkinen & Tourula 2013, 8-9.)

Järjestöjen toiminta on matalan kynnyksen palvelua, joka tarkoittaa sitä, että ihmisten on helppo lähteä toimintaan mukaan. Tällaisella toiminnalla päästään puuttamaan ihmisten vaikeisiin tilanteisiin jo ennen, kuin tilanne vaatii suurempia toimia. Järjestö-kuntayhteistyön ongelmiksi koetaan epäluuloiset asenteet, toimintakulttuurien erilaisuus, tehtävä- ja työnjakojen epäselvyys, molemminpuolinen tie-

don puute ja kohtaamisen mahdollistavien rakenteiden puuttuminen. Järjestöjen puolelta hankaluudeksi koetaan aina se, etteivät he tiedä kenen kunnan edustajan kanssa heidän tulisi hakeutua yhteistyöhön. (Häkkiä & Tourula 2013, 15, 24-25.)

4.2 Harrastusliikunnan mahdollistajat

Olemme käsitelleet liikuntaa ja sen vaikutuksia hyvinvoinnille tämän opinnäytetyön kolmannessa luvussa. Tässä luvussa olemme tuoneet esille eri tahoja, jotka toimivat perheiden hyvinvoinnin edistäjinä ja miellämme myös harrastusliikunnan mahdollistajat osaksi tätä monitahoista verkostoa. Myös kuntien tarjoamien liikuntapalvelujen katsotaan kuuluvan kuntien hyvinvointipalvelujen alle. Kaiken liikunnan ei tarvitse olla ohjattua liikuntaa, mutta monipuolisen harrastusliikunnan yhtenä edellytyksenä on se, että kunnista löytyy riittävästi kunnossa olevia liikuntapaikkoja. Arki- ja hyötyliikuntaa täydentää mahdollisuus myös itsenäiseen tai ohjattuun kuntoliikuntaan.

Liikuntalaki 1054/1998 velvoittaa valtiota ja kuntia luomaan edellytykset liikunnalle. Liikuntalain tavoite on edistää liikuntaa, kilpa- ja huippu-urheilua, väestön hyvinvointia ja terveyttä, sekä tukea lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä liikunnan avulla. Lisäksi lain tavoite on edistää eri väestöryhmien liikuntamahdollisuuksia, sekä liikuntaan liittyvää kansalaistoimintaa. Kuntien tehtävänä on luoda edellytykset kunnan asukkaiden liikunnalle muun muassa tukemalla kansalais- ja seuratoimintaa, rakentamalla ja ylläpitämällä liikuntapaikkoja ja kehittämällä paikallista yhteistyötä. Kuntien tulee myös järjestää liikuntapalveluja, sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa eri kohderyhmät huomioiden. Kunnat saavat valtionosuutta liikuntatoiminnan käyttökustannuksiin. Lisäksi liikuntapaikkojen rakentamiseen, hankkimiseen, perusparannukseen sekä varustamiseen on mahdollista anoa valtionavustusta. (Liikuntalaki 1054/1998.)

Suomessa on noin 11 000 liikuntajärjestöä, joiden pääasiallinen tehtävä on järjestää liikuntaa. Myös kansalaisopisto järjestää erilaisia liikuntaryhmiä ja lisää liikuntamahdollisuuksia toiminta-alueellaan. Liikuntatoimen johtaminen Suomessa kuuluu opetusministeriölle. (Pohjoismaiden ministerineuvosto.) Ohjattua perheliikuntaa

tarjoavat useat urheilu- ja harrasteliikuntaseurat. Lasten ja nuorten paikalliseen harrastustoimintaan on myös mahdollisuus anoa avustusta, jonka myöntävät aluehallintovirastot. Avustusten tarkoitus on lisätä lasten ja nuorten tasapuolisia harrastusmahdollisuuksia. (Aluehallintovirasto 2013.) Ohjattua perheliikuntaa tarjoavat useat urheilu- ja harrasteliikuntaseurat. Esimerkiksi lukuisilla voimisteluseuroilla on erilaisia perheliikuntaryhmiä, joihin voivat osallistua vanhemmat lapsiensa kanssa.

Kirkko haluaa tarjota mahdollisuuden liikkua myös ilman kilpaurheilun tuomaa suorituspainetta. Keskeisinä periaatteina liikunnassa tulee kirkon mukaan olla tasapuolisuus, reilu peli sekä liikunnan ilo. Kirkko tekee liikuntayhteistyötä, jonka tarkoituksena on tukea paikallisten seurakuntien ja liikunta- ja urheiluseurojen välistä yhteistyötä. Myös seurakuntien omassa toiminnassa tapahtuvaa liikuntaa tuetaan. Tarjolla on monipuolisesti eri liikuntalajeja, joista tyypillisiä ovat sähly, jalkapallo ja lentopallo. Kirkko on myös ollut mukana perheliikuntaverkostossa muun muassa julkaisemalla vinkkikortteja vuonna 2010 (Suomen evankelis-luterilainen kirkko.)

5 TAPAHTUMAN JÄRJESTÄMINEN

Tapahtumaprosessi koostuu kolmesta vaiheesta, jotka ovat suunnittelu- (sisältää myös markkinoinnin) ja toteutusvaihe sekä jälkimarkkinointivaihe. Voidaan sanoa, että onnistuneen tapahtuman tekemiseen kuluu aikaa vähintään pari kuukautta ja tuolloinkin kaiken tulisi kulkea sujuvasti. Lyhyemmän ajan sisällä toteutetussa tapahtumassa voi joutua tinkimään toteutuksesta ja laadusta. Tapahtumaprosessin vaiheisiin suurin aika kuluu suunnitteluun. Kahdeksan viikon aika-akselilla vertailtuna suunnittelu vie tapahtuman järjestämisestä suurimman osan ja tämän jälkeen eniten aikaa vaatii jälkimarkkinointi (TAULUKKO 1). Itse tapahtuma on aika pieni osa koko järjestämisprosessista. Suunnitteluvaihe sisältää projektin käynnistämisen, vaihtoehtojen tarkastelun, päätökset ja niiden varmistamisen sekä käytännön organisoimisen. Itse tapahtuman toteutus sisältää tapahtuman rakennusvaiheen/kokoamistyöt, itse tapahtuman sekä sen purkuvaiheen. Jälkimarkkinointi sisältää kiittämiset yhteistyökumppaneille sekä muille tapahtumaan osallisille, mahdollisten materiaalien toimitukset, palautteen keräämisen ja sen työstämisen, mahdolliset yhteydenottopyynnöt sekä koko tapahtuman yhteenvedon. (Vallo & Häyrinen 2008, 147.)

TAULUKKO 1. Tapahtumaprosessin vaiheet

Suunnitteluvaihe	tapahtuman toteutus	jälkimarkkinointi
75% / 6 vk:a	10% / 0,8vk:a	15% / 1,2 vk:a

Tapahtuman järjestämistä voidaan verrata projektin vetämiseen. Projekti etenee tietystä järjestyksessä kohti päämäärää. Projektin käynnistyessä on oltava, projektin tuottaja, rahoitus, tekijät ja aikataulu selvillä sekä riittävästi ideoita. Tapahtuman suunnittelun ohella voidaan aloittaa jo konkreettiset valmistelut. (Kulttuurin kehittämiskeskus, Etelä-Pohjanmaan liitto: tapahtuman järjestäjän opas 2001, 7.)

5.1 Suunnittelu ja toteutus

Tapahtumien toteutuksessa pitää hyvin paikkansa: ”hyvin suunniteltu on puoliksi tehty”. Tapahtuman suunnitteleminen tulee aloittaa hyvissä ajoin. Suunnitteluvaiheen mahdollisimman aikaisessa vaiheessa kannattaa ottaa mukaan kaikki, joiden työpanosta tapahtumassa tarvitaan, näin saadaan mahdollisimman paljon erilaisia ideoita ja näkökulmia. Kaikki mukana olevat tahot sitoutuvat paremmin tapahtuman tavoitteisiin ja tätä kautta myös tapahtuman onnistumisen todennäköisyys kasvaa. Suunnittelun osuus on suurin ja aikaa vievin osuus koko prosessissa. Siihen voi kulua tapahtuman laajuudesta riippuen jopa kuukausia tai vuosia. Jos tapahtumaan tarvitaan suuria tiloja, tulee järjestäjän olla liikkeellä aikaisin. Tapahtumaa järjestäessä tulee pystyä vastaamaan seuraaviin kysymyksiin:

- Miksi ja kenelle tapahtuma järjestetään?
- Miten tapahtuma toteutetaan?
- Millainen tapahtuma järjestetään (mikä on sen sisältö)?
- Ketkä järjestävät/toimivat isäntinä?
- Mikä on budjetti?

(Vallo & Häyrinen 2008, 148-149.)

Toteutusvaihe on se hetki, joka tekee suuresta suunnitelmasta toden. Kaikkien tulee tietää oma roolinsa ja osuutensa tapahtuman aikana. Tapahtuman onnistuminen vaatii saumatonta yhteistyötä. Tapahtuman toteutus voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen:

- rakennusvaihe
- itse tapahtuma
- purkuvaihe

Toteutusvaiheessa rakennusvaihe on kaikista aikaa vievin osuus. Rakennusvaihe on se vaihe, jolloin tapahtuman kulissit ja rekvisiitta laitetaan pystyyn tapahtumaa varten. Tapahtuma on suuri näytelmä, joka on pystyssä vain hetken. Tapahtumat joihin on paneuduttu viikkoja, kuukausia tai jopa vuosia, ovat hetkessä ohitse. Voidaan kuvitella, että tapahtuma on alkaessaan, kuin pieni juna, joka kolistelee

eteenpäin, vaikka vastaan tulisi pieniä vastoinkäymisiäkin. Viimeisten vieraiden lähdettyä alkaa purkuvaihe. Tämä vaihe on yleensä nopeammin ohitse, kuin rakennusvaihe. (Vallo & Häyrinen 2008, 153.)

Tapahtuma voidaan käydä läpi kenraaliharjoitustyyliin, mielellään vaikka samana päivänä tapahtuman kanssa. Kenraaliharjoituksissa tulee tarkastaa, että kaikki toimivat oikein ja sovitusti. Tällöin voidaan vielä tehdä pieniä muutoksia, jos sille on tarvetta. On hyvä sopia henkilö, joka tapahtuman aikana voi seurata, että kaikki sujuu aikataulun ja suunnitelmien mukaisesti. Monet pienet yksityiskohdat vaikuttavat tapahtuman onnistumiseen. Jaksotuksessa on hyvä ottaa huomioon tapahtuman kokonaisuus sekä kohderyhmä, jotta jonottamiseen ja muuhun odottamiseen ei kuluisi turhan kauan aikaa. (Vallo & Häyrinen 2008, 154-156.)

Pohjalla on perusteellinen suunnittelu ja sen jälkeen tinkimätön toteutus. Toteutuksen onnistumiseen vaikuttavat totta kai ohjelma, esiintyjät, tilat ja teema, mutta myös se, miten tapahtuma rytmitetään ja jaksotetaan (Vallo & Häyrinen 2008, 155.)

Tapahtumaan voidaan tuoda pieniä yllätyksellisyyksiä, joita ei kerrota osallistujille etukäteen. Tällaisia voivat olla esimerkiksi osallistujille jaettavat pienet yllätykset. Yksinkertaisesti ne voivat olla pieniä arkisia huomionosoituksia, jotka osoittavat huomioimista sekä viitseliäisyyttä. Osallistujat tuntevat itsensä tärkeäksi ja tervetulleeksi. Yllätyksellisyys kannattaa huomioida jo suunnitteluvaiheessa, jolloin tulee esiin paljon ideoita, joista voidaan tapahtuman edetessä ihan loppumetreilläkin valita sopivimmat. (Vallo & Häyrinen 2008, 156-157.) Tarvittava tekniikka tulee varmistaa etukäteen, jotta kaikki toimii varmasti hyvin ja tilassa on kaikki tarpeellinen välineistö. Tapahtumaa suunniteltaessa kannattaa miettiä jaetaanko tapahtumassa jonkinlaisia materiaaleja. Jaettavat materiaalit tulisi tarkistaa, jotta niissä on kaikki oikein. Tilaisuuteen voi hankkia ammattivalokuvaajan tai valokuvauksen voi hoitaa joku organisaation sisältä. Valokuvaajan tulisi kuitenkin tietää, mihin tarkoitukseen kuvat tulevat, jotta hän osaa ottaa oikeanlaisia kuvia. (Vallo & Häyrinen 2008, 159-162.)

Tapahtumapaikalle tulee olla selkeät opasteet ja niissä tulee huomioida kohde-ryhmä. Toiminta ilmoittautumispisteellä tulee olla sujuva, joustava ja palvelun tulee olla huomaavaista. Tapahtuman ollessa suuri ja jos oletetaan, että vieraat saapuvat miltei yhtä aikaa, on ilmoittautumispisteellä oltava riittävästi henkilökuntaa. Pitkä jonottaminen ei anna hyvää kuvaa. (Vallo & Häyrinen 2008, 159-162.)

5.2 Markkinointi ja jälkimarkkinointi

Markkinointi tulisi aloittaa hyvissä ajoin. Sisäisen markkinoinnin tulee toimia alusta saakka, jotta kaikki työntekijät tietävät koko ajan missä ollaan menossa. Tapahtumasta tiedottaminen julkisesti tulisi aloittaa niin pian kuin mahdollista, kuitenkin vasta silloin, kun kaikki tärkeät tiedot tapahtumasta ovat tiedossa ja varmistettuina. Yhteistyökumppanit tulisi pitää ajan tasalla mahdollisimman varhaisesta vaiheesta saakka itse tapahtuman loppuun ja mielellään vielä senkin jälkeen. (Kulttuurin kehittämiskeskus. Etelä-Pohjanmaan liitto: Tapahtuman järjestäjän opas 2001, 10.)

Tapahtuman jälkeen alkaa jälkimarkkinointi. Tämä voi yksinkertaisimmillaan olla esimerkiksi kiitoskortin lähettäminen tai materiaalin toimitus. Näin tapahtumajärjestäjät osoittavat arvostuksensa osallistujia kohtaan. Jälkimarkkinointiin kuuluu myös palautteen kerääminen sekä osallistujilta, että yhteistyökumppaneilta. Tapahtuman järjestäjä kokoaa yhteenvedon palautteista, analysoi niitä ja saa niistä arvokasta tietoa. Palautteiden pohjalta on hyvä lähteä kasaamaan seuraavaa tapahtumaa. Tapahtumaprosessi on oppimisprosessi järjestäjille. Jälkimarkkinointiin kuuluu myös yhteistyötahojen ja muun henkilökunnan kiittäminen. (Vallo & Häyrinen 2008, 168-169.) Palautteen avulla järjestäjät saavat tietää, miten osallistujat ovat kokeneet tapahtuman. Pääsivätkö järjestäjät omiin tavoitteisiinsa, olisivatko he voineet toimia jollain tavalla toisin ja mikä osallistujien mielestä oli parasta. Saatua palautetta voidaan verrata siihen, mitkä olivat tapahtuman tavoitteet. Järjestäjien oma tieto ja taito kasvavat palautteita analysoidessa. Kaikista kerroista voi oppia jotain tulevia kertoja varten. (Vallo & Häyrinen 2008, 171.)

Palaute voidaan kerätä kirjallisesti, sähköpostitse tai puhelimitse tapahtuman jälkeen. Joskus voi olla hyvä suorittaa arvonta palautteen jättäneiden kesken. Palautelomake on hyvä suunnitella niin, että asiakkaan on siihen helppo ja nopea vastata. Palautteesta tulee käydä selville, kuinka tapahtuman järjestäjät ovat päässeet tavoitteisiinsa. On tärkeää kerätä palaute myös yhteistyötahoilta. Myös suullisen palautteen kerääminen on tärkeää. Palautteen avulla saa tietää, kuinka tapahtuma on oikeasti onnistunut. (Vallo & Häyrinen 2008, 172-173.)

Tapahtuman jälkeen olisi hyvä kokoontua yhteenveto/palautepalaveriin, jossa voitaisiin käydä vielä yhdessä läpi saatu palaute, sekä kartoittaa se päästiinkö tavoitteisiin. Etenkin suurissa tapahtumissa tällainen palaveri kannattaa pitää. Palaverin yhteenveto olisi hyvä tehdä kirjallisena. Näin kaikille jää dokumentti, josta voi katsoa mikä meni hyvin ja mitä kannattaisi välttää mahdollisissa seuraavissa tapahtumissa. Yhteenvetoon voisi liittää vielä suunnitellun ja toteutuneen budjetin, jolloin saadaan arvokasta tietoa muiden tapahtumien pohjaksi. (Vallo & Häyrinen 2008, 174-175.)

6 TAVOITTEET JA KEINOT NIIDEN SAAVUTTAMISEKSI

Tapahtumamme tavoitteena oli saada perheet yhdessä liikkeelle kiertämään toiminnallinen rastireitti. Toiminnallisen päivän avulla halusimme edistää perheiden tietoutta liikunnan merkityksestä hyvinvoinnille ja lisätä perheiden tietoa lasten leikinomaisesta liikunnasta ja arkiliikunnasta. Pyrimme lisäksi edistämään perheiden tietoutta hyvinvointia lisäävistä perhepalveluista ja tarjolla olevista liikunta- ja vapaa-aikamahdollisuuksista Nivalassa. Järjestöjen välisen yhteistyön vahvistamisesta muodostui sivutavoite, joka toteutuisi jossain määrin tapahtuman järjestelyjen yhteydessä tapahtuvan toiminnan tiimoilla.

Pohdimme, millä tavalla pääsisimme asettamiimme tavoitteisiin. Mietimme, että pyytäisimme tapahtumaan yhteistyökumppaneita, jotka kertoisivat omista liikunta- ja hyvinvointipalveluistaan perheille. Näin perheet saisivat tietää, millaista perhetyötä ja -palvelua nämä järjestöt tarjoavat. Samalla järjestöt tulisivat perheille tutuiksi. Ajattelimme tekevämme perheille rastipisteillä tehtäväksi joitakin ratkaisutehtäviä tai tietoisukuja, joiden kautta he saisivat lisää tietoa liikunnan merkityksestä hyvinvoinnille. Yksi tavoitteistamme oli myös lisätä perheiden tietoa lasten leikinomaisesta liikunnasta ja arkiliikunnasta. Tämän toteutumiseksi suunnittelimme myös eräänlaista kirjallista tehtävää vanhemmille. Lisäksi mietimme, että koko tapahtuma itsessään antaa kokemuksen tai esimerkin erilaisista yhdessä liikkumisen muodoista. Pyrimme suunnittelemaan tapahtuman sellaiseksi, että se kiinnostaisi perheitä ja he haluaisivat osallistua siihen. Lisäksi hyvin suunnitellulla ja toteutetulla markkinoinnilla tieto tapahtumasta tavoittaisi perheet. Tunnettujen perhetyötä tekevien järjestöjen mukaantulo toisi tapahtumalle uskottavuutta ja madaltaisi kynystä osallistua tapahtumaan. Lisäksi tapahtuman maksuttomuus ja mahdollinen arvonta houkuttelisi saamaan perheet liikkeelle.

7 SUUNTAA PERHEILLE -TAPAHTUMAN SUUNNITTELU JA VALMISTELU

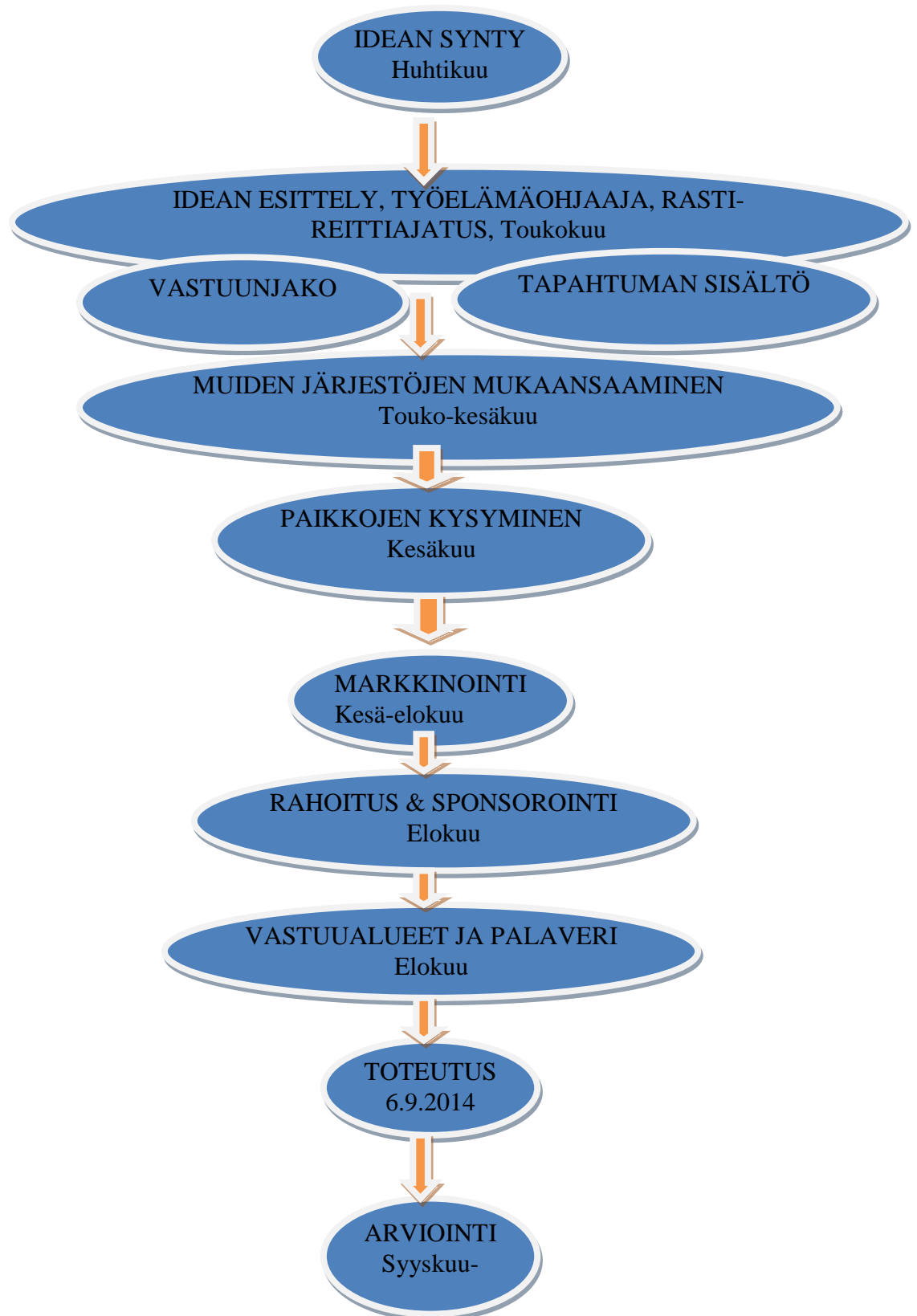
Opinnäytetyömme lähti liikkeelle kiinnostuksestamme järjestää nivalalaisille perheille yhteinen tapahtuma. Vuoden 2013 loppupuolella jo mietimme mahdollista opinnäytetyön aihetta. Meille kaikille oli aika selvää, että haluaisimme tehdä toiminnallisen opinnäytetyön. Olimme koulussa tutkimuksellisuus sosiaalialan työmenetelmissä -kurssilla tehneet ryhmämme kanssa pienoistutkimuksen perheiden yhteisestä ajasta. Tämän kautta meillä nousi esiin huoli nykyajan perheiden yhteisen ajan vähyydestä, joten halusimme toiminnallisen opinnäytetyömme kautta edesauttaa nivalalaisia perheitä viettämään edes hiukan enemmän aikaa yhdessä. Lisäksi mielestämme etenkin Nivalassa ei ole tarpeeksi perheille suunnattua toimintaa.

Jo ennen kuin keskustelimme opinto-ohjaajamme kanssa, olimme miettineet voimmeko lähteä järjestämään loppuvuodelle jonkinlaista joulusta ulkoilutapahtumaa perheille. Päätimme kuitenkin aikataulujen vuoksi järjestää perheille suunnatun tapahtuman aikaisemmin, mahdollisesti kesällä. Nivalan Suunnistajat järjestivät alkukeväällä kaupunkirastit, johon osallistui paljon perheitä. Ylivieskassa Joulupolku-tapahtuma on ollut suosittu perheiden keskuudessa ja myös päiväkodit järjestävät usein toiminnallisia joulu- ja kevättapahtumia, joissa perheet saavat kiertää tehtäväpisteeltä toiselle. Oman kokemuksemme mukaan tämän kaltaiset tapahtumat saavat perheet liikkeelle. Niinpä päätimme ryhtyä suunnittelemaan rastireittityyppistä perhetapahtumaa.

Teimme projektin etenemisestä kaavion, joka etenee kronologisessa järjestyksessä (KUVIO 3). Kaavio tuo suunnittelua ja aikatauluja näkyväksi ja siitä on helppo katsoa, milloin mitäkin on tehty. Huhtikuussa saimme ohjaavaksi opettajaksemme Helinä Nurmenniemen sekä työelämäohjaajaksemme Mannerheimin Lastensuojeluliiton Pirkko Säilyn. Esittelimme heille ideamme rastireittityyppisestä perhetapahtumasta, ja he antoivat meille vapaat kädet suunnittelulle. Pääsimme suunnittelemaan tarkemmin tapahtuman sisältöä. Pääsääntöisesti pyrimme tekemään opinnäytetyötä yhdessä, vaikka jaoinmekin tiettyjä vastuualueita keskenämme. Toukokuun ja kesäkuun aikana kyselimme tapahtumaamme yhteistyökumppaneita.

Saimme työelämäohjaajaltamme Pirkko Säilyltä vinkkejä, keitä järjestöjä kannattaa mukaan kysyä, ja osin hänen kanssaan yhteistyössä päätimme, mitä yhteistyökumppaneita haluamme kysyä mukaan. Lähestyimme järjestöjä sekä puhelimitse että sähköpostitse.

Kesäkuun aikana laitoimme yhteistyökumppaneille tiedotteen lähestyvistä yhteistyöpalaverista, joka oli määrä järjestää 16. päivä elokuuta. Kesäkuun aikana kyseelimme myös Nivalan kaupungilta sekä koulujen rehtoreilta rastipisteitämme varten piha-alueita sekä joitain sisätiloja. Kesäkuun lopulla aloitimme myös markkinoinnin suunnittelun, joka kesti elokuulle saakka. Elokuussa laadimme sponsorikirjeen ja lähestyimme sillä Nivalan pankkeja sekä joitain yhdistyksiä. Pyrimme saamaan rahoitusta mainonnasta koituville kuluille, mikä onnistuikin lopulta. 16. päivä järjestämässämme palaverissa yhteistyökumppaneiden kanssa kävimme tapahtumapäivän kokonaisuudessaan läpi. Sovimme palaverissa järjestöjen paikat rastipisteillä sekä mahdolliset käytännön järjestelyt. 6. syyskuuta oli tapahtumapäivä, joka onnistui todella hyvin. Saimme paljon perheitä liikkeelle ja päivä oli mukava niin meidän kuin osallistuneiden perheidenkin mielestä. Myös mukaan lähteneet yhteistyökumppanit olivat tyytyväisiä. Tapahtumapäivän jälkeen olemme arvioineet omaa työtämme sekä lukeneet palautteita ja työstäneet opinnäytetyömme kirjallista osuutta.



KUVIO 3. Projektin eteneminen

7.1 Menetelmiä opinnäytetyömme suunnittelussa

Hyödynsimme tapahtuman ideoinnissa mind map –menetelmää, jonka avulla teimme näkyväksi ajatuksiamme ja ideoitamme (LIITE 1). Mind map on käsitekartta, jota voidaan hyödyntää ideointivaiheessa. Sitä voidaan käyttää muun muassa ideoiden kehittämisessä, havainnollistamisessa ja jäsentämisessä. Käsitekartassa asiat ovat satunnaisessa järjestyksessä avainsanan ympärillä. (opetushallitus) Käsitekartta-menetelmän avulla pyrimme rikastuttamaan ajatteluamme ja saamaan mahdollisimman paljon ideoita tapahtuman suunnittelun tueksi. Käytimme suunnittelussa apuna myös opinnoista tutuksi tullutta SWOT –analyysiä. Lyhenne SWOT tulee englannin kielen sanoista Strengths (vahvuudet), Weaknesses (heikkoudet), Opportunities (mahdollisuudet) ja Threats (uhat). SWOT-analyysi on hyvä työväline järjestettäessä erilaisia projekteja ja tapahtumia, sillä sen avulla on helpompi kartoittaa lähtötilannetta ja mahdollisia uhkatekijöitä. SWOT-analyysissä vahvuudet ja heikkoudet ovat sisäisiä, mahdollisuudet ja uhat ulkoisia tekijöitä (Opetushallitus).

Mietimme opinnäytetyömme alkuvaiheessa tapahtumamme vahvuuksia, heikkouksia, mahdollisuuksia ja uhkia ja kokosimme ne SWOT –analyysin nelikenttään (KUVIO 4). Aluksi mietimme, mitkä asiat voivat olla meidän vahvuksiamme ja esille nousikin yhteinen kiinnostuneisuus tapahtuman järjestämistä kohtaan. Halusimme tarjota nivalalaisille perheille yhteisen ulkoilmatapahtuman, johon olisi helppo lähteä mukaan. Olemme kaikki suuntautuneet varhaiskasvatukseen, joten luonnollisesti koimme liikunnan ja hyvinvoinnin tärkeäksi asiaksi. Vaikka olimme kiinnostuneita tapahtuman järjestämisestä, emme tienneet kovin paljoa tämänkaltaisista suuremmista projekteista, minkä laitoimmekin heikkoudeksemme nelikenttään. Toivoimme, että tapahtumamme onnistuisi ja että se avaisi uusia mahdollisuuksia myös järjestöjen välillä tapahtuvalle yhteistyölle. Mahdollisia uhkatekijöitä oli useita. Mietimme, riittäisikö tapahtuman markkinointi ja saapuisiko perheitä tapahtumaan. Ulkoilmatapahtumassa sää on tietenkin aina myös kysymysmerkki. Suuri uhka oli myös mahdollisen esteen ilmaantuminen yhteistyökumppaneillemme.



KUVIO 4. Swot-kaavio omasta toiminnasta

7.2 Tapahtumapäivän sisällön suunnittelu

Jo ideointivaiheessa huhtikuussa tapahtuman teema ja myös ajatus rastireittityyppisestä ulkoilmatapahtumasta olivat valmiina. Teemaksi halusimme valita liikunnan ja hyvinvoinnin, koska lasten liikkumattomuus on ollut nykypäivinä paljon esillä mediassa. Halusimme tapahtuman tukevan myös perheiden muuta hyvinvointia, sillä esimerkiksi lastensuojeluasiakkuudet ovat viime vuosina lisääntyneet huolestuttavasti. Toukokuussa, kun olimme päättäneet ottaa yhteistyökumppaneita mukaan tapahtumaan, ryhdyimme myös tarkemmin suunnittelemaan tapahtumapäivän sisältöä.

Suunnittelimme tapahtuman koostuvan 7-10 rastia sisältävästä reitistä Nivalan kaupungin laitamilla. Reitin kiertämiseen käytettävän ajan pysymiseksi kohtuullisena meidän oli huomioitava se, että rasteja ei olisi liikaa ja ettei kuljettava reitti olisi liian pitkä. Halusimme reitin olevan myös siinä määrin helppokulkuinen, että se olisi helppo kiertää myös lastenrattaiden kanssa. Päätimme tehdä reitistä suunnistuskartan, jonka jakaisimme perheille lähtöpisteellä. Ajatuksena oli järjestää jokaiselle rastille jonkinlainen ratkaisu-, liikunta- tai leikkitehtävä sekä tietoa perheille Nivalassa tarjolla olevista liikunta- ja hyvinvointipalveluista. Mietimme, että antaisimme lähtöpaikalla perheille kartan lisäksi myös tapahtumapassin (KUVIO 5), johon he keräisivät jokaiselta rastilta suoritusmerkinnän. Täytettyä passia vastaan suunnittelimme antavamme perheille jonkinlaisen palkinnon, joka toimisi myös kannustimena tapahtumaan mukaan lähtemiselle. Lisäksi ajatuksena oli saada järjestettyä tapahtumaan jokin isompi palkinto, jonka arvontaan perheet osallistuisivat. Teimme suunnitelmasta yhteenvedon paperille, mistä oli apua pyydettäessä yhteistyökumppaneita mukaan (LIITE 2). Suunnittelimme, että mikäli saamme riittävän määrän yhteistyötahoja osallistumaan, laittaisimme kunkin yhdelle rastille ohjaamaan toimintaa ja samalla jakamaan tietoa perheille omista lapsiperheille suunnatuista palveluistaan. Lisäksi mukaan saatavat järjestöt antaisivat meille puuttuvat henkilöresurssit tapahtuman toteutumiseksi.

TAPAHTUMAPASSI	
Suuntaa perheille 6.9.2014	
1	2
3	4
5	6
7	8

KUVIO 5. Tapahtumapassi

7.3 Yhteistyötahot

Toukokuussa mietimme, mitkä järjestöt ja toimijat olisivat sopivia tapahtumamme yhteistyötahoiksi. Pirkko Säily oli aikaisemmin ehdottanut Suomen Punaista Ristiä yhdeksi mukaan kysyttäväksi järjestöksi. Mietimme lisää yhteistyötahoja, joihin voisimme olla yhteydessä. Järjestöjen ja muiden toimijoiden valintaa yhteistyökumppaneiksemme ohjasivat tapahtumamme teema ja tavoitteet, sekä se millä tahoilla oli toimintaa Nivalan alueella. Niinpä mukaan tulisi kysyä liikuttajia ja perheiden hyvinvoinnin tukijoita. Listasimme mahdollisia tahoja, joita olivat: Peruspalvelukuntayhtymä Kallion ennaltaehkäisevä perhetyö, Nivalan Seurakunta, Pelastakaa Lapset Ry, Suomen Punainen Risti, Nivalan Voimistelijat, Nivalan Suunnistajat, Nivalan Liikuntakeskus ja Nivalan kaupunki. Kaikki pyytämämme yhteistyötahot lupautuivat mukaan.

7.3.1 Yhteistyötahojemme esittely

Yhteistyökumppanit olivat suuri osa tapahtumaamme. Osa tavoitteista oli asetettu niin, että niihin voitaisiin päästä heidän toimintansa kautta. Ilman heitä, emme olisi voineet samankaltaista tapahtumaa järjestää. Myös riittävän vapaaehtoisen työntekijämäärän saaminen tapahtumaamme olisi ollut ongelmallista ilman järjestöjen kautta saatavaa henkilöresurssia. Yhteistyötahojen luku määrä oli sama kuin rastipisteidemme, sillä kukin taho oli sijoitettu omalle rastilleen. Tämä osaltaan auttoi meitä rajaamaan pyydettyjen tahojen määrän sopivaksi. Olimme arvioineet, että reitillä voisi olla 7-10 rastia, jotta reitin kiertäminen ei kävisi liian raskaaksi perheille. Lopulta saimme mukaan yhdeksän yhteistyökumppania. Tässä luvussa esittelemme kappaleittain tapahtumapäiväämme osallistuneet yhteistyökumppanit.

Peruspalvelukuntayhtymä Kalliosta (PPKY Kallio) tapahtumaamme osallistuivat Nivalan neuvolan perhepalvelu ja ennaltaehkäisevä perhetyö. Peruspalvelukuntayhtymä Kallio on yhteistoimintaorganisaatio, joka on perustettu 1.1.2008. Se vastaa hyvinvointi- ja terveyspalveluista Sievin ja Alavieskan kunnissa sekä Nivalan ja Ylivieskan kaupungeissa. Koko alueella väestöä on n. 33 500. Sen tehtäviin ja toimialaan kuuluu valtion säätämät sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut sisäl-

täen ympäristöterveydenhuolto- ja varhaiskasvatuspalvelut. PPKY Kallio huolehtii myös jäsenkuntiansa asukkaiden erityissairaanhoidosta. (Peruspalvelukuntayhtymä Kallio.)

Neuvolan perhepalvelu kuuluu ennaltaehkäisevään työhön ja se on kohdennettu alle kouluikäisten lasten perheille sekä odottaville äideille. Nivalan neuvolaan perhepalveluohjaajan virka on perustettu vuoden 2012 aikana. Palvelu on asiakkaille maksuton. Ohjaus on lyhytkestoista, perheen kanssa tapaamisia on noin 3-5 ja pääasiassa ne tapahtuvat perheen kotona. Neuvolan perhepalveluohjaajan luokse voi päästä ottamalla itse yhteyttä tai neuvolan terveydenhoitajien kautta. (Peruspalvelukuntayhtymä Kallio.)

PPKY Kallion ennaltaehkäisevä perhetyö taas on pitkäjänteisempää tukemista lapsiperheille. Se aloitetaan yhteisestä sopimuksesta, jolloin laaditaan suunnitelma. Perhetyö päättyy arviointiin ja samalla suunnitellaan mahdolliset jatkotoimenpiteet yhdessä perheen kanssa. Perhetyötä perhe voi saada kotiinsa korkeintaan kymmenen kertaa. Se on suunnitelmallista ja kokonaisvaltaista tukea. Hakeutuessaan ennaltaehkäisevän perhetyön piiriin ei perheellä saa olla lastensuojelun asiakkuutta. Ennaltaehkäisevä perhetyö on vapaaehtoista ja sitä tehdään perheen kanssa hyvässä yhteistyössä. Perhetyössä tuetaan perheiden elämänhallinnan ja voimavarojen käyttöönottoa. Pyritään lisäämään perheiden hyvinvointia ja saamaan arki toimivaksi. Ennaltaehkäisevää perhetyötä voi hakea esimerkiksi, jos vanhemmilla on epävarmuutta toimia vanhempana, jos vauva on itkuinen, lasten kasvatuksessa tarvitaan apua tai arki ei jostain syystä toimi (kodinhoito, rahankäyttö). Ennaltaehkäisevän perhetyön piiriin hakeutuessa ei tarvitse ongelmien olla suuria. Asiakkaaksi voi hakeutua muun muassa joko itse ottamalla yhteyttä perhetyönohjaajaan tai puhumalla huolistaan neuvolassa. Tämäkin perhetyö on asiakkaalle maksutonta. (Peruspalvelukuntayhtymä Kallio.)

Mannerheimin Lastensuojeluliitto (MLL) on valtakunnallinen ja avoin kansalaisjärjestö. MLL edistää lapsiperheiden, nuorten ja lasten hyvinvointia. Jäseniä liitolla on yli 91 000 ja paikallisyhdistyksiä ympäri Suomea on 558. Piirijärjestöjä on kymmenen, jotka tukevat paikallisyhdistysten toimintaa. MLL:llä on monenlaista toimintaa, jota ylläpitävät pääasiassa paikallisyhdistysten vapaaehtoiset työntekijät. Usealla

paikkakunnalla perhekahvilat ovat hyvin suosittuja toiminnan muotoja. Paikalliset yhdistykset järjestävät erilaisia retkiä, kirpputoritapahtumia ynnä muita koko perheille suunnattuja toimintoja. Myös koulujen tukioppilastoiminta on MLL:n toimintaa. (Mannerheimin lastensuojeluliitto.)

Suomen Punainen Risti (SPR) on yksi suurimmista kansalaisjärjestöistä Suomessa. Heillä on noin 45 000 aktiivista vapaaehtoista, jotka toimivat oman paikkakuntansa paikallisosastossa. Paikallisosastoja on yli viisisataa. Heitä tukevat piiritoimistojen työntekijät. Piiritoimistoja Suomessa on kaksitoista. Ne järjestävät vapaaehtoisille tapahtumia ja koulutuksia. SPR auttaa onnettomuuksien ja katastrofien sattuessa sekä kouluttaa henkilöitä varautumaan tällaisiin tilanteisiin. SPR järjestää valtakunnallisia keräyksiä, joita paikallisosastot toteuttavat. Lisäksi SPR:llä on veripalvelua (verenluovutus), ystävätoimintaa sekä tukea omaishoitajille. Järjestö kannustaa pitämään huolta toisista ja hoitamaan terveyttä. Nivalan paikallisosaston vapaaehtoiset pitävät yllä tällä hetkellä ystävätoimintaa ja ensiapuryhmää sekä auttavat perheitä kriisin sattuessa. (Suomen Punainen Risti.)

Pelastakaa Lapset Ry (PeLa) on vuonna 1922 perustettu kansalaisjärjestö. Se edistää Suomessa ja maailmalla lapsen oikeuksien toteutumista. Järjestö muun muassa tukee lapsia, jotka elävät vaikeissa olosuhteissa. Heidän yhtenä tavoitteenansa on antaa lapsille mahdollisuus kohti parempaa aikuisuutta. Kotimaassa heidän toimintaansa on muun muassa tukiperheet, sijaisperhetyö ja lastenkotitoiminta. (Pelastakaa Lapset Ry.)

Nivalan Suunnistajat (NiS) on vuonna 2013 perustettu suunnistuksen erikoisseura, jonka tarkoitus on edistää liikuntaa ja siihen liittyvää kansalaistoimintaa alueellaan ja antaa mahdollisuus harrastaa kunto- ja terveyslääkintää, kilpa- ja huippu-urheilua tai liikuntaan liittyvää yhdistystoimintaa. Tavoitteena seuralla on tarjota matalan kynnyksen liikuntaa kaikenikäisille. Järjestämällä kesäkaudella suunnistuskerhoa ja kuntorasteja seura tarjoaa kaikille hyvän mahdollisuuden kokeilla ja opetella lajia. Iltarasteilla puolestaan on mahdollisuus kokeilla taitojaan kilpailemalla. Liikuntamuotona suunnistus tarjoaa elämyksellisen tavan liikkua yksin tai vaikka yhdessä koko perheellä. Suunnistuksen avulla lapsi voi tutustua luontoon ja saada onnistumisen kokemuksia rasteja löytämällä. (Nivalan Suunnistajat 2013.)

Nivalan Voimistelijat ry on voimisteluseura, joka on perustettu vuonna 2006. Jäseniä seuralla on noin 150. Seuran tavoitteena on tarjota eri-ikäisille lapsille mahdollisuus voimisteluharrastukseen. Nivalan Voimisteliijoilla on seitsemän jumpparyhmää, joista viisi on telinevoimisteluryhmiä kaksi perheliikuntaryhmiä. Lasten telinevoimisteluryhmissä harjoittelu aloitetaan perusliikkeistä ja myöhemmin opetellaan myös haastavampia liikkeitä telineillä. Perheliikuntaryhmään, eli niin sanottuun naperoryhmään voi tulla 1-4-vuotias lapsi yhdessä aikuisen kanssa. Tavoitteena naperoryhmissä on tukea lapsen liikunnallisten perustaitojen kehittymistä ja luoda pohjaa liikunnalliselle elämäntavalle. (Nivalan Voimistelijat 2015.)

Nivalan Liikuntakeskus Oy on perustettu tammikuussa 2005 ja sen omistaa Nivalan kaupunki. Liikuntakeskus tuottaa liikuntapalveluja, pitää yllä omistamiaan kiinteistöjä sekä vuokraa niitä. Vuodesta 2009 eteenpäin Nivalan Liikuntakeskus on tuottanut kaikki kaupungin liikuntapalvelut sekä ylläpitänyt ja kehittänyt kaupungin liikuntapaikkoja. Nivalassa on lukuisa määrä säännöllisesti hoidettavia hiihto- ja kuntoratoja, Tuiskulan urheilukenttä, jalkapallon harjoituskenttä, golfkenttä, palloiluhallit, pesäpallokenttä, rantauima- ja retkeily- ja suunnistusalueita. Lisäksi Liikuntakeskus Uikon uimahalli, keilahalli, kuntosali sekä jäähalli tarjoavat monipuoliset mahdollisuudet liikunnan harrastamiseen. Liikuntakeskus tuottaa liikuntapalveluja monipuolisesti yhteistyössä eri tahojen kanssa. Tavoitteena on ihmisten fyysinen, henkinen ja sosiaalinen hyvinvointi. Lisäksi liikuntakeskus tukee urheiluseurojen ja erityisliikuntaa järjestävien järjestöjen toimintaa. (Nivalan Liikuntakeskus 2015.)

Nivalan kaupungin Hyvinvoinnin ja terveydenedistämisen työryhmä (HYTE), laatii toimintasuunnitelman sekä ehdotuksia vuosittain järjestettävistä konkreettisista toimista painopistealueellaan. He järjestävät myös koulutuksia luottamushenkilöille, henkilöstölle ja kuntajohdolle. Heidän tehtävänä on laatia hyvinvointikertomus. (Nivalan kaupunki.)

Nivalan seurakunta on osa Kalajoen rovastikuntaa, Oulun hiippakuntaa ja Suomen evankelis-luterilaista kirkkoa. Yli yhdeksänkymmentä prosenttia Nivalan kaupungin asukkaista kuuluu seurakuntaan. Nivalan seurakunnan työalaa ovat muun muassa Jumalanpalvelukset, lapsityö, varhaisnuorisotyö, diakonia, lähetystyö ja musiikki-

työ. Perheille Nivalan seurakunta järjestää perhekerhoja, erilaisia tapahtumia ja retkiä sekä perhejumalanpalveluksia. (Nivalan seurakunta 2014.)

7.4 Yhteistyöpalaveri

Kevään ja alkukesän aikana olimme vain tiedottaneet yhteistyökumppaneillemme suunnitelmien etenemisestä sekä muutoinkin olimme olleet kunkin tahon kanssa vain erikseen yhteydessä. Oli tarpeellista järjestää ennen tapahtumapäivää yhteinen kokoontuminen, jossa kaikki tapahtuman järjestämiseen osallistuvat tahot olisivat mukana. Näin kaikki paikallaolijat pääsisivät esittäytymään ja kertomaan mitä järjestöä edustavat. Ajatuksena oli, että palaverissa järjestäytyttäisiin sekä sovittaisiin vastuualueista ja yksityiskohdista liittyen tapahtumapäivän järjestelyihin. Palaverissa pääsimme myös itse esittäytymään kaikille sekä esittelemään tarkemmin suunnitelmaamme tapahtumasta ja sen tavoitteista. Kokosimme palaverista vielä yhteenvedon, jonka lähetimme sähköpostitse kaikille mukaan lähteville tahoille (LIITE3.)

Pidimme perjantaina 16.8.2014 tapahtumaan mukaan lähtevien toimijoiden kanssa yhteisen palaverin Uikon kokoustilassa, jonne järjestimme myös kahvituksen. Lähes kaikki pääsivät paikalle. Aluksi kerroimme, mistä olimme saaneet idean tällaisen tapahtuman järjestämiseen ja kuinka projekti oli edennyt siihen hetkeen saakka. Palaverissa käytiin läpi tapahtumapäivä kokonaisuudessaan sekä omat tavoitteemme toiminnalle ja suunnitelma siitä, miten niihin päästäisiin. Kävimme myös läpi suunnittelemamme reitin, käyttöömme saadut piha-alueet. Paikallaolijat saivat itse päättää, mille rastille sijoittuisivat. Olimme ehdottaneet joitakin rastitehtäviä pisteille, joista järjestöt poimivat mieleisensä. Osa heistä halusi suunnitella itse toimintansa. Kuitenkin me opiskelijat kannoimme päävastuun suunnitelmasta ja koko tapahtumasta. Kävimme kokouksessa läpi yhteistyötahojen vastuualueet. Kunkin järjestön oli määrä ohjata toimintaa omalla rastipisteellään sekä myös esitellä palvelujaan perheille. Sovimme, että he hankkivat tarvittavat materiaalit ja laittavat itse rastipisteensä kuntoon tapahtumapäivänä. Tapahtuman päätteeksi kokoontuisimme Uikon piha-alueelle keskustelemaan päivästä. Lopuksi esittelimme heille markkinointisuunnitelmamme ja mallit painotuotteista. Annoimme perhe-

työntekijöille heidän pyytämänsä mainokset jaettavaksi perheisiin. Kerroimme yhteistyökumppaneille, mitä kannustimia tapahtumaan osallistumiselle oli saatu. Hieman ennen palaveripäivää olimme saaneet varmistuksen, että saisimme Maa- taloustuottajain Nivalan yhdistys MTK-Nivala Ry:ltä arvонnan palkinnoksi kahden vuorokauden mökkiloman Vuokattiin. Nivalan Liikuntakeskus oli niin ikään lupautunut jakamaan kaikille osallistujille perhelipun Uikkoon.

7.5 Markkinoinnin suunnittelu ja toteutus

Edellytyksenä tavoitteidemme toteutumiselle oli saada riittävä määrä perheitä osallistumaan tapahtumaan. Hyvällä markkinoinnin suunnittelulla ja toteutuksella uskoimme saavuttavamme perheet ja saavamme tapahtuman vaikuttamaan kiinnostavalta. Markkinointiin ei kuitenkaan ollut mahdollisuutta investoida suuria summia, sillä emme olleet lainkaan varmoja siitä, minkä verran tulisimme saamaan tapahtumalle sponsorirahaa. Koska kohderyhmänämme olivat lapsiperheet, päätimme kohdentaa markkinointimme juuri heille. Tässä vaiheessa rajasimme kohderyhmäämme erityisesti perheisiin, joissa on alle kouluikäisiä tai alakouluikäisiä lapsia. Päätimme käyttää juliste- ja lehtimainontaa sekä facebookia markkinointiin. Julistemainoksia ja tietoa tapahtumasta ajattelimme jakaa kohdennetusti sinne mistä tavoittaisimme lapset ja heidän vanhempansa, eli päiväkodeille, alakouluille, sekä seurakunnan perhekerhoihin ja päiväkerhoihin. Julisteisiin kaavailimme raikasta ja iloista ulkoasua, sekä lasten kuvia. Aikaisemmin toukokuussa olimme miettineet yhdeksi markkinointiväyläksi myös koulujen Wilma-järjestelmää. Kysyessämme mahdollisuutta tähän sivistysjohtaja Riitta Viitankaalta, hän kertoi, ettei Wilmaa saa käyttää markkinointitarkoitukseen. Niinpä päätimme tyytyä vain lähettämään koulujen rehtoreille tietoa tapahtumasta. Veimme myös kouluille julisteita.

7.5.1 Markkinoinnin suunnittelun käynnistyminen

Emme aloittaneet tarkempaa markkinoinnin suunnittelua ennen kesäkuuta, sillä meillä ei aikaisemmin ollut riittävästi tietoa tapahtuman sisällöstä, yhteistyökumppaneista, mahdollisista palkinnoista tai edes tapahtumapaikasta. Kesäkuun alussa saimme kuitenkin Nivalan perhetyöltä pyynnön saada pieniä tiedotteita tapahtumasta jaettavaksi perheisiin. Lentolehtiset kuulostivat hyvältä ajatukselta ja päätimme, että niiden ulkoasu tulisi olemaan yhdenmukainen julisteiden kanssa. Pyy-simme tarjousta mainosten suunnittelusta ja painotuotteista Nivalan JP-painosta ja Haapavedeltä Mainostoimisto HL designilta. Molempien mainostoimistojen kohdal-la oli selvää, että mainosten hinta olisi edullisempi, mikäli toimittaisimme kuvama-teriaalin heille itse. Niinpä pyysimme avuksemme Helin tuttavaa, valokuvausta harrastavaa Anna-Mari Vuorelaa. Anna-Mari lupasi toimia kuvaajanamme ja hä-nen kanssaan sovimme siitä, minkä tyyliä kuvia haluamme ja mikä olisi sopiva ajankohta kuvaamiselle. Valokuvattaviksi lapsiksi saimme lupautumaan omat lap-semme (Helin ja Lauran) ja muutaman tuttavaperheen lapsia. Kuvausajaksi so-vimme nopealla aikataululla kesäkuun 7. päivän, sillä säätiedot lupasivat lähipäivil-le aurinkoisia kelejä, eikä Anna-Marille olisi sopinut enää myöhemmin kesällä. Ku-vauspaikaksi valitsimme Nivalan seurakunnan omistaman kentän keskustasta ja sen käyttämiseen kysyimme luvan seurakunnalta ennakkoon. 7.6. kävimme Niva-lan Seuratuvan kentällä ottamassa kuvamateriaalia mainoksia varten. Mukana kuvauksissa olivat opiskelijakaverimme Minna Leskelä, Olli, Helin tuttava lapsi-neen sekä Helin ja Lauran omat lapset sekä heidän kaverinsa. Olimme varanneet mukaan leikki- ja liikuntavälineitä. Anna-Mari valokuvasi, kun lapset leikkivät va-paasti aurinkoisella kentällä. Päivän tarkoituksena oli saada iloisia ja värikkäitä kuvia lasten leikistä ja liikunnan riemusta (KUVIO 6).



KUVIO 6. Valokuvamateriaalia mainoksiin

Kesäkuun alussa olimme saaneet Nivalan liikuntakeskukselta lahjoituksena perhelippuja (KUVIO 7) uimahalliin, mikä oli sekä merkittävä sponsorituki, että loistava kikka markkinointiimme. Tarkoitus oli jakaa perhelippu jokaiselle reitin kiertäneelle perheelle ja tämä seikka oli ilman muuta mainitsemisen arvoinen mainoksissa. Kesäkuun puolivälissä saimme JP-Painolta sähköpostitse tarjouksen painotuotteista ja niiden suunnittelusta. JP-painon tarjous vaikutti edullisemmalta vaihtoehdolta ja lupasimme palata asiaan, kun olisi aika tilata painomateriaali. Laura pyysi myös Nivala-lehdeltä tarjousta mahdollisesta lehtimainoksesta.



KUVIO 7. Perheuimalippu

Lähes koko heinäkuun ajan projektimme ja myös mainosasiat olivat pysähdyksissä, sillä vaikutti siltä, että kyseinen kuukausi oli varsin hiljainen ja suurimmalla osalla heinäkuu oli lomakuukausi. Itse olimme hyvin kiireisiä omien töidemme tiimoilla. Heinäkuun lopussa kuitenkin kokoonnuimme valitsemaan saamastamme kuvausmateriaalista mielestämme käyttökelpoisimmat kuvat mainoksiin. Päätimme antaa tapahtumalle nimeksi ”Suuntaa perheille –liikkuen ja leikkien”. Suuntaa perheille -nimi sisälsi niin suunnistusidean kuin senkin, että pyrimme tapahtumallamme näyttämään perheille oikeaa suuntaa perhepalveluiden, varhaisen tuen ja liikunnan saralla. Heli ja Olli kävivät JP-Painolla keskustelemassa mainosten sisällöstä ja visuaalisesta ulkoasusta sekä jättämässä kuvat mainossuunnittelijalle. Halusimme mainoksiin myös perhetapahtumaan osallistuvien yhteistyökumppaneidemme logot, sillä ajattelimme niiden näkyvyyden mainoksissa tuovan arvoa ja

uskottavuutta tapahtumallemme. Pyysimme sähköpostitse logot mainoksia varten ja sovimme toimittavamme mainostoimistoon lisätietoja ja logot sitä mukaa kuin saisimme ne. Olli loi myös Facebookiin tapahtuma-sivun (KUVIO 8), jota voisimme jakaa heti saatuaamme riittävät tiedot tapahtumasta. Elokuun alussa Olli muutti Facebook-tapahtuman julkiseksi ja ryhdyimme jakamaan sitä kutsuna omille Facebook-tuttavillemme. Osalla yhteistyökumppaneistamme on myös Facebook-sivusto, joten lähetimme tapahtuman jaettavaksi myös heidän Facebook-yhteisöilleen.



KUVIO 8. Facebook-sivusto

Elokuun alussa saimme tiedon, että Nivalan MTK antaisi meille arvonnin pääpalkinnoksi kahden vuorokauden mökkiloman Vuokatin mökillä. Olimme tästä hyvin kiitollisia ja toimitimme tiedon välittömästi mainostoimistoon, jotta saisimme maininnan mökkilomapalkinnosta julistemainoksiin. Mainostoimisto lähetti meille nopealla aikataululla vedoksen, johon emme kuitenkaan heti olleet tyytyväisiä. Tarvensimme toiveitamme mainosten visuaalisesta ilmeestä suunnittelijalle, joka teki uudet ehdotukset. Toinen vedos oli mielestämme parempi ja tilasimme sen mukaisesti sekä lentolehtisiä että julisteita.

Halusimme mainosten olevan esillä sopivan ajan. Jos julisteet (KUVIO 9) olisivat olleet turhan kauan näkyvillä, olisi ihmisten silmä tottunut niihin, eikä niille olisi jäänyt riittävää huomioarvoa. Elokuun 20. päivänä, noin kolme viikkoa ennen tapahtumapäivää, saimme valmiit mainokset JP-painolta ja kävimme jakamassa niitä alakouluille, kauppoihin, seurakuntatalolle, kirjastoon, liikuntakeskukseen ja päiväkoteihin. Jaoimme mainoksia eri kauppojen ilmoitustauluille, kuten S-markettiin, Halpa-halliin sekä kirjastoon. Seurakuntakodille jätimme myös A5 -kokoisia lentolehtisiä (KUVIO 9), joita seurakunnan työntekijät lupasivat jakaa perhekerhoissa ja päiväkerhoissa.

**SUUNTA PERHEILLE
LIIKKUEN JA LEIKKIEN**
6.9.2014 klo 12-13

Koko perheen rastireitti-tyylinen tapahtuma
Starttaa Uikon piha-alueelta lauantaina
6.9. klo 12-13 välillä

Rasteilla ratkaisu-, liikunta- tai leikkitehtävä, josta suoritus tapahtumapassiin
Päättepisteessä passia vastaan saa perhelipun Uikkoon

Reitti on 2,5km pitkä ja rastitehtävien sen kiertäminen kestää noin 1,5 tuntia

ARVONTA!
Kaikkien osallistuneiden perheiden kesken arvotaan 2:n vuorokauden maksullista Vuokattista

Mukana tapahtumaa järjestämässä

KALLIO peruspalvelukuntayhtymä
MLL Nivalan liikuntakeskus
NIVALAN SEURAKUNTA Luottokas Jumalan ja seurakunnan toiminta
Nivalan hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen työryhmä
Punainen Risti Rödö Korset
Nivalan kaupunki
Centria
JP paino

**SUUNTA PERHEILLE
LIIKKUEN JA LEIKKIEN**
6.9.2014 klo 12-13

Koko perheen rastireitti-tyylinen tapahtuma
Starttaa Uikon piha-alueelta lauantaina 6.9. 12-13 välillä

Rasteilla ratkaisu-, liikunta- tai leikkitehtävä, josta suoritus tapahtumapassiin
Päättepisteessä passia vastaan saa perhelipun Uikkoon

Reitti on 2,5km pitkä ja rastitehtävien sen kiertäminen kestää noin 1,5 tuntia

ARVONTA!
Kaikkien osallistuneiden perheiden kesken arvotaan 2:n vuorokauden maksullista Vuokattista

Mukana tapahtumaa järjestämässä:

KALLIO peruspalvelukuntayhtymä
MLL Nivalan liikuntakeskus
NIVALAN SEURAKUNTA Luottokas Jumalan ja seurakunnan toiminta
Nivalan hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen työryhmä
Punainen Risti Rödö Korset
Nivalan kaupunki
Centria
JP paino

KUVIO 9. Juliste ja lentolehtinen

Nivalan kaupungin Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen työryhmästä Eine Hosio otti yhteyttä Lauraan ja pyysi saada julisteita ja flaijereita Nivalan terveyskeskukseen. Sovimme, että viemme mainoksia myös sinne. Jouduimme tilaamaan JP-Painolta lisää julisteita ja flaijereita, koska niitä oli mennyt jo yllättävän paljon. Tässä vaiheessa hieman mietimme budjettiamme, mutta lisätilaus oli sen verran edullinen, että uskalsimme tehdä sen. Kävimme vielä yhdessä keskustelemassa Niva-

la-lehdessä mahdollisesta lehtibuffista. Saimme luvan itse kirjoittaa jutun lehteen ja se tuli lähettää toimitukseen viimeistään 28.8, jotta se julkaistaisiin 4.9. ilmestyvässä lehdessä (KUVIO 10). Olli ja Heli tekivät myös pienen maksuttoman ilmoituksen tapahtumasta Nivala -lehden muistio-palstalle, sekä Kalajokilaakson tapahtuma -palstalle.



KUVIO 10. Nivala-lehti, torstai 4. syyskuuta 2014

7.6 Rahoitus ja sponsorit

Tarkoituksenamme oli järjestää tapahtuma mahdollisimman pienellä budjetilla, jotta yhteistyötahojenkin olisi helppo lähteä mukaan. Suunnittelimme, että tarvitsimme rahaa ainoastaan markkinointia varten. Sponsoreiden pyytäminen tapahtumaan jäi meillä muiden kiireiden vuoksi hieman liian myöhään, mutta onneksi saimme kuitenkin tarvittavat rahat kerättyä. Heinä-elokuun vaihteessa mietimme kuinka lähestyä heitä sekä mihin mahdolliset sponsorirahat laittaisimme. Mietimme kokonaan uuden tilin avaamista, jonne sponsorirahat olisi hyvä laittaa. Päädyimme lopulta kuitenkin osoittamaan rahat Ollin tilille. Olimme saaneet ohjaavalta opettajaltamme sekä työelämäohjaajaltamme vinkin pyytää sponsoritukea kirjallisesti. Sponsoreiden pyytäminen oli meille kaikille ihan uutta, joten etsimme internetistä tietoa siitä, miten lähestyä esimerkiksi pankkeja tällä asialla.

Heinäkuun lopulla suunnittelimme sponsorikirjeen (LIITE 4), jossa kerroimme lyhyesti tapahtumasta ja kysyimme mahdollista sponsorointia tapahtumaamme varten. Elokuun alussa laitoimme sponsorikirjeen sähköpostitse Lions Clubin Nivalan osastolle, Nivalan osuuspankille, Nivalan Nordea pankille sekä POP pankille. Kaikki pankit lähtivät sponsorimaan tapahtumaamme rahallisesti. Pyysimme elokuun lopulla Halpa-Hallilta pienimuotoista sponsorointia tapahtumaa varten ja saimmekin valita heiltä kolmellakymmenellä eurolla tarvitsemiamme tuotteita. Valitsimme tuolla rahalla kolme pakettia katuliituja sekä kolme suurta pehmonoppaa. Merkittävimmät sponsorituet saimme Maataloustuottajain Nivalan yhdistys MTK-Nivalalta sekä Nivalan Liikuntakeskus Oy:ltä. MTK-Nivalan arvontapalkinnoksi lahjoittaman mökkiviikonlopun rahallinen arvo oli 250€. Liikuntakeskukselta saimme kaikille osallistuville perheille perhelipun uimahalli Uikkoon. Lippuja meni 89 kappaletta ja niiden rahalliseksi arvoksi tuli 890€.

Elokuun loppupuolella soitimme Lion's Clubin Nivalan jäsenelle ja kysyimme heidän päätöstään lähteä sponsorimaan tapahtumaamme, koska emme olleet saaneet heiltä asiasta vielä mitään ilmoitusta. He olivat päättäneet kokouksessaan, etteivät voi lähteä tukemaan tapahtumaamme rahallisesti. LähiTapiolan Nivalan konttorilla kävimme sponsorikirjeen kanssa paikanpäällä. Konttorityöntekijä piti tapahtumaa hyvänä, mutta sanoi, että tällaiset asiat täytyy varmistaa korkeammalta taholta. Välitimme hänelle sponsorikirjeen sähköpostitse, jonka hän edelleen lähetti ylemmälle taholle. Saimme kuitenkin kieltävän vastauksen, koska heidän mielestään meillä oli jo paljon yhteistyökumppaneita. Ilmeisesti he olettivat, että tapahtumaamme osallistuvat yhteistyökumppanit olisivat myös rahallisesti tukemassa toimintaamme. Pyysimme kaikilta tapahtumaa tukemaan suostuneilta sponsoreilta yritystensä logot, jotka tulisivat esille tapahtumapäivänä (KUVIO 11.)



KUVIO 11. Tapahtumassa mukana olevat tahot ja sponsorit-mainos

TAULUKKO 2: Tapahtuman tulot ja menot

	TULOT	MENOT
SPONSORI	350€	0€
MAINONTA	0€	273,05€
KAHVITUS	0€	44,50€
TULOSTEET	0€	30€
YHTEENSÄ	+350€	347,55€
		+2,45€

Kokosimme taulukon, joka kuvaa tapahtumamme tuloja ja menoja (TAULUKKO 2). Saimme kolmelta eri pankilta yhteensä kolmesataaviisikymmentä euroa käytettäväksi tapahtumamme kuluihin, joista suurin osuus kertyi mainonnasta. Lisäksi kuluja kertyi yhteistyöpalaverin kahvituksesta, joka tuli maksamaan neljäkymmentäneljä euroa viisikymmentä senttiä. Koululla kulutimme kolmekymmentä euroa erilaisiin tulosteisiin tapahtumaa varten. Suurin osa menoista koostui JP-Painon

tekemistä flyereistä ja julisteista sekä suuresta, kennolevyille tehdystä mainostaulusta.

Kaiken kaikkiaan yhteenlasketut menot olivat hieman yli 350 euroa, eli sponsori-
tuista saadut rahat eivät aivan kattaneet tapahtuman järjestämisestä kertyviä kulu-
ja. Meidän maksettavaksemme jäi kuitenkin niin pieni summa, että emme koke-
neet ongelmaksi maksaa sitä itse keskenämme. Koimme, että saimme tarpeeksi
rahallista tukea tapahtumaamme.

8 SUUNTAA PERHEILLE –TAPAHTUMAN TOTEUTUS

Lauantaiaamuna 6.9. kokoonnuimme Uikon pihalle hyvissä ajoin ennen tapahtuman alkua. Liikuntakeskus oli jo pystyttänyt parkkialueen laitamille oman katoksensa sekä rajannut alueen. Osana liikuntakeskusta on myös jäähalli, jonne oli samaan aikaan sattunut jääkiekkoturnaus. Tämän vuoksi liikuntakeskuksen parkkialue oli suurelta osin varattu. Liikuntakeskuksen väki oli kuitenkin huolehtinut turvallisuudesta rajaamalla tapahtumaamme varten sopivan alueen turvanauhalla. Pystytimme koululta saadun katoksen sekä Centria ammattikorkeakoulun standin aloituspisteellemme, joka sijaitsi uimahallin puoleisessa päädyssä lähellä Uikon kahvilaa (KUVIO 12). Järjestelimme valmiiksi oman pisteemme, jossa sijaitsivat sekä lähtö että maali. Pidimme pikapalaverin myös liikuntakeskuksen toimintapistteestä vastaavien henkilöiden kanssa tapahtumapäivästä, koska he eivät olleet päässeet aikaisemmin järjestämäämme yhteistyöpalaveriin.



KUVIO 12. Perhetapahtumamme reitin aloitus/päättepiste

Tämän jälkeen kävimme laittamassa valmiiksi peruspalvelukuntayhtymä Kallion toimintapisteen Nivalan nuorisotilassa. Molemmat Kallion pisteen edustajat estyivät tulemasta paikalle, mutta olimme saaneet heiltä tarvittavat materiaalit pisteelle laittamista varten (KUVIO 13). Olimme myös saaneet rastipisteelle toimintaa ohjaamaan tuttavamme, lähihoitajaksi opiskelevan Onni Laitisen Haapavedeltä. Onnin jäätyä tekemään viime hetken valmisteluja, lähdimme viemään Helin omalle pisteellemme.



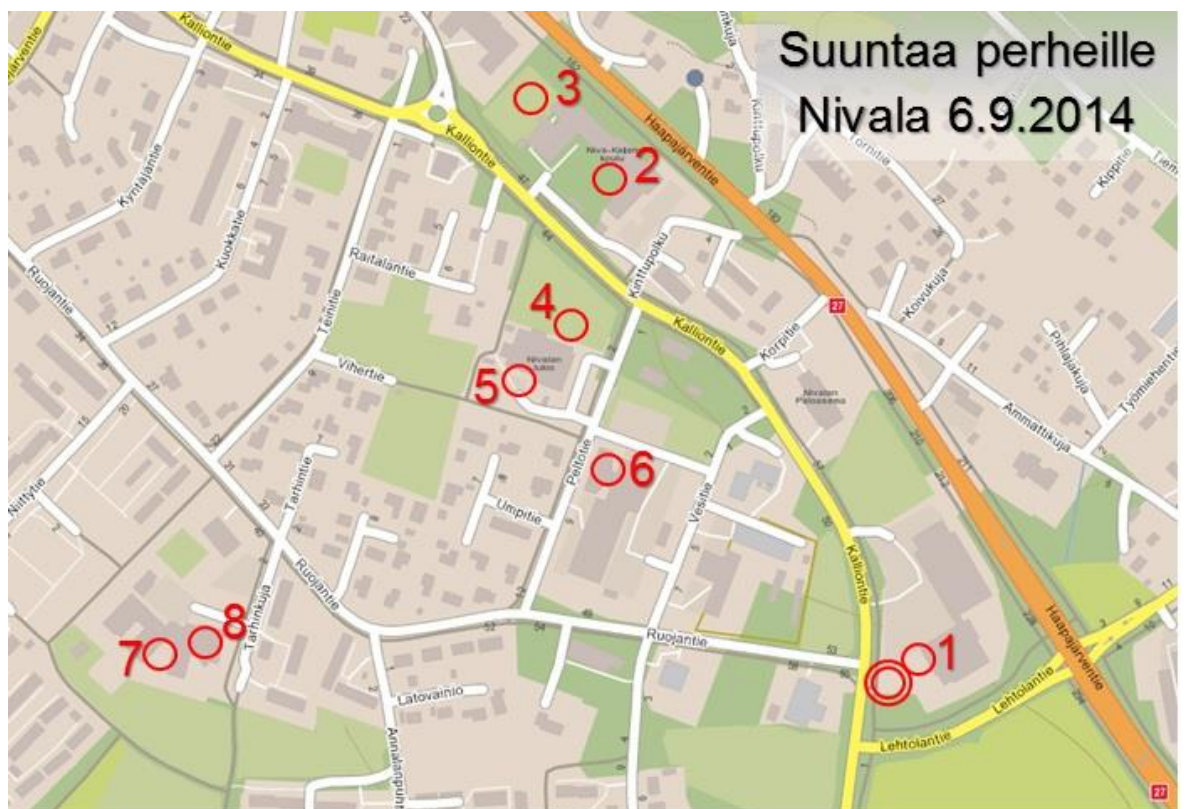
KUVIO 13. PPKY Kallion esittelypöytä

Lauran ja Ollin tehtäväksi jäi kiertää koko reitti läpi ja tarkistaa, että kaikki on kunnossa ennen tapahtuman alkamista. Samalla kiinnitettiin jokaisen rastipisteen läheisyyteen rastin numero. Muilla rastipisteillä järjestöt olivat jo paikalla ja valmiina tapahtuman alkamista varten, mutta seurakunnan pisteestä vastuussa oleva henkilö oli hieman myöhästynyt sovitusta aikataulusta. Saimme häneen kuitenkin nopeasti yhteyden ja hän kertoi olevansa tulossa. Olimme luvanneet Nivalan Voimistelijoille, että menisimme auttamaan heitä Kyösti Kallion koulun liikuntasaliin ilmavolttiradan esille laittamisessa. He kuitenkin olivat saaneet jo suurimman työn tehtyä. Avustimme Suomen Punaisen Ristin edustajia heidän rastipisteensä kuntoon laittamisessa.

Jo ennen kello kahtatoista perheitä saapui jonoksi asti lähtöpisteelle. Annoimme jokaiselle perheelle suunnistuskartan sekä passin ohjeistaen heitä matkaan. Perheillä oli mahdollisuus lähteä kiertämään reittiä klo 12-13 välillä. Olimme aikaisemmin laskeneet arviolta, että perheiltä kuluisi noin kaksi tuntia aikaa kiertää koko reitti. Näin ollen koko tapahtuma olisi ohitse noin kello viidentoista aikoihin. Päästimme vielä kuitenkin viimeisen perheen kiertämään reittiä hieman kello kolmentoista jälkeen. Perheitä tuli lähtöalueelle tasaiseen tahtiin, alkuun jopa ruuhkaksi asti. Meillä opiskelijoilla oli kiire lähettää kaikki perheet matkaan.

8.1 Reitin ja rastipisteiden kuvaus

Teimme yhteistyössä Nivalan Suunnistajien kanssa reitistä suunnistuskartan (KUVIO 14). Reitti oli 2,5 kilometriä pitkä ja rastitehtävineen sen kiertämisen arvioitiin kestävän noin 1,5 tuntia.



KUVIO 14. Tapahtuma-alueen kartta

1. rastipiste sijaitsi aivan lähtöpaikkamme vieressä. Siihen Nivalan Liikuntakeskus oli pystyttänyt oman telttansa, jossa perheet saivat katsoa valkokankaalle heijastettua esittelyvideon Nivalan liikuntapalveluista. Hyvinvoinnin ja terveydenedistämisen työryhmän edustaja toimi tällä rastilla yhteistyössä liikuntakeskuksen kanssa. Toiminnallisena osuutena rastilla oli frisbeegolfausta. Laji on uusi Nivalassa ja näin perheet pääsivät hieman tutustumaan siihen tarkkuusheiton kautta.

2. rastipiste sijaitsi Niva-Kaijan yläkoulun sisäpihalla, missä Mannerheimin Lastensuojeluliitto (MLL) esitteli omia perhepalvelujaan (KUVIO 15) kertomalla muun muassa perhekahvilatoiminnasta sekä kirjastossa järjestettävistä satutuokioista. Halutessaan perheet saivat ottaa myös esitteitä mukaansa. Lisäksi olimme jakaneet pisteelle katuliituja, joilla perheet saivat piirtää yläkoulun sisäpihalle yhdessä oman perheensä logon (KUVIO 16).



KUVIO 15. MLL:n rastipiste



KUVIO 16. Katuliitumaalauksia

3. rasti oli Nivalan seurakunnan rastipiste, joka sijaitsi yläkoulun hiekkakentällä. Siellä perheet pääsivät pelaamaan jalkapalloa. Lapset saivat yrittää tehdä maaleja vanhempien ollessa maalivahteina. Seurakunta kertoi omista palveluistaan, kuten perhekerhoista. Seurakunnan rastin vetäjä, nuorisotyönohjaaja Mauri Autio oli tuonut rastipisteelle myös pillimehuja lapsille tarjottavaksi, mutta valitettavasti ne lopuivat kesken.

4. rasti oli Nivalan lukion etupihan puoleisella hiekkakentällä. Pelastakaa Lapset Ry:n rastilla perheet saivat tietoa laajasti järjestön toiminnasta Nivalassa ja lähiseudulta suullisesti, sekä esitteiden avulla. Perheille kerrottiin muun muassa siitä, millaista tukea heidän on mahdollista saada vaikeisiin elämäntilanteisiin. Toiminnallisena osuutena rastilla hypittiin hyppynarua perinteisten lorujen kanssa. Lähtiessään rastilta lapset saivat mukaan vielä PeLan ilmapalloja, pinssejä sekä tarroja.

5. rastipiste oli lukion takapihalla, jonne Nivalan Suunnistajat olivat järjestäneet EMIT-suunnistusradan. EMIT on sähköinen kilpailukortti, joka mittaa suunnistusreitillä kierrettyä lopullista aikaa sekä rastipisteiden välisiä väliaikoja. Kortin sisällä on ohjelma, joka tallentaa aina kunkin pisteen väliajan sekä maaliin tullessa loppuajan. Lapset kiersivät Nivalan Suunnistajien tekemän lyhyen rastireitin ja päästyään maaliin heille tulostettiin paperille lopputulokset EMIT-kortilta. Saatuja tuloksia oli jännittävä vertailla ystävien kanssa ja jotkut lapset intoutuivat kiertämään rataa useamman kerran paremman ajan toivossa.

6. rastipiste sijaitsi Nivalan Nuorisotilan sisätiloissa, jossa oli tarjolla Peruspalvelukuntayhtymä Kallion perhetyön esitteitä. Valitettavasti heidän edustajansa joutuivat perumaan tulonsa viime hetkellä, joten Kallion perhetyön esittely jäi olemattomaksi. Lapsille pisteellä oli tarjolla aasin hännän kiinnitystä (KUVIO 17). Olimme askarrelleet tälle rastille suuria lhaa –aaseja, joille häntä piti kiinnittää. Yksi lapsi yritti silmät sidottuna saada kiinnitettyä aasille hännän oikeaan paikkaan, muiden perheenjäsenten antaessa neuvoja ja opastaessa lasta onnistumaan tehtävässä. Lähtiessään pisteeltä perheet saivat ottaa mukaansa Kallion esitteitä.



KUVIO 17. PPKY Kallion toiminnallinen osuus: aasin hännän kiinnitys

7. rasti oli Kyösti Kallion koulun sisäpihalla, jonne pisteensä oli pystyttänyt Suomen Punainen Risti. Siellä kaksi SpR:n vapaaehtoistyöntekijää opettivat perheille

hätäilmoituksen tekemistä ja antoivat oheita siihen, mitä voi tehdä jos tulee hätätilanne. Lisäksi he jakoivat perheille esitteitä SpR:n toiminnasta.

8. rasti, eli viimeinen rastipiste ennen maaliin tuloa, sijaitsi Kyösti Kallion koulun liikuntasalissa. Siellä Nivalan Voimistelijat esittäytyivät. He olivat ottaneet esille ilmapolttiradan, jolla lapset saivat hyppiä ja tehdä temppuja mielensä mukaan. Ilmapolttirata on pitkä, noin kaksi metriä leveä patja, joka levitetään salin lattialle ja täytetään ilmalla. Tämä tarjoaa lapsille turvallisen tavan kokeilla rajojaan pelkäämättä loukkaantumista. Salissa oli radan lisäksi myös erillisiä patjoja ja esteitä vapaata hyppimistä ja leikkimistä varten.

8.2 Tapahtuman jälkimainingit

Kello 13 lähti Olli kiertämään reittiä pyörällä ja tarkistamaan, että kaikki on kunnossa. Laura ja Heli laittoivat lähtöpistettä sillä aikaa kuntoon maaliin saapuvia varten. Ihmisiä alkoikin pikku hiljaa tulla takaisin maali/lähtöalueelle, joka oli suunnistusreitän päätepiste. Perheiden tullessa päätepiesteelle he saivat hieman paperitöitä itse suunnittelemamme ja toteuttamamme pienen kirjallisen tehtävän muodossa (LIITE 5). Tehtävän tarkoitus oli saada heidät miettimään omia liikuntatottumuksiaan sekä lisätä heidän tietouttaan liikunnan merkityksestä hyvinvoinnille. Tämän jälkeen he saivat vielä täyttää palautelapun, jonka kysymyksillä oli muun muassa tarkoitus selvittää, olimmeko päässeet tavoitteisiimme (KUVIO 18).

PALAUTE PERHEILTÄ

1. Mitä kautta saitte tiedon tapahtumasta?

- a) Nivala-lehti
- b) Mainos
- c) Sosiaalinen media
- d) Kuulin tuttavalta

2. Koetteko saaneenne tärkeää tietoa:
(saa ympyröidä useamman vaihtoehdon)

- a) liikunnan merkityksestä hyvinvoinnille?
- b) Nivalan hyvinvointipalveluista?
- c) Nivalan vapaa-ajan palveluista?
- d) arkiliikunnasta?

3. Mikä oli mukavinta?

4. Onko perhetapahtumia mielestänne Nivalassa:
liian vähän / sopivasti / turhan paljon?

KIITOS OSALLISTUMISESTA!

KUVIO 18. Palaute perheiltä-lomake

Perheet osallistuivat arvontaan täytetyllä tapahtumapassilla, jonka kääntöpuolelle he kirjoittivat yhteystietonsa mahdollista arvontavoittoa varten. Tapahtumapassia vastaan vanhemmille jaettiin myös perhelippu Uikkoon, palkintona osallistumisesta tapahtumapäivään. Tilanne reitin päätepisteellä ruuhkautui välillä, kun perheitä saapui yhtä aikaa reitiltä, mutta maalialueella vallitsi kaikesta huolimatta rento tunnelma ja sääkin suosi lämpimällä auringonpaisteellaan. Kun näytti siltä, että perheitä ei enää tulisi, Olli kiersi vielä pyörällä reitin varmistukseksi, oliko ketään enää kiertämässä reittiä. Tämän jälkeen pääsimme kaikki purkamaan omia toimintapisteitämme. Lopuksi kokoonnuimme Uikon pihalle yhteistyökumppaneiden kanssa puhumaan siitä, kuinka päivä oli kunkin mielestä mennyt. Olimme myös tehneet heitä varten kirjallisen palautelapun johon lähes kaikki yhteistyökumppanit vastasivat.

Tapahtumassa Eine Hosio hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen työryhmästä pyysi meitä kirjoittamaan tapahtumasta jutun lehteen, koska koki tapahtuman onnistuneen todella hyvin ja keränneen paljon ihmisiä osallistumaan. Mietimme sitä itsekin, koska ajattelimme lehtijutun olevan myös hyvä tapa tuoda julkisesti esille sen, kuka oli voittanut mökkiarvonnän. Kysyimme Nivala-lehdeltä mahdollisuutta kirjoittaa taas lehtibuffin tapahtumastamme ja saimme heiltä siihen luvan (KUVIO 19). Kirjoitimme Nivala-lehteen jutun, jossa kiitimme mukana olevia tahoja sekä osallistuneita perheitä. Kerroimme pääpiirteittäin mistä tapahtumassa oli kyse, sekä sen kuinka paljon perheitä oli lähtenyt mukaan tapahtumaamme. Tietysti julkistimme myös arvonnän voittajan.



KUVIO 19. Nivala-lehti, torstai 11. syyskuuta 2014

9 PALAUTE

Palaute on tärkeä osa tapahtuman arviointia. Kirjallisten palautteiden avulla saimme vastauksen siihen, olimmeko päässeet omiin tavoitteisiimme. Opinnäytetyömme ei kuitenkaan ollut tutkimuksellinen, joten palautelomaketta ei tehty tutkimuskysymysten kriteereillä, vaan tarkoitus oli vain tehdä kevyempi arvio tapahtuman onnistumisesta. Kirjallisen palautteen lisäksi huomioimme myös suullisen palautteen paikan päällä ja tapahtuman jälkeen.

9.1 Palaute perheiltä

Palautteen antoi laskujemme mukaan 89 perhettä. Perheistä 52 toivoi samankaltaisia tapahtumia järjestettävän lisää, 19 koki niitä olevan tarpeeksi. Neljässä palautelapussa tähän kohtaan ei ollut vastattu. Palautteen perusteella lähes kaikki perheet kokivat saaneensa lisää tietoa liikunnan merkityksestä hyvinvoinnille sekä Nivalan hyvinvointi- ja vapaa-ajan palveluista. Osa perheistä koki saaneensa lisää tietoa arkiliikunnasta ja sen merkityksestä hyvinvoinnille. Pääsääntöisesti kaikkien perheiden palaute oli todella positiivista, vaikkakin muutamien mukaan kuljettu matka oli liian pitkä lapsille. Lisäksi olisi toivottu juomapistettä reitin varrelle. Yksi perheistä koki ajan olevan huono lapsille, koska kello kahdentoista aikaan on usein pienempien lasten päiväuniaika. Monet toivoivat tapahtuman muodostuvan jokavuotiseksi, joten edellä mainitut asiat ovat hyviä kehittämissideoita.

Nekin perheet, jotka kokivat samankaltaisia tapahtumia olevan jo Nivalassa tarpeeksi, pitivät tapahtumapäivästä. Poimimme alle otteita perheiden antamista kirjallisista palautteista.

"MAHTAVA TAPAHTUMA! KIITOS!"

"Juomaa voisi olla matkan varrella"

"Hyvin suunniteltu tapahtuma"

"Hyvä mutta liian pitkä reitti"

Suurin osa perheistä oli kokenut tapahtumassa mukavinta olleen yhdessäolon ja ulkoilun, mikä liittyikin tavoitteeseemme saada perheet yhdessä liikkeelle. Saimme perheiltä paljon positiivista palautetta myös suullisesti. Päivä onnistui yli odotusten. Aamun pilvisyyskin vaihtui jossain vaiheessa päivää aurinkoiseksi ja ilma oli todella lämmin. Tapahtuman jälkeen Nivala-lehden tekstiviestipalstalta poimittu palaute:

Kiitos Ylivieskan Centrian sosiaalialan opiskelijoille järjestämästänne lauantaipäivän Suuntaa perheille-tapahtumasta. Toimintarasteilla kävi vilinä ja kelikin suosi.

Kiitos!

(Poiminta tekstaripalstalta. Nivala-lehti torstai 18.syyskuuta 2014)

9.2 Palaute yhteistyökumppaneilta

Keräsimme myös palautteen tapahtumapäivän järjestämiseen osallistuneilta yhteistyökumppaneiltamme. He saivat kirjoittaa vapaasti omin sanoin. Kaikilta tuli todella positiivista palautetta päivästä ja osa toivoikin tapahtumasta järjestettävän perinteen. Poimimme alle otteita yhteistyökumppaneilta saamistamme kirjallisista palautteista:

"Hyvä päivä, väkeä oli paljon liikkeellä. Saimme tunnetuksi omaa järjestöä. Tästä voisi tehdä perinteen."

"Tapahtumalla saadaan positiivista vireyttä kaupunkiin, kävijämäärä jo kertoo että tällaisia tarvitaan jatkossakin."

"Yhdistykselle tosi helppo tapahtuma lähteä mukaan→pisteiden toiminnot mietitty melko valmiiksi. Kiva, innostava päivä!"

"Hyvä markkinointi, ahkerat opiskelijat→tiivis yhteydenpito."

"Parasta on tapahtuman idea, ei vaadi rahaa vanhemmilta, vaan on mukavaa yhdessä tekemistä."

Saimme kirjallisten palautteiden lisäksi erittäin paljon suullista palautetta niin vanhemmilta kuin yhteistyökumppaneiltakin. Vielä puolen vuodenkin jälkeen meille on tultu kertomaan, kuinka hyvä tapahtuma oli ja että olisi mahtavaa jos tapahtumasta tulisi jokavuotinen.

10 ARVIOINTI JA POHDINTA

Lähdimme suunnittelemaan koko perheelle suunnattua ulkoilmatapahtumaa, jolle mielestämme oli tarvetta Nivalassa. Meillä kaikilla oli omien aikataulujemme sekä kesätöidemme vuoksi hankaluuksia järjestää yhteistä aikaa suunnittelulle. Varsinainen suunnittelu saatiin kuitenkin tehtyä touko-kesäkuussa. Heinäkuun pidimme taukoa projektin suhteen. Kesä oli kiireinen ja elokuulle jäi todella paljon tehtävää ja järjesteltävää. Vielä tapahtumaa edeltävänä päivänä teimme paljon järjestelyjä tapahtumapäivää varten. Koululla viimeistelimme materiaaleja sekä tulostimme niitä. Aika riitti kuitenkin tapahtuman valmisteluihin ja saimme kaikki valmistelut tehtyä ennen tapahtumapäivää. Jos aikaa kuitenkin olisi ollut enemmän, olisimme voineet panostaa teoriaosuuden asioihin ja näin ollen olisimme voineet lähteä kasaamaan kirjallista osuutta eri näkökulmasta.

Opinnäytetyömme aikana opimme paljon palvelujärjestelmästä sekä eri organisaatioista ja heidän palveluistaan, koska olimme tekemisissä monien eri tahojen kanssa. Tietysti opimme kuinka järjestetään perhetapahtuma, kuinka markkinoidaan tapahtumaa sekä kuinka sponsoreita pyydetään mukaan tapahtumaa tukemaan. Lisäksi teoriaan tutustuessamme saimme paljon uutta tietoa muun muassa eri-ikäisten liikuntasuosituksista ja ylipäätään hyvinvoinnista ja liikunnasta.

Pyysimme perheiltä palautetta. Palautekysymykset kokosimme siten, että saisimme tiedon olemmeko päässeet asettamiimme tavoitteisiin. Perheiltä kerätyn palautteen perusteella pääsimme tavoitteisiimme. Yksi tavoitteistamme oli lisätä perheiden tietoutta arkiliikunnasta ja liikunnan merkityksestä hyvinvoinnille, mihin pyrimme pääsemään sillä, että perheet täyttivät suunnittelemamme liikuntapäähkinä purtavaksi -monisteen. Sen tarkoitus oli lisätä perheiden tietoutta arkiliikunnasta ja liikunnan merkityksestä hyvinvoinnille, sekä saada vanhemmat pohtimaan omia liikuntatottumuksiaan. Perheiltä saamiemme vastausten ja suullisen palautteen perusteella onnistuimme lisäämään perheiden tietoutta arkiliikunnasta ja liikunnan merkityksestä hyvinvoinnille.

Tavoitteenamme oli myös lisätä tietoutta hyvinvointia lisäävistä perhepalveluista ja liikunta- ja vapaa-aikamahdollisuuksista. Tähän pyrimme pääsemään sillä, että paikalla oli eri tahoja kertomassa perheille omista hyvinvointia lisäävistä palveluista ja liikuntajärjestöjä esittelemässä omaa toimintaansa. Saamamme palautteen perusteella perheet saivat lisää tietoa hyvinvointi- ja vapaa-ajan palveluista. Palautelomakkeet täytettiin heti liikuntapätkinä –monisteen jälkeen. Pohdimme sitä, olisiko saamamme palaute ollut yhtä hyvä, jos liikuntapätkinä -moniste olisi ollut vanhempien täytettävänä aikaisemmin rastireitin varrella. Mietimme jälkepäin, olisivatko perheille jääneet kyseisestä tehtävästä mieleen juuri nuo teoriat liikunnan merkityksestä ja liikuntatottumuksista. Yhtenä tavoitteenamme oli myös lisätä tietoa lasten leikinomaisesta liikunnasta. Tämän ajattelimme toteutuvan rasteilla tehtävien leikinomaisten tehtävien merkeissä, mutta olimme lisänneet tietoa lasten leikinomaisesta liikunnasta myös liikuntapätkinä purtavaksi –monisteeseen. Leikinomaisesta liikunnasta emme kysyneet palautelomakkeessamme, mutta toivomme sen jääneen kuitenkin perheiden mieleen.

Koimme, että tapahtuma oli kaikin puolin onnistunut suuren osallistujamäärän johdosta. Lisäksi saimme paikan päällä perheiltä hyvää palautetta ja tapahtuman jälkeenkin olemme saaneet paljon positiivista palautetta. Yhteistyökumppanimme kertoivat tapahtuman onnistuneen yli odotusten. He olivat iloisia siitä, että tapahtuma oli hyvin suunniteltu, jolloin heidän oli helppo lähteä tapahtumaan mukaan. Suunnittelimme tapahtuman lähtöajan liukuvaksi välttyäksemme suurelta ruuhkalta lähtöalueella. Suurin osa perheistä kuitenkin tuli heti tapahtuman käynnistyttyä. Ohjasimme lähtöalueella perheitä kiertämään reittiä myös päinvastaiseen suuntaan ja neuvoimme heitä käymään rasteilla sekalaisessa järjestyksessä, mikäli jollain rastilla olisi tungosta. Nämä toimenpiteet olivat tarpeellisia, sillä perheitä oli tullut paikalle niin paljon, että osalle rasteista oli kertynyt hieman jonoa.

Tapahtumaa suunnitellessamme eteemme tuli ongelma, johon emme olleet aiemmin osanneet varautua. Kallion pisteelle oli tulossa kaksi henkilöä; ennaltaehkäisevän perhetyön Nivalan perhetyöntekijä sekä neuvolan perhepalveluohjaaja, mutta heille tuli kuitenkin viime hetkellä esteitä tapahtumaan osallistumiselle. Oli todella harmi, ettei pisteelle saatu henkilöä kertomaan Kallion perhetyön palveluista. Mielestämme heidän palvelunsa olisivat nimenomaan tarvinneet näkyvyyttä. Eten-

kin ennaltaehkäisevää perhetyötä kohtaan ihmisillä tuntuu olevan suuria ennakkoluuloja. Olisi ollut hienoa jos Nivalan omat työntekijät olisivat päässeet paikalle esittäytymään. Kallion puolelta pyydettiin olisiko meistä opiskelijoista joku voinut toimia heidän esittelijänä, mutta jouduimme kieltäytymään. Meillä oli paljon tekemistä omalla pisteellämme ja lisäksi meidän tuli varautua siihen, että meidän apuamme tarvittaisiin jollakin rastilla tapahtuman aikana. Emme olleet osanneet varautua sellaiseen tilanteeseen, että joku yhteistyökumppani ei pääsisikään paikalle. Yritimme vielä saada Kallion puolelta henkilöä kertomaan heidän palveluistaan, mutta niin pikaisella aikataululla he eivät voineet enää tehdä muutoksia työaikasunnitelmiin. Toiminnallisen osuuden ohjaamiseen meillä kuitenkin oli vapaaehtoinen henkilö. Myöhemmin mietimme, että olisi ollut hyvä valita kaikille tapahtumaan osallistujille niin sanottu varahenkilö, jolloin olisimme välttyneet tällaiselta tilanteelta. Onneksi kuitenkin kaikki muut henkilöt pääsivät sovitusti tapahtumaan paikalle. Jos yhteistyökumppaneille olisi tullut enemmänkin esteitä, olisimme olleet hankaluuksissa.

Sponsoreiden pyytäminen jäi mielestämme liian myöhäiseen ajankohtaan. Se oli meille kaikille uusi asia. Emme tienneet miten voisi kohteliaasti lähestyä eri tahoja. Olimme kuitenkin saaneet vinkin työelämäohjaajaltamme, että pyyntö kannattaa lähettää kirjallisena. Suunnittelimme siis sponsorikirjeen, jolla voisimme lähestyä muun muassa pankkeja. Kirjeessä esittelimme lyhyesti tulevaa tapahtumaa sekä sen, mihin mahdolliset sponsorirahat tulisimme käyttämään. Myöhemmin saimme tietää, että olisimme voineet saada koululta Centria ammattikorkeakoulun kirjepohjan, jolle olisimme voineet sponsorikirjeemme tulostaa. Näin kirje olisi saanut hieman enemmän vaikuttavuutta. Onneksemme kuitenkin saimme riittävästi sponsori-rahaa, jolla pystyimme kattamaan mainonnasta syntyneet kulut.

Olisimme voineet organisoida oman pisteemme toiminnan eri tavalla. Nyt meidän pisteellämme oli kiirettä lopussa, sillä kaikki kirjalliset tehtävät oli jätetty viimeiseksi. Perheet eivät enää oikein jaksaneet keskittyä niihin. Olimme myös sopineet, että saisimme tapahtumapäivälle ulkopuolisen valokuvaajan, joka voisi ottaa tapahtumareitin varrelta valokuvia. Hän kuitenkin joutui perumaan tulonsa ja valokuvaaminen jäi meille itsellemme. Tarkoituksenamme oli käydä kiertämässä rastit ja kerätä niitä materiaaleja, mitä perheillekin jaettiin. Omalla pisteellämme oli kuitenkin

kin niin kiire, ettemme ehtineet käydä kiertämässä reittiä ja valokuvatkin Olli kävi ottamassa vain pikaisesti.

Päivä oli aurinkoinen ja lämmin. Olimme ennen tapahtumaa pohtineet, olisimmeko saaneet reitin varrelle juomapisteen mahdollisesti jonkun kaupan sponsoroimana. Tämä asia jäi kuitenkin kiireiden vuoksi hoitamatta ja juomapisteitä ei reitin varrella ollut. Erään perheen palautteessa tällaista oli toivottu. Uikko oli kuitenkin varautunut kahviossaan tapahtumaan muun muassa höyrymakkaroidella. He eivät kuitenkaan mainostaneet asiaa riittävästi, jotta perheet olisivat tulleet käydä ostamassa makkaroida sisätiloista. Yhtenä riskitekijänä tapahtuman onnistumiselle oli se, että sää olisi ollut huono. Varauduimme sateeseen siten, että rastipisteiden luona oli joko viereisen rakennuksen tarjoama katos tai irrallinen, pystytettävä sateensuoja. Tätä jouduimme miettimään etenkin sen takia, koska yhteistyökumppaneilla oli esillä esitteitä omista palveluista. Rastireitin suunnittelussa huomioimme sen, että reitti olisi riittävän helppokulkuinen myös lastenrattaiden kanssa kulkeville.

Koimme tiedottamisessa ongelmaksi sen, että joillakin yhteistyökumppaneilla ei ollut yhtä tiettyä yhteyshenkilöä jonka kanssa olisimme olleet yhteydessä tapahtumaan liittyen. Pahimmassa tapauksessa oli niin, että puhelimitse olimme yhteydessä yhteen henkilöön, yhteistyöpalaveriin ilmaantui järjestöstä toinen henkilö ja tapahtumassa paikalla oli kolmas henkilö. Tässä tapauksessa tahon sisäinen viestintä ei ollut toiminut ja meillä oli hieman ongelmia heidän kanssaan tiedotukseen liittyen.

Päätavoitteenamme oli saada perheet yhdessä liikkeelle ja osallistumaan tapahtumaamme. Tähän pyrimme hyvällä tapahtuman suunnittelulla ja markkinoinnilla. Markkinointi onnistui ja perheitä saapui paikalle yli odotusten. Saimme suunniteltua hienot ja yhdenmukaiset julisteet ja lentolehtiset. Lisäksi saimme näkyvyyttä paikallislehdessä ja facebookissa. Jaoimme julisteita paikkoihin, joissa perheelliset ne näkisivät. Julisteita jaettiin muun muassa kauppoihin, Uimahalli Uikkoon, kirjastoon ja kouluille. Julisteiden kiinnittämiseen kysyimme aina luvan. Lisäksi jaoimme lentolehtisiä. Niitä jätimme kirjaston ja Uikon aulatiloihin halukkaille otettavaksi.

Lisäksi niitä jaettiin kouluilla, esikoulussa, päiväkodeilla ja seurakunnan perhekerhoissa.

Saimme kaupungin ja liikuntakeskuksen kautta hyvät tilat tapahtumalle. Onnistuimme saamaan sponsoreilta hienot kannustimet, joiden avulla tapahtumaan oli helpompi saada ihmisiä innostumaan mukaan. Ilman perhelippuja ja mökkiloma-arvontaa perheitä ei välttämättä olisi ollut liikkeellä niin paljon. Saimme jo heti tapahtumapäivänä pyynnön tehdä tapahtumasta perinteen. Mietimmekin, että tällaisen tapahtuman kehittämisideana voisi olla se, että se toteutuisi joka vuosi uusien tahojen kanssa yhteistyössä. Tämä kuitenkin vaatisi sen, että olisi joku henkilö tai taho, joka alkaisi järjestämään tapahtumaa. Esimerkiksi Nivalan kaupunki voisi ottaa tämän kaltaisten tapahtumien järjestämisen osaksi hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen suunnitelmaansa. Liikuntakeskuksen, MLL:n ja PeLa:n puolelta kiinnostusta tällaisten tapahtumien uudelleen järjestämiseen on myös tuotu esille.

LÄHTEET

Arvonen, S. 2007. Meidän perhe liikkuu!. Jyväskylä: WSOYpro.

Aluehallintovirasto www-sivut saatavissa: <https://www.avi.fi/web/avi/avustukset-lasten-ja-nuorten-paikalliseen-harrastustoimintaan#.VUb1QpMV6X4>. Luettu 5.4.2015

Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008 www-sivut saatavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf. Luettu 6.5.2015

Hakala, J. 2000. Opinnäyte luovasti, Kehittämis- ja tutkimustyön opas. Gaudeamus. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Häkkiä, K.&Tourula, M. 2013. Järjestöt ja kunta hyvinvointia edistämässä. Näkökulmia järjestö-kuntayhteistyöhön. Helsinki: Esa Print Oy.

Karvonen,P Siren-Tiusanen,H&Vuorinen,R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. VK-Kustannus Oy. Jyväskylä

Keski-Pohjanmaan liikunta Kepli Ry:n www-sivut saatavilla: <http://www.kepli.fi/lapset-ja-nuoret/perheliikunta/vanhemmille/>. Luettu 15.2.2015.

Kulttuurin kehittämiskeskus, Etelä-Pohjanmaan liitto: tapahtuman järjestäjän opas, 2001. www-sivut saatavilla http://eventmanagementguide.frami.fi/uploads/pdf/epliitto_tap.pdf. Luettu 8.4.2015

Liikonen, S. 2010. Lastensuojelun keskusliitto. Saatavissa: <http://www.lastensuojelu.info/fi/lapsiperhe-suomessa.html>. Luettu 3.6.2014

Liikuntalaki 1054/1998, www-sivut saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19981054>. Luettu 3.5.2015

Mannerheimin Lastensuojeluliiton www-sivut saatavissa: <http://www.mll.fi/mll/>. Luettu 4.3.2015.

Michelsson, K. 2013. www-sivut saatavissa: <http://www.parasvointi.fi/2013/04/kokonaisvaltainen-hyvinvointi.html>. Luettu 14.1.2015.

Mustajoki, P. 2011. Terveyskirjasto. Lasten lihavuus ja painonhallinta -TV ja tietokone, www-dokumentti. Saatavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=pah00004 Luettu 15.1.2015

Nivalan Liikuntakeskuksen www-sivut saatavissa: <http://www.uikko.fi/fi/>. Luettu 4.3.2015.

Nivalan Hyvinvoinnin ja terveydenedistämisen työryhmän www-sivut saatavissa: <http://www.nivala.fi/hyvinvointityoryhma>. Luettu 4.3.2015.

Nivalan seurakunnan www-sivut saatavissa: www.nivalansrk.fi. Luettu 4.3.2015.

Nivalan Suunnistajat ry:n www-sivut saatavissa: <http://www.nivalansuunnistajat.fi/>. Luettu 4.3.2015

Nivalan voimistelijoiden www-sivut saatavissa: http://nivalanvoimistelijat.sportisaitti.com/seuran_esittely/. Luettu 4.3.2015

Opetushallituksen www-sivut saatavissa: http://www.oph.fi/saadokset_ja_ohjeet/laadunhallinnan_tuki/wbl-toi/menetelmia_ja_tyovalineita/swot-analyysi. Luettu 25.3.2015

Pelastakaa Lapset Ry:n www-sivut saatavissa: http://www.pelastakaalapset.fi/?gclid=CjwKEAiAoo2mBRD20fvvlojj5jsSjABMSc7jUfRMBmP_ahx4biK76BfGv6Jldd7ha_othOxGQNC5LBoCGgrw_wcB.
www.pelastakaalapset.fi/jarjesto/. Luettu 4.3.2015.

Peruspalvelukuntayhtymä Kallion www-sivut saatavissa: <http://www.kalliopp.fi/>. Luettu 3.3.2015.

Peruspalvelukuntayhtymä Kallion www-sivut saatavissa: http://www.kalliopp.fi/lapset_nuoret_perheet/perhepalveluohjaaja. Luettu 3.3.2015.

Peruspalvelukuntayhtymä Kallion www-sivut saatavissa: www.kalliopp.fi/ennaltaehkaiseva_perhetyo . Luettu 3.3.2015.

Pohjoismaiden ministerineuvoston www-sivut saatavissa: <http://www.norden.org/fi/sinun-pohjolasi/lapset-ja-perheet-pohjoismaissa/lapset-ja-perheet-suomessa/harrastusmahdollisuudet-lapsille-suomessa>. Luettu 5.4.2015

Pulkkinen, T, 2015, Henkisen ja fyysisen hyvinvoinnin yhteys. www-sivut saatavilla: [www.elakoon.fi/filebank/248-Tero_Pulkkinen -_Henkisen_ja_fyysisen_hyvinvoinnin_yhteys.pdf](http://www.elakoon.fi/filebank/248-Tero_Pulkkinen_-_Henkisen_ja_fyysisen_hyvinvoinnin_yhteys.pdf). Luettu 3.2.2015

Rajantie, J & Perheentupa, J 2005. Lasten terveys. Terveyskirjasto. www-dokumentti saatavilla: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=suo00045 Luettu 17.1.2015

Rönkä, A., Malinen, K., Lämsä, T. 2009. Perhe-elämän paletti: vanhempana ja puolisona vaihtelevassa arjessa. Jyväskylä :PS-kustannus.

Suomen kuntaliitto, 2015 www-sivut saatavissa: <http://www.kunnat.net/fi/kunnat/kunnan-tehtavat/Sivut/default.aspx>. Luettu 6.5.2015

Suomen Punaisen Ristin www-sivut saatavissa:

<https://www.punainenristi.fi/tutustu-punaiseen-ristiin/suomen-punainen-risti>.
<https://rednet.punainenristi.fi/node/11529>. Luettu 4.3.2015.

Suomen evankelisluterilainen kirkko. www-sivut saatavilla:

<http://evl.fi/EVLfi.nsf/Documents/39AF478956D82E16C225726B002721E1?OpenDocument&lang=FI> Luettu 4.4.2015

Sosiaali- ja terveysministeriö opas 2005:17.Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Helsinki: Yliopistopaino Oy www-sivut saatavilla:

[http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3739.pdf&title=Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset fi.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3739.pdf&title=Varhaiskasvatuksen+liikunnan+suositukset+fi.pdf) Luettu 2.4.2015

Sosiaali- ja terveysministeriö, www-sivut saatavilla:

http://www.stm.fi/hyvinvointi/terveydenedistaminen/liikunta_ ja_ravinto/liikunta. Luettu 1.5.2015

Suosituksien liikunnan edistämiseksi kunnissa, STM. 2010, www-sivut saatavilla:

http://www.stm.fi/hyvinvointi/terveydenedistaminen/liikunta_ ja_ravinto/liikunta. Luettu 1.4.2015

Sydänliitto Ry. www-sivut saatavilla:

<http://www.sydanliitto.fi/perheliikunta#.VTe3tiHtmko>. Luettu 3.4.2015

Terveydenhuoltolaki 1326/2010, www-sivut saatavissa:

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326#L2P12>. Luettu 3.5.2015

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) 2015, www-sivut saatavilla:

<https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus>. Luettu 10.3.2015

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) 2015, www-sivut saatavilla:

<https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/perhekeskus/palvelukokonaisuudet>. Luettu 8.3.2015

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) 2014, www-sivut saatavilla:

<https://www.thl.fi/fi/-/lapsiperheiden-hyvinvointi-2014-lasten-oikeudet-toteutuvat-suomessa-vain-osittain>. Luettu 11.3.2015

UKK-instituutti 2014, www-sivut saatavilla:

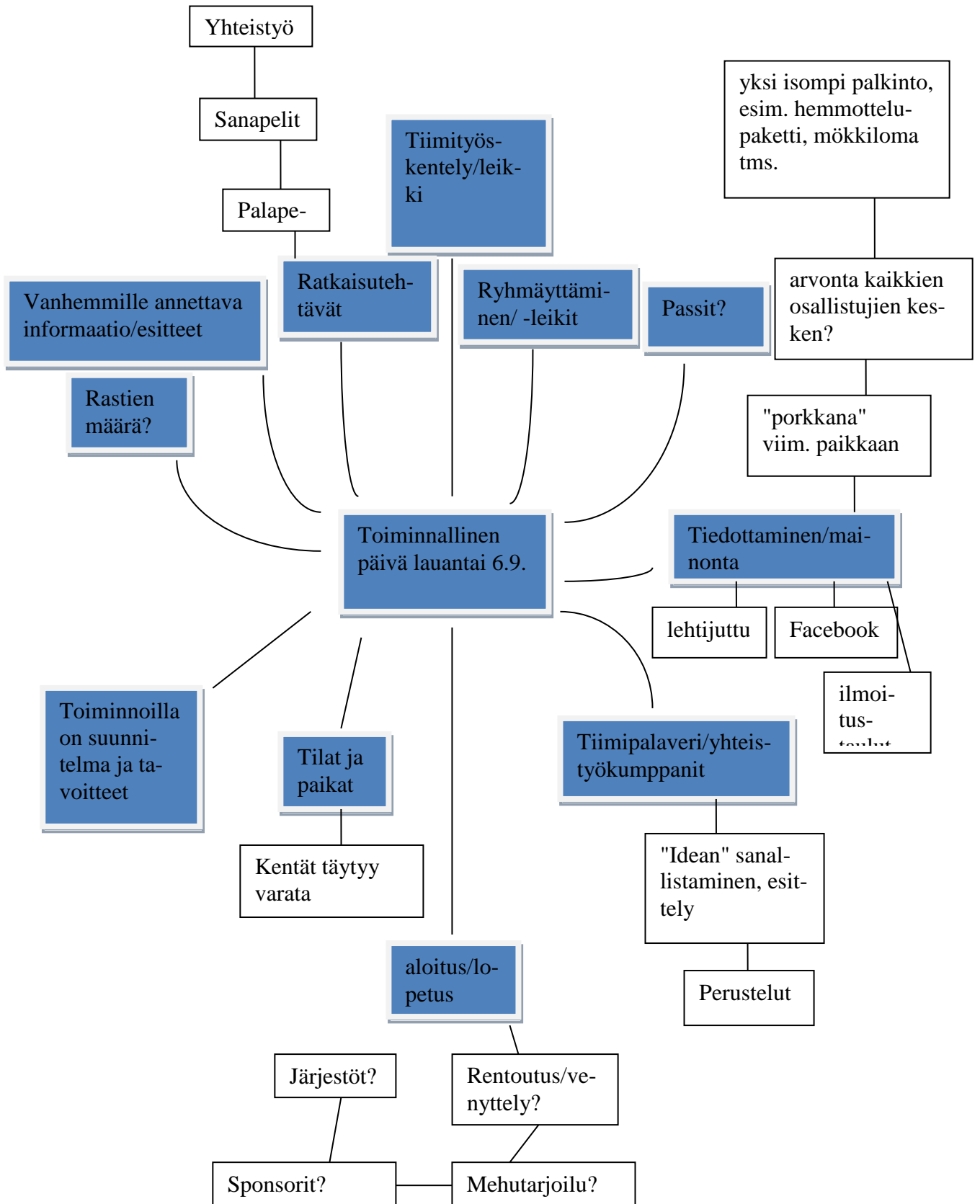
http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumaan/arkiliikunta_hyotyliikunta_perusliikunta

Vallo, H.&Häyrynen, E., 2008. Tapahtuma on tilaisuus. Tapahtumamarkkinointi ja tapahtuman järjestäminen. 2.painos. AS Pakett: Tallinna.

Väestöliiton www-sivut saatavissa:

http://www.vaestoliitto.fi/tieto_ ja_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/perhetutkimus/perheiden-ajankaytto/. Luettu 20.3.2015

MINDMAP



LIIKU JA LEIKI tms. PÄIVÄ PERHEILLE (lopullista nimeä ei vielä päätetty)
 Tapahtumapäivä lauantai 6.9.2014

TOIMINNAN KUVAUS:

- 7-10 rastin reitti Nivalan kaupungin laitamilla (reitistä annetaan suunnistuskartta)
- Jokaisella rastilla jokin ratkaisu-, liikunta- tai leikki-tehtävä + infoa perheille tarjolla olevista liikunta- ja hyvinvointipalveluista
- Rastilta saa suorituksen lähtöpaikalta jaettuun passiin
- Reitin lopussa passin ”tarkastus” ja palkinnoksi kaikille osallistujille jotain pientä, joka toimii porkkanana mukaan lähtemiselle
- Jokainen osallistuja on myös mukana arvonnassa, jossa kenties jokin isompi palkinto
- Mukana tapahtumassa järjestöjä ja toimijoita: MLL, Pela, Spr, Neuvolan perhetyöntekijä(?), Nivalan suunnistajat, Nivalan voimistelijat, Seurakunta(?), Liikuntakeskus(?) * osa mahdollisista mukaan lähtijöistä vielä varmistamatta

TAVOITTEET:

- Edistää perheiden tietoutta hyvinvointia lisäävistä perhepalveluista
- Edistää perheiden tietoutta tarjolla olevista liikunta- ja vapaa-aikamahdollisuuksista
- Edistää tietoutta liikunnan merkityksestä hyvinvoinnille
- Lisätä tietoa lasten leikinomaisesta liikunnasta ja arkiliikunnasta

JÄRJESTÄMINEN:

- Tapahtuman pääjärjestämis- ja suunnitteluvastuun kantaa Centria Amk:n sosiaalialan kolmen opiskelijan muodostama opinnäytetyöryhmä ja tapahtuman mahdollistajina toimivat mukaan lähtevät järjestöt, yhdistykset ja toimijat.
- Tapahtuma on opinnäytetyömme toiminnallinen osuus.

Yhteystietomme:

Heli Palola

Laura Vaaramaa

Olli Haaranieni

XXX XXXXXXXX

XXX XXXXXXXX

XXX XXXXXXXX

sähköpostit:

heli.palola@cou.fi

laura.vaaramaa@cou.fi

olli.haaranieni@cou.fi

Hei!

20.8.2014

Pidimme perjantaina 16.8.2014 yhteisen palaverin Uikon kokoustilassa koskien tulevaa perhetapahtumaa. Paikalla oli Mannerheimin lastensuojeluliitosta perhekeskustoiminnan koordinaattori Tanja Aakko sekä Nivalan yksikköä edustamassa Tiina Kullas ja Anne Pihlajamaa. Pelastakaa lapset Ry:tä edusti Hanna-Leena Kojola. Suomen Punaisen ristin Nivalan yksiköstä oli Antero Salo. Hyvinvoinnin ja terveydenedistämisen työryhmästä paikalla oli Eine Hosio.

PPKY Kalliolta olivat ennaltaehkäisevän perhetyön Nivalan työntekijä Irja Sorvisto ja perhetyön ohjaaja Helenä Mäkelä sekä Nivalan neuvolan perhetyön ohjaaja Annika Kiiskilä. Seurakunnalta paikalla oli Anna-Maria Kumara. Nivalan suunnistajia edusti Lasse Palola ja Nivalan voimistelijoita Heli Palola. Liikuntakeskukselta ei valitettavasti ollut ketään paikalla edustamassa

Maataloustuottajain Nivalan yhdistys MTK-Nivala r.y on luvannut arvonnän palkinnoksi kahden vuorokauden mökkiloman Vuokatissa.

Nivalan Liikuntakeskus on luvannut kaikille osallistujille perhelipun Uikkoon. He ovat myös antaneet luvan käyttää Uikon piha-alueita aloitus/lopetus-pisteinä.

Nivalan kaupungin kautta saamme käyttöömmä Kyösti Kallion koulun liikuntasalin, sekä piha-alueet, nuorisotilan sisä-aulan sekä piha-alueen, lukion ja yläasteen kentät ja piha-alueet.

Sovimme palaverissa seuraavaa;

Lauantaina 6.9

Hyte ja liikuntakeskus toimivat samalla pisteellä Uikon piha-alueella.

MLL toimii yläasteen asfaltoidulla piha-alueella ja heillä on katuliiduillamaalausta, jokainen perhe voi maalata esim. oman kodin tai perheenjäsenten kädet tms. Opparitimi (Laura, Heli ja Olli) hommaavat pisteelle katuliituja.

PPKY Kallion pisteellä on Annika ja hänen pisteensä sijoitettiin nuorisotilalle. Hänen pisteelleen toiminnaksi tulee ratkaisutehtävä. Opparitimi suunnittelee rastille tehtävän ja hommaa kynät ym tarvittavat toimintaosuuksia varten.

PeLa; pisteellä on naruhyppelyä. Opparitimi on lupautunut tuomaan pisteelle lisäksi pitkiä hyppynaruja.

SRK; mahdollisesti sählyä tms ja paikkana toimii yläasteen urheilukenttä. SRK hoitaa itse pisteensä toiminnon.

NiVo:n piste on Kyösti Kallion ala-asteen liikuntasalissa. Heiltä tulee mahdollisesti ilmavolttirata ja he hoitavat itse toimintansa.

NiS; hommaa perheille kartat ja suunnittelee reitin. Heidän omalla pisteellään on lauantaina pienimuotoinen suunnistusreitti ja he toimivat lukion piha-alueen ja leikkipuiston alueella.

SPR; piste tulee olemaan Kyösti Kallion koulun etuoven lähistöllä. Heidän aiheena tulee olemaan häätäilmoituksen tekeminen ja siihen liittyvää asiaa. Paikalla lauantaina tulee olemaan Elina Myllyoja sekä Elisa Mannermaa.

Opparitimi pistää pystyyn uikon pihalle oman pisteensä, jossa mahdollinen tehtävä perheille sekä palautteen täyttäminen, arvontalippujen täyttö jne Opparitimi ei sitoudu itse toimimaan yksittäisellä pisteellä, vaan on valmiudessa, jos jossain tarvitaan apua tms

Olemme mainostaneet tapahtumaa jakamalla julisteita ja flyereita sekä perustamalla tapahtuman facebookiin.

Lauantaina 6.9 perheet voivat lähteä kiertämään rasteja klo 12-13. Reitin pituus on n. 2,5km. Toimintoihin matkaan menee n. 1,5h Joten oletamme, että tapahtuma olisi ohi n. klo 16. Tapahtuman aikana voitte olla yhteydessä Lauraan nro. XXX-XXXXXXX.

Sovimme niin, että lauantaina jokainen huolehtii oman pisteensä kuntoon klo 12sta mennessä; pöydät, materiaalit yms, mistä on sovittu. Opparitiimi toimittaa lupaamansa materiaalit ennalta sovituille pisteille.

Tapahtuman jälkeen kokoонnumme Uikon piha-alueelle kertomaan tapahtuman kuulumiset omalta rastilta.

Toivomme lauantaille hyvää säätä ja aurinkoista mieltä kaikille!

Tarvittaessa voitte olla yhteydessä

/ Laura

/ Heli

/ Olli

5.8.2014

Hei!

Järjestämme 6.9.2014 Nivalassa koko perheen tapahtuman Suuntaa perheille - liikkuen ja leikkien. Tapahtuman tarkoituksena on lisätä tietoutta perheiden hyvinvointia edistävästä palveluista Nivalan alueella, sekä tuoda esille liikunnan ja leikin merkitystä arjen voimavarana.

Tapahtuma on osa opinnäytetyötämme Centria ammattikorkeakoulun sosiaali-alan opinnoissamme. Rahoitus tapahtumaan täytyy hankkia sponsoreiden kautta, ja kysyisimmekin, haluaisiko Nivalan Pop pankki osallistua kustannuksiin jollain summalla 0-500€ väliltä? Merkittävin osa kustannuksista syntyy markkinoinnista.

Tapahtuma toteutetaan rastireittiperiaatteella siten, että jokaisella rastilla on jokin tehtävä ja infoa perheille tarjolla olevista palveluista. Käytännön toteutuksen mahdollistajina toimivat mukaan lähteneet yhteistyökumppanit, jotka ohjaavat toimintaa rasteilla. Yhteistyökumppaneita ovat Mannerheimin Lastensuojeluliitto, Pelastakaa lapset Ry, Suomen punainen risti, PPKY Kallion neuvolan perhetyö sekä ennaltaehkäisevä perhetyö, Nivalan suunnistajat, Nivalan voimistelijat, Nivalan seurakunta ja Liikuntakeskus.

Olisimme kiitollisia, jos voisitte sponsorituella auttaa meitä toteuttamaan opinnäytetyömme. Lisätietoa voitte kysyä tästä sähköpostista tai puhelimitse numerosta.

Terveisin opiskelijat

Laura Vaaramaa
Heli Palola
Olli Haaranieni

Liikuntapäähkinä purtavaksi

Kaikille 18–64-vuotiaille suositellaan joko reipasta kestävyysliikuntaa ainakin 2 tuntia 30 minuuttia viikossa tai rasittavampaa liikuntaa tunti 15 minuuttia viikossa. Reipasta kestävyysliikuntaa voi olla esimerkiksi reipas kävely, sauvakävely tai pyöräily. Rasittavaa liikuntaa on esim. juoksu, vesijuoksu, aerobic tai maastohiihto. (lähde www.terveyskirjasto.fi)

Liikun enemmän / saman verran / vähemmän kuin suositellaan.

Arkiliikuntaa on kaikenlainen päivän mittaan tapahtuva liikkuminen ja liikehtiminen, mikä ei ole varsinaista vapaa-ajan liikuntaa. Arkiliikuntaa kutsutaan usein myös hyöty- ja perusliikunnaksi. Arkiliikuntaa ovat esimerkiksi töihin pyöräily, kävely, lapsen kanssa leikkiminen tai vaikkapa silvoaminen. (lähde www.ukkinstituutti.fi)

Mitlaisia arkiliikunnan muotoja sinun päivääsi kuuluu? _____

Puoli tuntia reipasta arkiliikuntaa päivittäin parantaa kestävyyskuntoa ja auttaa painonhallinnassa. Säännöllistä ja pitkäaikaista arkiliikuntaa harrastavilla ihmisillä on havaittu monia terveyshyötyjä liikunnasta, esimerkiksi sydän- ja verisuonisairauksien vaara pienenee, osteoporoosin kehittyminen hidastuu sekä masennus- ja ahdistusoireet helpottuvat. Lisäksi...

Ympyröi oikea vaihtoehto:

- sepelvaltimosairauksien kehittymisen vaara alenee 30/40/50 prosentilla
- tyypin 2 diabeteksen kehittymisen vaara laskee 40/50/60 prosentilla
- ylipainoisuuden vaara laskee 30/40/50 prosentilla
- korkean verenpaineen kehittymisen vaara laskee 30/40/50 prosentilla

Yhdistä viivoilla:

Terveysliikkuja	Huohottaa ja puuskuttaa, mutta liikkuu myös palauttavalla tasolla.
Teholiikkuja	Pystyy puhumaan puuskuttamatta.
Kuntoliikkuja	Hikoilee ja hengästyy, niin että pystyy vielä puhumaan.

(Arvonen, S., 2007: Meidän perhe liikkuu!, WSOY)

Lapsi tarvitsee joka päivä vähintään 2 tuntia reipasta liikuntaa.

Lapsen tulee saada päivittäin harjoitella motorisia perustaitoja monipuolisesti eri ympäristöissä. (lähde www.stm.fi)

Lapsesi liikkuu enemmän / saman verran / vähemmän kuin suositellaan.

Perusliikuntamuotoja ovat mm. kävely, juokseminen, hyppääminen, kiipeäminen, heittäminen, heiluminen ja kieriminen. (Arvola, S., 2007: Meidän perhe liikkuu!, WSOY)

Minkä ikäisenä perusliikuntamuodot opitaan?

3-vuotiaana 5-vuotiaana 7-vuotiaana

Liikunta kehittää lapsen hermostoa ja motorisia taitoja ja se ennaltaehkäisee mahdollisten oppimisen ongelmien syntymistä. Liikkuessaan ja leikkiessään lapsi oppii myös sosiaalisia taitoja ja lisäksi liikunta on tärkeää lapsen normaalille fyysiselle kasvulle ja kehitykselle. Lapsuudessa omaksuttu liikunnallinen elämäntapa ennaltaehkäisee monien kansansairauksien kehittymistä aikuisuudessa. (www.stm.fi)

Mieti, miten voisit lisätä lapsesi liikumista arjessa: _____

Perheliikunta on terveyttä edistävää liikuntaa, jota koko perhe ja lähipiiri – lapset, nuoret, vanhemmat, isovanhemmat ja ystävät – voivat harrastaa yhdessä. (Arvola, S., 2007: Meidän perhe liikkuu!, WSOY)

Kuinka usein liikutte perheen kanssa yhdessä? _____

Lisää tietoa liikunnasta ja terveydestä saatte esim:

www.liikuniinvoit.fi

www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta

www.sydanliitto.fi/liikunta

www.hyvinvointipolku.fi

www.stm.fi/hyvinvointi/terveydenedistaminen

www.perheliikunta.fi

www.mll.fi/vanhempainnetti/lasten_leikit/liikuntaleikit

Perheet rasteilla

Aurinkoisessa säässä riitti viilskettä viime lauantaina, kun iso joukko perheitä suunnisti toimintarasteille Suuntaa perheille -tapahtumassa. Suunnistusreitinvareilla kokeiltiin voimistelijoitten voltirataa, Liikuntakeskuksen frisbeegolfia, seurakunnan rastilla jalkapalloa ja suunnistajien pisteellä emit-suunnistusta.

Perinteistä hyppynaruhyppelyä löytyi Pelastakaa Lapset Ry:n rastilta, SPR:n rastilla harjoiteltiin hätäilmoituksen tekemistä ja Kallion pisteellä kiinnitettiin

aasin häntää. MLL:n rastilla tehtiin katuliiduilla perheen logo ja innokkaiden taiteilijoiden toimesta yläkoulun sisäpiha saikin aivan uuden värityksen.

Lea Eskola voitti osallistuneiden kesken arvotun MTK Nivalan lahjoittamana kahden vuorokauden mökkilöman Vuokatissa.

Lähes sata perhettä liikkeelle saanut tapahtuma yllätti positiivisesti sekä meidät toiminnallisena opinnäytetyönä tempauksen organisoineet Centria Ylivieskan sosiaalialan

opiskelijat Olli Haaranien, Heli Palolan ja Laura Vaaramaan että yhteistyökumppanit.

Kävijät kertoivat nauttineensa päivästä ja toivoivat samanlaista lisää jatkosakin. Erityisesti perheen kanssa yhdessä tekeminen koettiin positiiviseksi asiaksi.

Kiitämme rastireitille osallistuneita perheitä, yhteistyökumppaneita sekä muita tapahtumaa tukeneita tahoja.

Olli, Laura ja Heli



Koko perhe liikkeelle!

Perhetapahtuma *Suuntaa perheille - liikkuen ja leikkien* starttaa ensi lauantaina puolilta päivin Uikon pihalta. Tapahtuman tarkoitus on saada perheet yhdessä liikkeelle kiertämään yhdeksästä toiminnallisesta rastista muodostuva 2,5 kilometrin pituinen reitti.

Tapahtuma sopii perheille, joissa on alle kouluikäisiä tai alakouluikäisiä lapsia. Lähtöpaikalta perheille jaettava tapahtumapassi täytetään suorittamalla rasteilla ratkaisu-, liikunta- tai leikkitehtäviä. Rasteilta saa lisäksi tietoa Nivalassa saatavilla olevista hyvinvointi- ja vapaa-ajan palveluista.

Reitin päätepisteellä täytettyä passia vastaan annetaan perhelippu Uikkoon. Liput lahjoittaa Nivalan Liikuntakeskus. Lisäksi osallistuvat perheet ovat mukana arvonnassa, jonka palkinnoksi MTK-Nivala on lahjoittanut kahden vuorokauden mökkiloman Vuokattiin.!

Tapahtuma on osa opinnäytetyötä, jota Centria ammattikorkeakoulun Ylivieskan yksikössä sosiaalialaa kolmatta vuotta opiskelevat Laura Vaaramaa, Olli Haaranieniemi ja Heli Palola ryhtyivät viime keväänä suunnittelemaan.

Ajatus perhetapahtuman järjes-

Reitin kiertäminen rastitehtävineen kestää noin 1,5 tuntia ja varusteiksi riittävät keliin sopiva vaatetus ja iloinen mieli

tämisestä tuntui sopivalta, koska Nivalassa on paljon lapsiperheitä. Liikunta on lähellä opiskelijoiden sydäntä ja sen vuoksi tuntui luontevalta nostaa esille liikunnan ja leikin merkitystä arjen tärkeänä voimavarana. Tapahtuman yhtenä tavoitteena on myös lisätä perheiden tietoutta hyvinvointia edistävästä palveluista Nivalan alueella.

Mukaan tapahtumaan opiskelijat ovat pyytäneet useita perheiden kanssa toimivia järjestöjä ja toimijoita, jotka mahdollistavat tapahtuman toteutumisen osallistumalla järjestämiseen.





