

Minna Heikkilä

Yhdessä tekemällä kohti monipuolisempaa perheliikuntaa Kempeleessä



Liikunnanohjaaja

Vapaa-ajan ja liikunnan
koulutusohjelma

Syksy 2018



KAMK • University
of Applied Sciences

Tiivistelmä

Tekijä: Heikkilä Minna

Työn nimi: Yhdessä tekemällä kohti monipuolisempaa perheliikuntaa Kempeleessä

Tutkintonimike: Liikunnanohjaaja (AMK)

Asiasanat: palvelumuotoilu, perheliikunta, hyvinvointi, osallisuus, lapset, perhe

Opinnäytetyöni aiheena oli perheliikunnan kehittäminen Kempeleen kunnassa. Tarkoituksena oli selvittää teoriaa hyödyntäen, miksi perheliikunta on tärkeää, sekä toiminnallisesti yhteistyössä perheiden ja alueella toimivien järjestöjen kanssa, millainen perheliikunta olisi toivottavaa ja kannattavaa. Tavoitteena oli edistää perheiden hyvinvointia ja osallisuutta sekä perheliikuntamahdollisuuksia Kempeleen kunnassa. Tarkoituksena oli luoda perheliikuntasivu kunnan internetsivuille sekä laatia perheliikunnan kehittämissuunnitelma yhteistyössä Kempele Akatemian liikuntapalveluiden ja alueelle perheiden kanssa toimivien eri tahojen kanssa. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Kempele Akatemian liikuntapalvelut.

Opinnäytetyöni on toiminnallinen ja etenee palvelumuotoiluprosessin mukaisesti. Palvelumuotoilulle on ominaista käyttäjakeskeisyys, jossa pyritään syvällisen ymmärtämisen kautta saamaan aikaan parempia palveluita tai tuotteita. Prosessi jakaantuu viiteen vaiheeseen, määrittely-, tutkimus-, suunnittelu-, palvelutuotanto- ja arviointivaiheeseen. Keräsin tietoa lapsiperheiltä kyselyn avulla sekä järjestin neljä perheliikuntatapahtumaa, joissa perheet pääsivät liikkumaan ja kehittämään perheliikuntaa. Tämän lisäksi perheliikuntaa kehitettiin yhteistyössä eri tahojen kanssa kahdessa tapaamisessa, joissa käytiin keskustelua tämän hetkisestä perheliikunnan tilanteesta, miten perheliikuntaa voitaisiin kehittää ja mitä toimenpiteitä tai resursseja se vaatii. Tämän lisäksi yritin saada mukaan tahoja, jotka voisivat järjestää perheiden toivomia liikuntamuotoja.

Opinnäytetyönprosessin tuloksena syntyi perheliikunnan kehittämissuunnitelma, johon on kirjattuna perheliikunnan kehittämisen tavoitteet tuleville vuosille. Suunnitelmassa on myös toimenpiteet kaudelle 2018-2019, joiden toteutumisesta vastaa Kempele Akatemian liikuntapalveluiden päällikkö. Tämän lisäksi Kempeleen kunnan internetsivuille liikuntapalveluiden alle luotiin perheliikuntasivu. Tällä sivulla näkyy ajankohittaiset kaikille avoimet perheliikuntaryhmät tai tapahtumat. Sivulla on myös näkyvillä kunnan alueella perheliikuntaa tai toimintaa järjestävät yhdistykset, yritykset ja seurat ja olemassa olevat ryhmät. Prosessin aikana tuli ilmi, että perheliikunta on lapsiperheiden ja sitä järjestävien tahojen mielestä todella tärkeä hyvinvointia lisäävä ja ennaltaehkäisevä tukitoimi, ja sitä tulisi olla monipuolisesti tarjolla. Jatkossa perheliikunnan kehittämiseen tulisi varata resursseja Kempele Akatemian liikuntapalveluihin ja toiminnan laajentaminen tulisi huomioida jo salivuoroja jaettaessa. Perheiden osallistaminen kehittämiseen on edelleen tärkeää.

Abstract

Author: Heikkilä Minna

Title of the Publication: Better Family Sport Opportunities to Kempele Area by Doing Together

Degree Title: Bachelor of Sport and Leisure

Keywords: Service design, family sport, well-being, participation, children, family

This bachelor's thesis concerns developing family exercise opportunities in the municipality of Kempele. The purpose of this thesis was to discover why family exercise is important using theory and what kind of family exercise opportunities are desirable and cost-effective in the area of Kempele municipality by interviewing families and service producers. The objective of this thesis was to improve families' well-being by increasing their daily physical activity, social interaction between families and improving their opportunities to participate.

This thesis is functional and uses service design as a method. In service design, the customer is the most important factor in the process. The service designer tries to discover new solutions by understanding the values of the customer. In this thesis, the data were gathered with an internet survey and by interviewing families in family sports events, and service producers in meetings. The survey and the interviews suggest that family sport is an important factor in families' well-being and people see it as important, that there are a wide range of opportunities for families to do sport.

The outcome of this thesis was a family sports information website, which will help families to find opportunities easily for organised and non-organised family sports in the area. The other outcome was the family exercise development plan, which will ensure the development process will continue after this project. This thesis was commissioned by Kempele Academy sport services.

Alkusanat

”Sydämesi on täynnä hedelmällisiä siemeniä, jotka vain odottavat pääsevänsä versoamaan.”
Morihei Ueshiba

Tämä opinnäytetyöprojekti on ollut osa isoa unelmaa. Unelmaa siitä, mihin olen menossa ja mitä tulevaisuudessa haluan tehdä. Lapset ja perheet ovat olleet lähellä sydäntäni jo pitkään. Oma perhe, työ lastentarhanopettajana ja ryhmäliikunnanohjaajana sekä liikunnanohjaajaopinnot ammattikorkeakoulussa ovat vahvistaneet tuntemustani siitä, että haluan tulevaisuudessa olla mukana erityisesti lasten ja perheiden liikuttamisessa ja hyvinvoinnin edistämässä.

Kiitos toimeksiantajalleni Kempele Akatemian liikuntapalveluille tästä mahdollisuudesta ja erityisesti ohjaajalleni liikuntapalveluiden päällikölle Katja Vähäkuopukselle, joka on tukenut ja ohjannut työtäni matkan varrella ja luottanut minuun ja ammattitaitooni sataprosenttisesti. Kiitos Kaajanin ammattikorkeakoululle ja ohjaavalle opettajalleni Kaisa Loikkaselle, joka on opastanut ja tukenut minua opinnäytetyöprosessissa ja luottanut siihen, että löydän oman tien kulkea. Kiitos opinnäytetyöprosessissa mukana olleille Kempeleen kunnan työntekijöille ja yhteistyötahoille sekä opiskelutovereilleni ja ystävilleni tuesta ja kannustuksesta projektin aikana.

Suurin kiitos kuuluu tietysti perheelleni, joka on tukenut minua koko prosessin ajan. He ovat ymmärtäneet ja hyväksyneet, että työn tekeminen on vaatinut keskittymistä ja poissaoloakin perheen yhteisistä hetkistä. Kiitos lapsilleni Eemelille, Helmiinalle ja Tuukalle, he ovat olleet tärkeä voimaantumisen lähde. Erityisesti kiitos miehelleni Antille, koska hän on kannustanut minua kulkemaan kohti unelmiani. Sydämessäni asuvat siemenet ovat alkaneet versota, mihin se minua vie, ei vielä kukaan tiedä.

Minna Heikkilä

16.11.2018

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja kehittämistehtävät	4
3	Perheliikunnan kehittämisen lähtökohdat Kempeleen kunnassa	5
3.1	Toimeksiantajan esittely	6
3.2	Perheliikunta Kempeleen kunnassa	6
4	Hyvinvointi.....	8
4.1	Lasten ja perheiden hyvinvointi	9
4.2	Liikunta terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä.....	10
4.3	Liikunnan vaikutukset lapsen terveyteen, kasvuun ja kehitykseen	11
4.4	Perheliikunta osana hyvinvointia	12
4.5	Osallisuus osana hyvinvointia	14
5	Palvelumuotoilu opinnäytetyöprosessin taustalla	16
5.1	Määrittelyvaihe	17
5.2	Tutkimusvaihe	18
5.2.1	Kysely	18
5.2.2	Haastattelu	20
5.3	Suunnittelu	20
5.4	Palvelutuotanto.....	21
5.5	Arviointi	22
6	Perheliikunnan kehittämisen toiminnallinen osuus	23
6.1	Määrittely ja tutkimusvaihe	24
6.2	Kehittäminen tapaamisissa palveluntuottajien kanssa.....	26
6.3	Kehittäminen asiakkaiden kanssa perheliikuntatapahtumissa	27
6.4	Perheliikuntamahdollisuuksien kehittäminen toiveiden perusteella	29
6.5	Perheliikuntasivu ja perheliikunnan kehittämissuunnitelma.....	31
7	Pohdinta	33
7.1	Tulokset	33
7.2	Oma ammatillinen kasvu.....	35
7.3	Opinnäytetyön arviointi	38

Lähteet41

Litteet

1 Johdanto

Liikunnan positiivisista vaikutuksista hyvinvointiin ja kansansairauksia vastaan on tiedetty jo pitkään, mutta silti liikkumattomuus ja fyysisen aktiivisuuden vähäisyys aiheuttavat merkittäviä ja yhä kasvavia haasteita suomalaiselle yhteiskunnalle. Valtakunnallisiin linjauksiin terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan kehittämiseksi on valittu tavoitteita, joissa korostuvat fyysinen aktiivisuus läpi elämän ja liikunnan harrastamisen mahdollistaminen tasapuolisesti kaikille. (Muutosta liikkeellä 2014.) Koska tutkimusten mukaan liikunnallisen lapsuuden suunta määräytyy jo alle kouluikäisenä (Sääkslahti, Soini, Mehtälä, Laukkanen & Iivonen 2013), tulisi erityisesti pienten lasten ja heidän perheidensä liikkumiseen panostaa. Fogelholm (2011, 82) toteaaakin, että lasten ja nuorten liikuntaa voidaan edistää parantamalla ympäristön tarjoamia mahdollisuuksia omaehtoiseen liikuntaan, lisäämällä vanhemmilta saatua tukea sekä edistämällä myös vanhempien arkipäiväistä fyysistä aktiivisuutta. Kunnan vastuu ja rooli liikunnallisten mahdollisuuksien ja edellytysten luomisessa on merkittävä, joka tulee esille myös kunta- ja liikuntalaissa (L 410/2015, L 390/2015).

Opinnäytetyöni aiheena on perheliikunnan kehittäminen Kempeleen kunnassa. Tarkoituksena on selvittää teoretietoaa hyödyntäen, miksi perheliikunta on tärkeää, sekä toiminnallisesti yhteistyössä perheiden ja alueella toimivien järjestöjen kanssa, millainen perheliikunta olisi toivottavaa ja kannattavaa. **Tavoitteena on edistää perheiden hyvinvointia ja osallisuutta sekä perheliikuntamahdollisuuksia Kempeleen kunnassa. Tarkoituksena on luoda perheliikuntasivu kunnan internetsivuille ja laatia perheliikunnan kehittämissuunnitelma yhteistyössä Kempele Akatemian liikuntapalveluiden ja alueelle perheiden kanssa toimivien eri tahojen kanssa.**

Innostuin tästä aiheesta, koska olen jo vuosia työskennellyt lasten ja perheiden kanssa toimiesani lastentarhanopettajana päiväkodissa sekä vapaa-ajan liikuntaryhmien ohjaajana. Haluan edesauttaa perheiden ja erityisesti lasten hyvinvointia ja mahdollisuuksia liikunnalliseen elämäntapaan. Opinnäytetyöprosessin henkilökohtaisena tavoitteena on syventää tietoa perheiden hyvinvoinnin edistämisestä liikunnan avulla sekä hyödyntää jo olemassa olevaa tietoa liikunnan vaikutuksesta ihmisen kasvuun, kehitykseen ja käyttäytymiseen. Haluan kehittää taitojani suunnitella ja toteuttaa terveyttä edistävää liikuntaa ottaen huomioon asiakkaiden tarpeet ja toiveet. Haluan edistää perheiden hyvinvointia liikunnan ja osallisuuden avulla sekä parantaa Kempeleen alueen lapsiperheiden mahdollisuutta osallistua monipuolisesti erilaisiin liikuntamuotoihin. Harjoittelen opinnäytetyössä laajempien kokonaisuuksien suunnittelemista, toteuttamista ja arvioi-

mista sekä yhteistyötä eri toimijoiden kanssa. Työstän edelleen omiin arvoihini ja tietorakenteisiin perustuvaa ohjaus- ja oppimiskäsitystä liikunnanohjaajana. Haluan tuoda omaa osaamistani julki työelämän edustajille ja projektin myötä myös muille toimijoille, millä voin edesauttaa työllistymistäni valmistumisen jälkeen. Opinnäytetyöprosessissa syvennyn palvelumuotoiluun menetelmänä ja miten voin hyödyntää sitä asiakasymmärryksen kasvattamisessa ja palveluiden kehittämisessä.

Ammattikorkeakoulussa tutkimus- ja kehittämistyön on tarkoitus palvella työelämää ottaen huomioon alueen elinkeinorakenteen. Tutkimus on käytännönläheistä, työelämälähtöistä ja ajankoh- taista ja sen kohteena ovat esimerkiksi kehittämistä kaipaavat käytännöt tai uusien käytäntöjen luominen. (Vilka 2015, 16 - 18.) Kempeleen kunnassa perheliikuntatarjonta on tällä hetkellä sup- peaa, eikä tarjolla olevia ryhmiä ole helposti löydettävissä yhdestä paikasta (Katja Vähäkuopus, sähköposti 15.3.2018). Toimeksiantajan eli Kempele Akatemian liikuntapalveluiden toiveena on saada aikaan perheliikuntasivu kunnan internetsivuille, josta kuntalaisten on helppo nähdä tar- jolla olevat liikuntamahdollisuudet ja sitä kautta halutessaan ilmoittautua ryhmiin. Tämän lisäksi toimeksiantaja haluaa kehittää yhteistyötä kunnan alueella toimivien eri tahojen kanssa ja näin parantaa perheliikuntatarjonnan kehittymisen ja monipuolistumisen mahdollisuuksia, mihin per- heliikunnan kehittämissuunnitelma vastaa.

Lastentarhanopettajana työskennellessä olen huomannut, että lasten ollessa pieniä vanhemmat kaipaavat vertaistukea ja toimintaa, jossa voi olla yhdessä koko perheellä. Riittävän liikunnan si- sällyttäminen kiireiseen arkeen voi olla haastavaa, jolloin koko perheen liikuntaharrastus helpot- taan terveysliikuntasuosittelun (Fogelholm & Oja 2011) tavoitteiden täyttymistä. Ohjatuista ryh- mistä ja tapahtumista saa hyviä vinkkejä, joita voi omalla ajalla ja perheen kesken hyödyntää. Vapaa-ajan harrastuksissa lapset saavat ikäistään seuraa ja myös vanhemmat voivat luoda ystä- vyyssuhteita ja saada vertaistukea perhe-elämän haasteisiin. Kokemukseni mukaan vanhemmille on myös tärkeää, että palvelut ovat helposti löydettävissä ja saavutettavissa.

Vanhempana olemiseen ja toimimiseen liittyy usein monia huolenaiheita. Terveiden ja hyvinvoin- nin laitoksen tekemän tutkimuksen mukaan perheillä on huolta riittävästä yhteisestä ajasta, yksi- näisyydestä ja omien vanhempana olemisen taitojen riittävydestä (Perälä, Salonen, Halme & Ny- känen 2011, 38). Perheliikunta toiminnallaan vastaa myös näihin huolenaiheisiin. Ohjatussa lii- kuntaryhmässä perhe saa vertaistukea, tutustuu muihin lapsiperheisiin ja saa ammatti-ihmisen opastusta lasten kanssa toimimiseen sekä viettää aikaa yhdessä. Tutkimukset osoittavat myös, että fyysisen aktiivisuuden lisäämisellä on positiivisia vaikutuksia kokonaisvaltaisesti lasten ter- veyteen ja hyvinvointiin (Haapala, Pulakka, Haapala & Lakka 2016).

Opinnäytetyössäni käsittelen perheliikunnan lisäksi hyvinvointia, liikunnan vaikutuksia hyvinvointiin sekä lapsen kasvuun ja kehitykseen, osallisuutta, yhteistyötä ja palvelumuotoilua. Taustalla vaikuttavia lakeja, suosituksia ja sopimuksia ovat perustus-, kunta- ja liikuntalaki, YK:n yleissopimus lasten oikeuksista, terveystieteiden ja varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset sekä Kempele-sopimus ja Hyvän kasvun ohjelma 2015-2020. Opinnäytetyöni on toiminnallinen ja se etenee palvelumuotoiluprosessin mukaisesti. Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät käytännön toteutus ja sen raportointi teoriaa ja tutkimustietoa hyödyntäen (Vilka & Airaksinen 2003, 9 - 10). Palvelumuotoiluprosessilla pyritään syvälliseen asiakasymmärrykseen ja kehittämään palveluita yhdessä asiakkaan ja muiden toimijoiden kanssa (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 71 - 72). Opinnäytetyö antaa opiskelijalle mahdollisuuden hyödyntää hänellä jo olemassa olevaa tietoa taitoa sekä kehittää asiantuntijuuttaan edelleen yhdessä toimeksiantajan kanssa. (Vilka & Airaksinen 2003, 9 - 10). Opinnäytetyötä tehdessä pystyn hyödyntämään liikunnanohjaajaopintojen lisäksi kymmenen vuoden työkokemustani sekä lastentarhanopettajana että liikuntaryhmien ohjaajana. Kokemukseni auttaa minua ymmärtämään perheitä ja heidän tarpeitaan monesta eri näkökulmasta.

2 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja kehittämistehtävät

Tässä opinnäytetyössä on tarkoitus selvittää, miksi perheliikunta on tärkeää teorian avulla, ja millainen perheliikunta olisi toivottavaa ja kannattavaa ottaen mukaan kehittämiseen perheitä ja Kempeleen kunnan alueella toimivia eri tahoja. Tavoitteena on edistää perheiden hyvinvointia ja osallisuutta sekä perheliikuntamahdollisuuksia Kempeleen kunnassa luomalla Kempele Akatemian liikuntapalveluiden nettisivuille perheliikuntasivu, josta perheet voivat helposti löytää alueella tarjolla olevia perheliikuntamahdollisuuksia. Toisena tavoitteena on laatia perheliikunnan kehittämissuunnitelma yhteistyössä Kempele Akatemian liikuntapalveluiden ja alueella perheiden kanssa toimivien eri tahojen kanssa. Kehittämissuunnitelman tarkoituksena on saada aikaan osallistava toimintamalli. Tavoitteena on luoda yhteistyöverkosto neuvolan, varhaiskasvatuksen, seurakunnan ja alueella toimivien eri järjestöjen ja seurojen kanssa, saada lapsiperheet aktiivisiksi osallistujiksi perheliikuntatoiminnan suunnitteluun ja luoda tavoitteet toiminnalle. Kunnan omien resurssien vähyyden takia on oleellista, että perheliikunnan järjestämiseen kerätään yhteen kaikki mahdolliset tahot. Tämän lisäksi yhteistyön tekemisestä hyötyvät kaikki osapuolet. Liikuntalakikin (390/2015) velvoittaa luomaan liikunnan edellytyksiä eri toimialojen kanssa yhteistyössä. Toiminnan avulla saatujen ideoiden pohjalta on tarkoitus luoda lapsiperheille monipuolista liikunnallista toimintaa yhdessä eri yhteistyötahojen kanssa.

Opinnäytetyöni kehittämistehtävät ovat:

- Miksi perheliikunta on tärkeää?
- Millainen perheliikuntatoiminta on toivottavaa asiakkaan näkökulmasta?
- Millainen perheliikuntatoiminta on tuottajan näkökulmasta kannattavaa?
- Miten lapsiperheitä saa osallistettua toiminnan kehittämiseen?
- Millainen yhteistyö on tehokasta ja hyödyllistä muiden toimijoiden kanssa?
- Millainen mainonta/yhteenveto perheliikunnasta palvelee asiakasta ja palveluntuottajia?

3 Perheliikunnan kehittämisen lähtökohdat Kempeleen kunnassa

Kempeleen kunnassa on asukkaita noin 17 600 ja se sijaitsee Oulun eteläpuolella. Kempele on yksi Suomen nopeimmin kasvavia kuntia ja sen visiona onkin Yhteisöllinen Kempele – elinvoimainen kasvukunta. Kempeleen asukkaat ovat nuoria, sillä melkein puolet heistä on alle 30-vuotiaita. Syntyvyys on korkea ja paikkakunnalle muuttavat ovat pääasiassa lapsiperheitä. (Kunta ja hallinto 2017.) Alle kouluikäisiä lapsia Kempeleessä oli vuoden 2017 lopussa 1855, joka on noin 11% kunnan koko väkiluvusta, mikä on koko Suomen kuntien vastaaviin lukuihin verrattuna hyvin korkea (Kuntien väestö ja ikärakenne 2018).

Kuntatasolla tulisi huomioida, että liikkumattomuus eli vähäinen fyysinen aktiivisuus aiheuttaa paljon suoria ja epäsuoria kustannuksia sekä valtiolle että kunnille ja tulevaisuudessa kustannukset nousevat entisestään. Yksi Suomen terveystieteiden tavoitteista onkin kaikissa ikä- ja väestöryhmissä fyysisen aktiivisuuden lisääminen, jolla voidaan tutkitusti vähentää ennen aikaista kuolleisuutta sekä ehkäistä muun muassa sepelvaltimotautia, kohonnutta verenpainetta, paksusuolen syöpää ja kakkostyyppin diabetesta. (Muutosta liikkeellä! 2014, 10 - 13.) Koska tutkimusten mukaan liikunnallisen lapsuuden suunta määräytyy jo alle kouluikäisenä (Sääkslahti ym. 2013), on perusteltua, että erityisesti pienten lasten liikunnallisen elämäntavan kannustamiseen panostetaan. Määtä ym. (2018, 11) tutkimuksen tulosten mukaan vanhempien osallistuminen lasten liikunnallisiin leikkeihin vähentää lasten kokonaispaikallaanoloaikaa, joka puoltaa koko perheille tarjottavien liikuntamahdollisuuksien parantamista.

Perheliikunnan kehittämistä ohjaa erityisesti liikuntalaki (390/2015), jonka mukaan kunta on velvollinen järjestämään liikuntapalveluja sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa eri kohderyhmät huomioon ottaen, tukea kansalaistoimintaa sekä rakentaa ja ylläpitää liikuntapaikkoja. Suomen perustuslaki (731/1999) puolestaan määrittää liikunnan olevan ihmisten sivistyksellinen perusoikeus. Käyttäjakeskeisen kehittämisen taustalla on kuntalaki (419/2015), jonka mukaan kunnan asukkailla ja palvelujen käyttäjillä tulee olla oikeus osallistua ja vaikuttaa kunnan toimintaan esimerkiksi suunnittelemalla ja kehittämällä palveluja yhdessä palvelujen tuottajien kanssa. Kempeleen kunnan liikunta- ja kirjastopalveluja on kehitetty kunnan toimesta yhdessä kuntalaisten kanssa keväällä 2018 osallisuusilloissa, joissa on kuultu heidän toiveita palveluiden kehittämiseen liittyen. Osallisuusilta liittyen liikuntapalveluihin ei saavuttanut yhtään lapsiperhettä. Koska tavoitteena on saada aikaan lapsiperheille sopivaa toimintaa, on olennaista saada perheiden ja lasten ajatukset esille myös suunnitelmavaiheessa.

3.1 Toimeksiantajan esittely

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Kempele Akatemian liikuntapalvelut. Kempele Akatemia on perustettu 2016 yhdistämällä kaikki vapaa-ajan kunnalliset palvelut. Akatemian toiminnan tavoitteena on edistää kuntalaisten vapaa-ajan harrastuksia ja itsensä kehittämistä, kuntalaisten hyvinvointia sekä osallisuutta. Akatemian palveluihin sisältyvät Kempele-opisto, kirjasto-, kulttuuri-, nuoriso- ja liikuntapalvelut. Akatemian palvelut ovat matalan kynnyksen palveluita eli ne ovat suunnattu kaikille Kempeleen kuntalaisille ja niiden pitäisi olla helposti saavutettavissa. (Mikä on Kempele Akatemia 2017.)

Liikuntapalveluita johtaa ja koordinoi liikuntapalveluiden päällikkö ja soveltavasta liikunnasta vastaa erityisliikunnan koordinaattori. Liikuntapalveluihin kuuluu myös Virkistysuimala Zimmari, jossa työskentelee virkistysuimalavastaava, palvelupisteenhoitaja ja neljä uimaopettajaa/valvojaa. Zimmarissa käy vuosittain yli 150 000 asiakasta ja se on merkittävä kuntalaisten liikuttaja ja hyvinvoinnin lisääjä. Kempeleen kunnan alueen monipuolisimmat ulkoliikuntapaikat ovat Sarkkirannan urheilukeskus ja Köykkyrin virkistysalue. Sarkkirannan urheilukeskuksessa on Superpesikselle soveltuvat olosuhteet, yleisurheilukenttä SM-tason kisavälineistöineen, jalkapallon teko- ja luonnonnurmikentät, skeittiparkki, liikennepuisto sekä leikkipuisto perheen pienimmille. Aluetta kiertää kuntopolku, jossa talvella on hiihtoladut. Köykkyrin virkistysalueella on monipuoliset hiihto- ja retkeilyolosuhteet, 18-paikkainen frisbeegolf-rata, laskettelurinne aloittelijoille, kuntoportaat ja alamäkiluistelurata. Alueelta löytyy myös jalkapallo- ja beachvolleykenttä. Tämän lisäksi kunnan alueelta löytyy useita ulkoliikuntaan soveltuvia kenttiä, puistoja ja luontopolkuja ja kolme kunnan ylläpitämää uimarantaa. Koulujen ja päiväkotien liikuntasaleja voivat vuokrata seurat, yhteisöt ja kuntalaiset omaan käyttöön edulliseen hintaan. Kempeleessä on jää/liikuntahalli ja erillinen liikuntahalli, joiden toiminnoista vastaavat yksityiset yrittäjät. Alueella toimii useita aktiivisia liikuntapalveluita tuottavia urheiluseuroja, järjestöjä ja yksityisiä yrittäjiä. (Liikunta 2017.) Kaiken kaikkiaan Kempeleen kunnassa on mielestäni hyvät olosuhteet tuottaa monipuolisia liikuntapalveluja.

3.2 Perheliikunta Kempeleen kunnassa

Kempeleen kunnan alueella on tällä hetkellä tarjolla sekä ohjattua että vapaamuotoista perheliikuntaa. Ohjatut perheliikuntaryhmät ovat erittäin suosittuja ja täyttyvät välittömästi ilmoittautumisen alkaessa, eivätkä kaikki halukkaat mahdu ryhmiin. (Katja Vähäkuopus, sähköposti

15.3.2018.) Vuonna 2017 tehdyssä tyytyväisyyskyselyssä tuli myös ilmi, että kuntalaiset toivoisivat enemmän ohjattua perheliikuntaa (Kuntalaiskysely 2017). Perheliikuntaryhmien suunnittelussa tulisi ottaa myös huomioon, että Kempeleessä on paljon lapsia ja lapsiperheitä verrattuna koko kunnan ikärakenteeseen. Ennen opinnäytetyön aloittamista toimeksiantaja kartoitti alueen eri toimijoilta kiinnostusta lähteä mukaan perheliikunnan kehittämiseen. Kiinnostuksensa esitti useampi yhdistys/taho, joista osalla oli jo olemassa perheille suunnattua toimintaa.

Perheliikuntaa järjestävät sekä Kempeleen kunta että alueella toimivat yhdistykset, seurat ja yksityiset yrittäjät. Suurin osa ryhmistä ovat maksullisia ja vaativat pidemmän sitoutumisen ryhmään. Virkistysuimala Zimmarissa on kerran viikossa kunnan järjestämää vauva- ja perheuintia (Katja Vähäkuopus, sähköposti 15.3.2018). Kempeleen naisvoimistelijoiden Perheliikunta on tarkoitettu 1-4-vuotiaille lapsille ja heidän vanhemmilleen (Lukujärjestys - Lapset ja nuoret 2018). Juniorijalkapalloon panostava jalkapallon erikoisseura Ajax-Sarkkiranta ry:llä on kerran viikossa perhefutista, joka on suunnattu 2014- ja 2015-syntyneille lapsille ja heidän vanhemmilleen (Perhefutis 2018). Kuntomolla toimii viikoittain vanhempi & vauvajumppa osana ryhmäliikuntatarjontaa (Ryhmäliikunta n.d.). Kempele-opistolla toimii tällä hetkellä vauvajumppa ja aiemmin on toiminut perheliikuntaryhmä, mutta viime kaudella sitä ei ole ollut ohjelmassa (Katja Vähäkuopus, sähköposti 15.3.2018). Mannerheimin lastensuojeluliiton paikallisyhdistyksen kaikille avoin ja ilmainen perheliikuntakerho kokoontuu kerran viikossa (Perheliikunta 2018). Kempeleen Kiri ry on pitänyt aiempina vuosina perheliikuntakerhoa kerran viikossa alle 8-vuotiaille lapsille ja heidän vanhemmilleen (Perheliikuntakerho alkaa tammikuussa 2018), mutta syksyllä 2018 toimintaa ei pystytty aloittamaan ohjaajan puuttumisen vuoksi (Jukka Koskela, sähköposti 22.8.2018). Viikkotuntien lisäksi Kempeleessä on järjestetty liikunnallisia tapahtumia perheille vuoden aikana muun muassa Hyvä Liikkuu Kempeleessä, Soveltavan liikunnan –tapahtuma, Hyvä Kasvaa Kempeleessä, päiväkotien omat tapahtumat, Hippon-hiihdot sekä Kempeleen Maratonklubin Mini Maraton osana Z-Maraton-tapahtumaa. (Katja Vähäkuopus, sähköposti 15.3.2018.)

4 Hyvinvointi

Hyvinvointia käsitteenä on vaikeaa määritellä tarkasti, koska sitä voidaan tarkastella useasta eri näkökulmasta. Hyvinvointia tutkitaan monella eri tieteen alalla kuten psykologiassa, sosiologiassa ja taloustieteissä sekä käyttäytymistaloustieteessä ja taloussosiologiassa. Jokaisella tieteenalalla on oma näkökulma, josta he hyvinvointia tarkastelevat. Tutkijoita yhdistää kuitenkin asiakokonaisuudet, jotka ovat toisiinsa kytkeytyneitä. Näitä ovat ymmärrys hyvästä elämästä, hyvinvoinnin arvot, ajatus hyvinvointivajeiden välttämisestä, hyvinvoinnin suhteellisuus, hyvinvointia koskevan informaation tiivistäminen, hyvinvoinnin monitieteellisyys, hyvinvointierojen epäoikeudenmukaisuus ja hyvinvoinnin politisointi. (Saari 2011, 10 - 11.)

Jokainen tutkija tekee määritelmän hyvinvoinnista omasta näkökulmasta ja omia tarpeita vastaamaan. Erään määritelmän mukaan hyvinvointi voidaan jakaa subjektiiviseen ja objektiiviseen hyvinvointiin, jossa subjektiivinen viittaa henkilön omaan kokemukseen ja objektiivinen ulkoiisiin ehtoihin, joita pyritään määrittelemään ja arvioimaan (Vornanen 2001, 21). Toisen määritelmän mukaan hyvinvointi voidaan jakaa kolmeen osatekijään, joita ovat terveys, materiaallinen hyvinvointi ja koettu hyvinvointi tai elämänlaatu (Hyvinvointi 2015). Maailman terveysjärjestö WHO (2006, 1) määrittää, että terveydellä tarkoitetaan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia, eikä niinkään sairauden poissaoloa. Materiaaliseen hyvinvointiin voidaan lukea aineelliset elinolot ja taloudellinen toimeentulo. Koettua hyvinvointia määrittävät terveydentila ja tyytyväisyys elämään. Kun tietty elintaso on saavutettu, hyvinvointia lisäävät aineellisten asioiden sijaan ihmissuhteet ja osallisuus, mieluinen asuinympäristö, mukava tekeminen sekä kokemus arvostuksesta ja oikeudenmukaisesta kohtelusta yhteisössä. (Lammi-Taskula & Karvonen 2014, 13.) Kempeleen kunnan laajassa hyvinvointikertomuksessa hyvinvointi määritellään seuraavasti:

Hyvinvointi on ihmisen, fyysistä, psyykkistä, sosiaalista, emotionaalista ja hengellistä hyvää oloa. Hyvinvointi syntyy ihmisen itsensä, hänen läheistensä, lähiympäristönsä ja palvelujärjestelmän toiminnan sekä yhteiskuntapolitiikan tuloksena. Hyvinvoinnin tekijöitä ovat terveyden ja toimintakyvyn lisäksi elinolosuhteet ja elinympäristö, asuminen, toimeentulo, mielekäs tekeminen, ihmissuhteet, yhteisöllisyys, osallisuus ja turvallisuus. Hyvinvointi merkitsee erilaisia asioita ihmisille elämänkaaren eri vaiheissa. (Laaja hyvinvointikertomus 2018.)

Tässä opinnäytetyössä hyvinvointi nähdään Kempeleen kunnan tekemän määritelmän mukaisesti, koska se määrittää myös toimeksiantajan arvoja, vaikuttaa tehtäviin päätöksiin ja luo suuntaviivoja tarjottaville palveluille. Tätä määritelmää tehdessä on hyödynnetty Maailman terveysjärjestön WHO:n terveyden määritelmää sekä eri hyvinvointiteorioita (Laaja hyvinvointikertomus 2018.) Hyvinvointi koostuu monesta eri tekijästä ja se on moniulotteinen. Tällä opinnäytetyöllä pyritään vaikuttamaan hyvinvoinnin tekijöistä terveyteen ja toimintakykyyn sekä mielekkääseen tekemiseen, ihmissuhteisiin, yhteisöllisyyteen, osallisuuteen ja turvallisuuteen liikunnan avulla.

4.1 Lasten ja perheiden hyvinvointi

Suomalaiset lapset ovat maailman terveimpiä syntyessään, mutta jotain tapahtuu lapsuuden aikana, sillä nuorten aikuisten hyvinvoinnissa olisi paljon parannettavaa (Paananen ym. 2012, 37). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos toteutti vuonna 2012 laajan Lapsiperhekyselyn, jossa kartoitettiin lapsiperheiden hyvinvointia ja sitä määrittäviä elinoloja. Kyselyn tulosten ja muun laajan aineiston avulla on nostettu esille, että perheiden hyvinvointiin vaikuttaa erityisesti toimeentulo (taloudellinen eriarvoisuus), kiire ja ajanpuute, terveys ja toimintakyky sekä palveluverkoston toimimattomuus. (Lammi-Taskula & Karvonen 2014, 13 - 21.) On myös huomattu, että lamavuosien vaikeudet näkyvät tulevaisuudessa sen ajan lapsissa ja että lapsuuden ja vanhempien ongelmat heijastuvat selkeästi terveyteen ja hyvinvointiin myöhemmin elämässä (Paananen ym. 2012, 37).

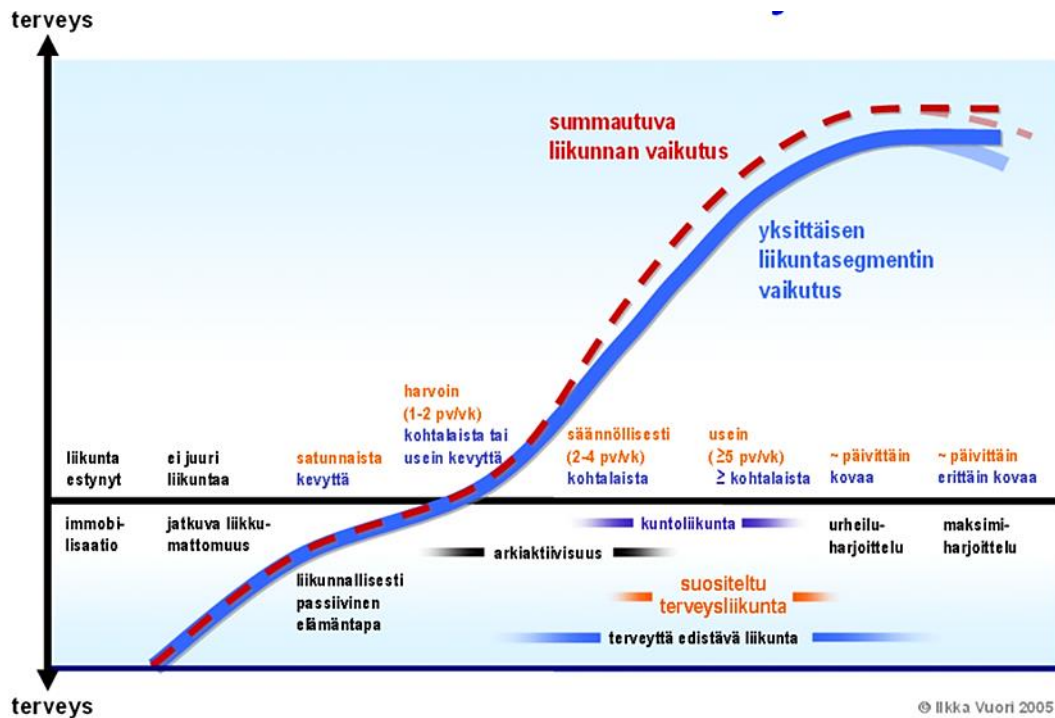
Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen teettämässä tutkimuksessa arvioitiin lasten ja nuorten hyvinvointieroja Suomessa. Tulosten mukaan suurin osa vanhemmista koki lasten terveydentilan hyväksi, mutta nousevia huolenaiheita olivat muun muassa lasten kasvanut ylipaino ja riittämätön päivittäinen liikunta. (Kaikkonen ym. 2012.) Lasten ja lapsiperheiden terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi ja hyvinvointierojen kaventamiseksi tarvitaankin kattavien terveyspalvelujen lisäksi muita toimia sekä kunnissa että yhteiskunnassa. Lainsäädännön, verotuksen, valvonnan ja eriarvoisuutta vähentävän yhdyskuntasuunnittelun ja sosiaalipoliittisten tukitoimien lisäksi kunnissa tulisi tehostaa muun muassa hallintorajat ylittävää yhteistyötä, lasten ja lapsiperheiden liikuntamahdollisuuksia, kerho- ja harrastustoimintaa, sekä vertaistukitoimintaa että ehkäisevää työtä. (Kaikkonen ym. 2014, 165.) Panostamalla lapsiin ja perheisiin voidaan vaikuttaa parhaiten pitkällä aikavälillä kansanterveyden edistämiseen (Pouta 2011, 7). Tässä opinnäytetyössä paneudutaan nimenomaan ennaltaehkäisevään työhön lasten ja perheiden osalta. Yhteistyöllä eri tahojen välillä liikunnallinen toiminta voidaan saada koskettamaan laajempaa joukkoa lapsia ja perheitä.

4.2 Liikunta terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä

Liikuntalain (390/2015) mukaan liikunta voidaan jakaa kolmeen kategoriaan; liikuntaan, huippu-urheiluun sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan. Liikunta sisältää kaiken muun järjestetyn ja omatoimisen liikunta- ja urheilutoiminnan paitsi huippu-urheilun, joka on kansallisesti merkittävää ja kansainväliseen menestykseen tähtäävää tavoitteellista urheilutoimintaa. Terveyttä ja hyvinvointia edistävällä liikunnalla tarkoitetaan elämänsä eri vaiheissa tapahtuvaa kaikkea fyysistä aktiivisuutta, jonka tavoitteena on terveyden ja toimintakyvyn ylläpitäminen ja parantaminen. (L 390/2015.) Tässä opinnäytetyössä liikunnalla tarkoitetaan terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa sekä järjestettyä ja omatoimista liikunta- ja urheilutoimintaa.

Liikunnan terveysvaikutuksista on paljon tutkimustietoa (Vuori 2011, 12). Liikunnalla voidaan ennaltaehkäistä kansansairauksia sekä sitä voidaan käyttää myös osana sairauden hoitoa (Kesäniemi 2003). Liikunnalla on paljon hyviä vaikutuksia ihmisen elimistön fyysisiin osa-alueisiin, kuten esimerkiksi se alentaa verenpainetta, vahvistaa luustoa, parantaa heikentyneitä sokeriaineenvaihduntaa sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa (Huttunen 2018). Liikunnalla on johdonmukaisia yhteyksiä hyvinvointikokemuksiin, mutta ne ovat heikompia kuin säännöllisen liikunnan vaikutukset fyysiseen terveyteen (Nupponen 2011, 43). Säännöllisellä liikunnalla voidaan parantaa stressin hallintaa ja henkistä hyvinvointia sekä sillä on hyviä vaikutuksia mielenterveyteen (Huttunen 2018). Liikunnassa koetaan suuria tunteita, esimerkiksi onnistuneen harjoituksen jälkeen voi tuntea tyytyväisyyttä, yhteenkuuluvuutta ryhmässä tai onnistumisen tunnetta jonkun taidon oppimisen yhteydessä (Lintunen 2007, 30). Liikunnalla voidaan siis parantaa sekä henkistä että fyysistä hyvinvointia sekä ennaltaehkäistä sairauksia.

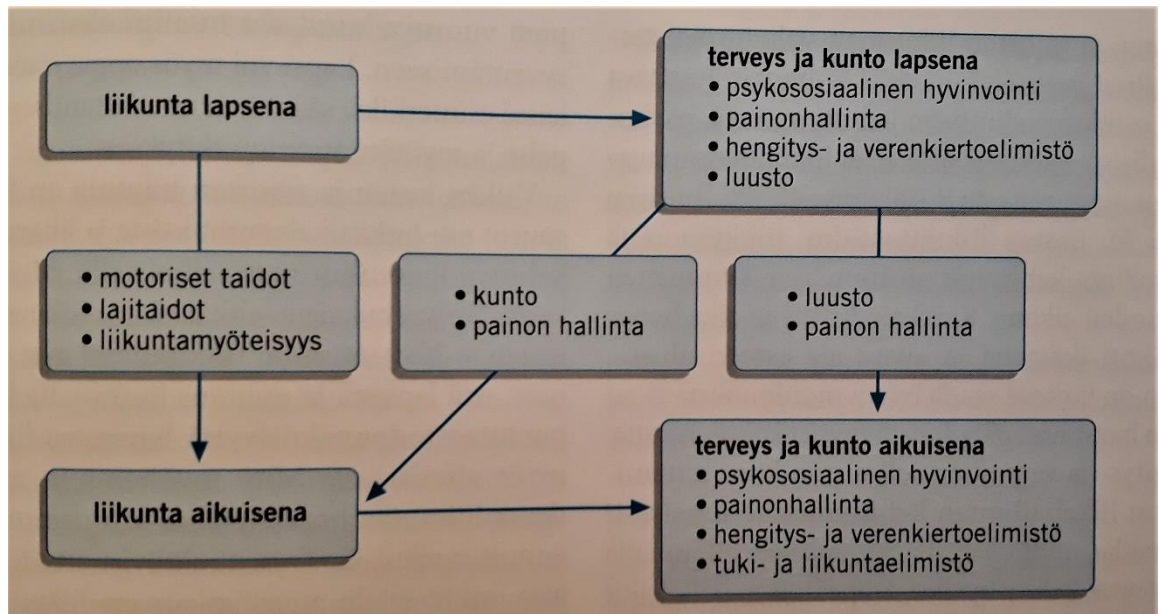
Vuori (2011, 19) on havainnollistanut kuvassa 1 liikunnan terveysvaikutuksia suhteessa liikunnan määrään. Jo arkiliikunnalla on terveyttä edistäviä vaikutuksia. Mitä enemmän liikuntaa harrastaa, sitä suuremmat vaikutukset sillä on tiettyyn pisteeseen asti, jonka jälkeen liikunnan vaikutukset terveyteen eivät enää kasva tai jopa laskevat. (Vuori 2011, 19.) Fyysisen aktiivisuuden terveyttä edistävästä määrästä on luotu liikuntasuosituksia eri ikäisille. Terveysliikuntasuositusten mukaan työikäisten pitäisi parantaa kestävyyskuntoa liikkumalla viikossa yhteensä reippaasti ainakin 2,5 tuntia tai rasittavasti 1,25 tuntia jakaen sen usealle päivälle viikossa. Tämän lisäksi tulisi kohentaa lihaskuntoa tai kehittää liikehallintaa kaksi kertaa viikossa. (Liikuntapiirakka aikuisille 2009.) Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten (2016, 13-14) mukaan lasten tulisi liikkua päivässä vähintään kolme tuntia koostuen kevyestä liikunnasta ja reippaasta ulkoilusta sekä erittäin vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta.



Kuva 1. Liikunnan vaikutus terveyteen (Vuori 2011, 19).

4.3 Liikunnan vaikutukset lapsen terveyteen, kasvuun ja kehitykseen

Fyysisen aktiivisuuden merkitystä terveyteen on vaikeampi tutkia lapsilla ja nuorilla kuin aikuisilla, koska lasten fyysistä aktiivisuutta on vaikeampi arvioida ja pitkäaikaissairauksia esiintyy lapsilla ja nuorilla paljon vähemmän. Tutkimustiedon mukaan on kuitenkin olemassa viitteitä siitä, että liikunnan terveysvaikutukset pitkäaikaissairauksien riskitekijöihin havaitaan myös lapsilla. Alle 5-vuotiailla Liikunnan vahvimmat terveydelliset perusteet lasten ja nuorten liikuntaan tulevat kuitenkin tuki- ja liikuntaelimestön kehittymisestä, psykososiaalisista vaikutuksista sekä liikuntatottumusten muototutumisesta ja säilymisestä aikuisuuteen. Liikuntataidot, liikkuvuus ja liikehallinta kehittyvät nopeimmin ensimmäisen kymmenen elinvuoden aikana, jolloin olisi olennaista saada hyvin monipuolista ja eri tavoin haastavaa päivittäistä fyysistä aktiivisuutta. Kuvassa 2 on kuvattu yhteenvetona lasten liikunnan yhteyksistä aikuisiän liikuntaan ja terveyteen. (Fogelholm 2011, 82 - 84.)



Kuva 2. Yhteenveto lasten liikunnan yhteyksistä aikuisiän liikuntaan ja terveyteen (Fogelholm 2011, 82).

Lapsella on luontainen tarve liikkua eikä häntä yleensä tarvitse siihen erikseen motivoida. Alle kouluikäisen liikunnassa on tärkeää jokapäiväinen aktiivinen touhuaminen, jossa lapsen motoriset perustaidot harjaantuvat ja pikkuhiljaa niitä kehitetään kohti lajitaitoja unohtamatta kognitiivisia taitoja. Samalla hengitys- ja verenkiertoelimistö kuormittuu ja fyysinen kunto kehittyy. Liikuminen ryhmässä kehittää sosiaalisia- ja vuorovaikutustaitoja. (Sääkslahti 2007, 32 - 40.) Liikkuessaan lapsi saa kokemuksia omasta kehostaan, sen toiminnasta ja suorituskyvystä, mikä on tärkeää itsetuntemukselle ja minuuden kehittymiselle. Pätevyyden tunteen kokeminen liikunnallisessa toiminnassa vaikuttaa itsearvostuksen kohoamiseen. (Laakso, Nupponen & Telama 2007, 42.) Vanhemmat ovat tärkeässä roolissa lasten fyysisen aktiivisuuden määrässä sekä liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa (Laukkanen ym. 2016). Liikuntataitojen oppimisella ja liikunnallisen elämäntavan omaksumisella tuetaan lapsen kasvua ja kehitystä sekä edistetään terveyttä ja hyvinvointia (Lintunen 2007, 29).

4.4 Perheliikunta osana hyvinvointia

Perheliikunta voidaan määritellä aikuisten ja lasten yhdessäoloksi leikkien, ulkoilun ja muun liikunnan parissa (Karvonen, Siren-Tiusanen, & Vuorinen, 2003, 293). Arvosen (2004a, 28) mukaan perheliikunta on perheen aktiivista yhdessäoloa ja terveyttä edistävää liikuntaa. Sillä tarkoitetaan

ulkoilua pihalla tai metsässä, perinneleikkejä, yhteisiä jumppahetkiä, retkiä, uintia, ohjattuja liikuntatuokioita tai tapahtumia. Perheliikunta-käsitteessä perheellä tarkoitetaan koettua perhettä eli se voi sisältää ydinperheiden lisäksi ystäviä, isovanhempia, tuttuja, naapureita tai jopa työyhteisöä perheineen. (Arvonen 2004a, 28.) Tilastokeskus rajaa, että perheen muodostavat samassa asunnossa asuvat aikuiset ja heidän lapsensa. Lapsiperheen määritelmään kuuluu perheet, joissa kotona asuu vähintään yksi alle 18-vuotias lapsi. (Perhe n.d.) Perhe voidaan myös määritellä laajemmaksi käsitteeksi vuorovaikutussuhteiden ja sosiaalisen toiminnan kautta eli perhe ei ole tarkkaan rajattu asia tai yksikkö (Saaristo & Jokinen 2004, 98). Tässä opinnäytetyössä perheliikunnan ja perheen käsitys muodostetaan mahdollisimman laajaksi, jotta se ei rajaisi ketään toiminnan ulkopuolelle tai kehittämisen ulottuvuuksia.

Suomessa perheliikunnasta on puhuttu ja sitä on kehitetty ja toteutettu jo 1980-luvulta lähtien (Karvonen ym. 2003, 293). Perheliikunnan ajankohtaisuutta ja tärkeyttä tällä hetkellä kuvaa se, että aiheeseen liittyen on tehty lähiaikoina paljon Pro Gradu-töitä ja opinnäytetöitä sekä käynnissä on useita kehittämishankkeita (mm. Virtanen 2016, Immonen 2017, Juntunen 2017, Perheliikunnan kehittämishanke n.d.). Perheliikunnan tärkeyttä tuodaan myös julki Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa (2016, 9), jossa korostetaan perheen olevan tärkeä rooli lapselle liikunnallisen elämäntavan muodostamisessa ja päivittäisen fyysisen aktiivisuuden saavuttamisessa.

Perheliikunnan tavoitteita voidaan tarkastella useasta eri näkökulmasta. Niitä voidaan tarkastella esimerkiksi lapsen, perheen, aikuisten, järjestävän tahon tai yhteiskunnan näkökulmasta. Arvosen (2004b, 34) mukaan perheliikunnan tavoitteita ovat aikuisten ja lasten liikunta-aktiivisuuden ja tietouden lisääminen, terveysliikunnan tarjoaminen aikuisille ja lapsille, kasvatus liikuntaan ja liikunnan avulla, elinikäiseen liikuntaharrastukseen ohjaaminen, lasten kokonaisvaltaisen kehityksen tukeminen, perheen sosiaalisen vuorovaikutuksen parantuminen, perheen kasvatustyön ja vanhemmuuden tukeminen. Perheliikunnan arvoihin kuuluvat perheen merkitys, liikkumalla saavutettu hyvinvointi, yhdessä toimiminen ja perhelähtöisyys. (Arvonen 2004a, 30.) Tässä opinnäytetyössä tulee huomioida perheliikunnan tavoitteet asiakkaan niin lasten kuin aikuisten, palveluntuottajan ja myös toimeksiantajan näkökulmasta huomioiden koko prosessin tavoitteet.

4.5 Osallisuus osana hyvinvointia

Osallisuus nähdään keskeisenä tekijänä yksilön hyvinvoinnissa, vaikka selkeitä syy-seuraussuhteita ei olekaan helposti esitettävissä. On olemassa kuitenkin todisteita siitä, että osallisuus ja sosiaaliset verkostot toimivat suojaavina tekijöinä syrjäytymistä, hyvinvointivajeita ja rikollisuutta sekä päihteiden väärinkäyttöä vastaan. Osallisuuteen voidaan yhdistää normien hyväksymistä, yksilöiden ja ryhmien välistä vastavuoroisuutta ja epäitsekkyyttä. Osallistuminen tapahtuu sekä virallisissa että epävirallisissa suhteissa lisäten suvaitsevuuutta, yhteenkuuluvuuden tunnetta, luottamusta ja turvallisuutta. (Alila, Gröhn, Keso & Volk 2011, 13 - 14.) Myös Kempeleen kunnan Hyvän kasvun ohjelmassa (2015) todetaan, että osallisuus on keskeinen hyvinvointia ja oppimista tuottava tekijä.

Sivistyssanakirjan mukaan osallistua verbi tarkoittaa olla mukana jossakin, ottaa osaa eli pääsee osalliseksi johonkin toimintaan tai päättämiseen (Osallistua 2018). Kiilakosken (2007, 13 - 14) mukaan osallisuus voidaan jakaa kahteen määritelmään, jotka täydentävät toisiaan. Yksilön näkökulmaa korostavan määritelmän mukaan osallisuus on oikeutta omaan identiteettiin ja arvokkuuteen osana perhettä, ryhmää, yhteisöä, yhteiskuntaa tai ekosysteemiä. Toinen määritelmä korostaa yhteisön jakamaa toimintavapautta ja yksilön vastuuta yhteisöstä, minkä mukaan osallisuus on todellisen vastuun kantamista ja saamista oman, toisten ja koko yhteisön toimintakyvystä eli sitoutumista toimintaan yhteisten asioiden parantamiseksi. (Kiilakoski 2007, 13 - 14.) Gretschel (2002, 90 - 91) määrittelee väitöskirjassaan osallisuuden tunteeksi, joka paljastuu nuorten tiedoista, tarinoista ja heidän käyttämistään puhetavoista. Olennainen osa osallisuutta on siis yksilön oma kokemus siitä. (Gretschel 2002, 90 - 91.) Osallisuuteen pyrkiessä mukana olevien henkilöiden fyysisuus ja kuuleminen ei riitä, vaan näissä tilanteissa tulisi huomioida myös tunnetasolla syntyvä kokemus.

Suomen perustuslaki (L 731/1999) takaa kaikille ihmisille iästä riippumatta oikeuden vaikuttaa itseään koskeviin asioihin ja kuntalaki (L 410/2015) korostaa, että kuntalaisilla on oltava mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa kunnan päätöksentekoon myös liikuntaan liittyvissä asioissa (L 390/2015). Suomen hallitus ja Euroopan unioni ovat nostaneet osallisuuden edistämisen tavoitteeksi, jolla pyritään ehkäisemään syrjäytymistä, torjumaan köyhyyttä ja estämään eriarvoisuutta (Osallisuus 2017). YK:n yleinen sopimus lapsen oikeuksista (1989) myös puoltaa lasten kuulemistä ja osallistumista heitä koskeviin asioihin. Gretschelin ja Kiilakosken (2007) toimittamassa kirjassa tuodaan esille useita erilaisia tapoja, joilla lapset ja nuoret ovat osallistuneet kunnan toiminnan tai ympäristön kehittämiseen. Esimerkiksi päiväkodissa lapset ovat arvioineet päivähoiton laatua,

koulun oppilaat ovat osallistuneet lähiliikunta-alueen suunnitteluun, nuorisovaltuustot ovat voineet vaikuttaa päätöksentekoon eri kunnissa ja kouluun on perustettu oppilaskuntia edistämään oppilaiden asemaa koulussa. (Gretschel & Kiilakoski 2007.) Kun lasta kasvatetaan osallisuuteen jo varhaisessa vaiheessa, hän kokee pystyvänsä vaikuttaa omiin asioihinsa ja haluaa todennäköisesti tehdä myös niin jatkossa (Kiilakoski 2007, 17). Opinnäytetyölläni luon lapsiperheille ja lapsille mahdollisuuksia vaikuttaa heille järjestettävien palvelujen sisältöön ja parannan heidän osallisuuttaan kuntatasolla.

5 Palvelumuotoilu opinnäytetyöprosessin taustalla

Opinnäytetyöni etenee palvelumuotoiluprosessin mukaisesti. Pyykkösen (2014, 10) mukaan liikunnan tutkimuksessa ja kehittämistoiminnassa ei ole vielä perinteitä tarkastelulle, jossa keskittyisi enemmän liikunnasta syrjäytyneen ihmisen arvomaailmaan ja kotioloihin kuin liikuntapalvelujen saatavuuteen. Palvelumuotoilu keskittyy nimenomaan kehittämään palveluja huomioiden ja ymmärtäen asiakkaan arvomaailman ja arjen (Mager 2009; Ojasalo ym. 2015; Oosterom 2009; Tuulaniemi 2016). Opinnäytetyössäni pyrin palvelumuotoiluprosessien avulla ymmärtämään toimeksiantajan, Kempeleläisten lapsiperheiden sekä palveluntuottajien toiveita ja tarpeita ja sen avulla luomaan monipuolisia mahdollisuuksia perheliikunnan kehittämiseen.

Palvelumuotoilu voidaan määritellä lähestymistavaksi, jota käytetään yritysten ja julkisen sektorin kehittämistyössä. Sen ominaispiirre on käyttäjäkeskeisyys, joka perustuu sekä palveluiden käyttäjien että muiden osapuolten toiminnan, tilanteiden, tarpeiden, toiveiden ja muiden taustalla olevien tekijöiden syvälliseen ymmärtämiseen. (Ojasalo ym. 2015, 71 - 72.) Palvelumuotoilun avulla voidaan havaita palveluiden strategiset mahdollisuudet liiketoiminnassa, innovoida uusia palveluita ja kehittää olemassa olevia palveluita. Se ei ole abstraktista suunnittelua, vaan konkreettista toimintaa yhdistäen käyttäjien tarpeet ja odotukset sekä palveluntuottajien liiketoiminnalliset tavoitteet toimiviksi palveluiksi. (Tuulaniemi 2016, 25.) Palvelumuotoilussa kaikki palvelussa mukana olevat osapuolet otetaan mukaan jo suunnitteluvaiheessa, jolloin myös asiakkaista tulee palvelun aktiivisia suunnittelijoita eikä vain passiivisia käyttäjiä. (Mager 2009, 38; Tuulaniemi 2016, 28; Ojasalo ym. 2015, 72). Palvelumuotoilussa pyritään siihen, että palvelu on asiakkaan näkökulmasta hyödyllinen, toimiva ja haluttava ja samalla tuottajan näkökulmasta tuottava, yksilöllinen ja vaikuttava (Mager 2009, 34). Palvelumuotoilijalta vaaditaan hyviä vuorovaikutustaitoja, empatiaa käyttäjiä kohtaan, luovuutta ja visuaalista ajattelua (Miettinen 2009, 60).

Palvelumuotoiluprosessiin on kehitetty runsaasti erilaisia malleja, joiden mukaan voi edetä. Malleissa yhteistä on laaja tiedonhankinta, yhteisöllinen ideointi, erilaisten mallien kehittäminen ja testaus, arviointi ja eteenpäin kehittäminen kokemusten pohjalta. (Ojasalo ym. 2015, 74.) Esimerkiksi Design Council (2015) on luonut niin sanotun Kahden timantin mallin, jossa ensimmäisenä tulee tiedon ja ymmärryksen kasvattaminen eli tutkimusvaihe. Toisena tulee määrittelyvaihe, jossa rajataan ongelma, mihin haetaan ratkaisua. Kolmannessa eli kehittämisvaiheessa ideoidaan ja testataan asiakkaan kanssa yhdessä ja viimeisessä vaiheessa lopullinen tuote tai palvelu viedään tuotantoon. Oosteromin (2009) malli on jaettu viiteen eri vaiheeseen, jotka ovat tutkiminen,

määrittäminen, suunnittelu, luominen ja toteuttaminen. Sisällöllisesti malli jäljittelee Kahden timantin mallia, mutta kehittämisvaihe on jaettu suunnitteluun ja luomiseen.

Tuulaniemen (2016, 128) mukaan palvelumuotoiluprosessi voidaan jakaa viiteen eri vaiheeseen: määrittely, tutkimus, suunnittelu, palvelutuotanto ja arviointi. Tässä mallissa on hyvin samanlainen sisältö kuten Design Councilin (2015) Kahden timantin tai Oosteromin (2009) mallissa, mutta lopussa erilleen nostettu arviointi tuo prosessiin syvyyttä. Tuulaniemi (2016, 129) tuo esille myös omassa prosessissaan palveluntuottajaorganisaation realiteetit, joiden huomioiminen on olennaista kehittämisen onnistumiseksi. Perinteisissä prosessimalleissa palvelujen ja palveluympäristöjen suunnittelu, toteuttaminen ja tuotanto usein unohdetaan, vaikka ne ovat tärkeä osa palvelumuotoilijan käytännön työtä. Tuulaniemi (2016, 130 - 131) tuo tarkasti esille jokaisen vaiheen ja huomioi palvelun kehittämistä monesta eri näkökulmasta. Opinnäytetyöni etenee Tuulaniemen (2016, 130 - 131) prosessimallin mukaan, koska hänen jaottelunsa antaa minulle monipuolisesti työkaluja työn tekemiseen. Pidän siitä, että arviointi on eritelty omaksi osiokseen ja siihen liittyy myös jatkuva kehittäminen. Koen, että tässä mallissa on tuotu yhteen aiemmin mainittujen mallien menetelmiä ja vielä laajennettu näkökulmaa. Vaikka opinnäytetyöni noudattelee Tuulaniemen kehittämää mallia, hyödynnän monipuolisesti myös muiden mallien sisältöjä ja teoriaa ja yritän löytää oman polkuni palvelumuotoilussa. Kuten Tuulaniemikin (2016, 129) toteaa, on tärkeintä arvioida omat tarpeet ja resurssit ja hyödyntää mallia sen hetkisen tarpeen mukaan.

5.1 Määrittelyvaihe

Palvelumuotoiluprosessin aloittaa määrittelyvaihe. Siinä luodaan tavoitteet, rajataan kohde-ryhmä ja kerätään yhteen olemassa olevaa tietoa toimeksiantajasta ja kehittämiskohteen tämän hetkisestä tilanteesta (Tuulaniemi 2016, 132 - 136). Palvelumuotoilijan tulee ymmärtää toimeksiantajan arvomaailmaa ja tavoitteita sekä määrittää ongelma, joka on tarkoitus ratkaista. On olennaista, että myös toimeksiantaja ymmärtää palvelumuotoilun periaatteet ja että se vaatii heidän puoleltaankin panostamista luovaan toimintaan. Palvelumuotoilijan tehtävä on määrittää ongelma asiakkaan näkökulmasta, kun toimeksiantaja määrittää sen omasta näkökulmastaan. (Stickdorn 2011, 128.)

Määrittelyvaiheeseen kuuluu myös niin sanottu esitutkimus. Siinä toimeksiantaja antaa palvelumuotoilijalle tarvittavat lähtötiedot ja heidän määrittelemänsä tavoitteet. Lähtötiedot voivat olla hyvin erilaisia riippuen aina kehitettävästä palvelusta. Ne voivat olla organisaation visiot ja arvot,

toimintastrategia, kehitettävään liittyvä lainsäädäntö tai olemassa oleva tieto ajatellusta kohde-ryhmästä. Palvelumuotoiluun kuuluu myös pohdinta siitä, onko kyseisen palvelun tuottaminen toimeksiantajan vision mukaista. Esitutkimusvaiheessa voidaan tehdä esimerkiksi mindmap eli käsitekartta muodostamaan kokonaiskuvaa kehittämisen kohteena olevasta palvelusta. (Tuulaniemi 2016, 136 - 141.)

5.2 Tutkimusvaihe

Tutkimusvaihe on palvelumuotoiluprosessin tärkeimpiä vaiheita. Siinä on tarkoitus kasvattaa asiakasyymmärrystä eli ottaa selvää asiakkaan odotuksista, tarpeista ja tavoitteista erilaisilla menetelmillä. Menetelmät voivat esimerkiksi olla olemassa olevaa tausta-aineiston tutkimista asiakasta, haastattelu, havainnointi tai verkossa tapahtuva tutkimus. (Tuulaniemi 2016, 142 - 146; Stickdorn 2011, 128 - 129.) Asiakastutkimuksia tehdään, jotta voidaan löytää asiakkaille merkityksellisiä asioita ja ymmärtää ihmisten toiminnan todellisia motivaatioita. Tietoa hyödynnetään suunnittelutyön tukena. Tiedon avulla voidaan esimerkiksi luoda asiakasprofiileja, joissa näkyy esille nousseet toimintamallit, toiminnan motiivit ja hallitsevat arvot. Profiilien avulla voidaan luoda vaihtoehtoisia konsepteja ja palvella kunkin profiilin omaavia asiakkaita paremmin. Erinomaisen asiakaskokemuksen tuottamisen lähtökohta on asiakkaiden arvonmuodostuksen ymmärtäminen. (Tuulaniemi 2016, 153 - 156.) Tutkimusvaiheeseen kuuluu myös strateginen suunnittelu, jossa kerätyn tiedon avulla arvioidaan ja visioidaan kehitettävää palvelua erityisesti liiketoiminnan ja palvelun taloudellisen kannattavuuden näkökulmasta. (Tuulaniemi 2016, 174; Stickdorn 2011, 128 - 129.)

5.2.1 Kysely

Tausta-aineistoa voidaan kerätä teettämällä kysely, joka on survey-tutkimuksen keskeinen menetelmä. Survey-tutkimuksia on olemassa useita erilaisia, joista gallup-tutkimus on parhaiten tunnettu. Kyselyillä kerättävä aineisto käsitellään yleensä kvantitatiivisesti eli määrällisesti. Kyselyiden avulla voidaan kerätä laaja tutkimusaineisto, koska se voidaan lähettää kerralla suurellekin joukolle ihmisiä ja siinä voidaan kysyä useita eri asioita. Mikäli lomake on suunniteltu huolellisesti, aineisto on helppo käsitellä ja analysoida. Kyselytutkimuksen heikkouksia ovat ne, että ei voi tie-

tää, kuinka vakavasti vastaajat suhtautuvat kyselyyn, kuinka perehtyneitä vastaajat ovat kyseiseen asiaan ja että hyvän lomakkeen laatimiseen saattaa kulua pitkäkin aika. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2016, 193 - 195; Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2009, 108.)

Kyselyaineiston keräämiseen voidaan käyttää posti- ja verkkokyselyä tai kontrolloitua kyselyä. Posti- ja verkkokyselyssä lomake lähetetään tutkittaville, he täyttävät sen ja lähettävät takaisin. Kontrolloidussa kyselyssä tutkija voi jakaa kyselylomakkeet henkilökohtaisesti, tällöin kyseessä on informoitu kysely. Vaihtoehtoisesti kysely voidaan lähettää postin kautta, mutta tutkija kerää vastaukset itse henkilökohtaisesti, mikä on nimeltään henkilökohtaisesti tarkastettu kysely. Kysymyksillä voidaan kerätä tietoa muun muassa tosiasioista, käyttäytymisestä ja toiminnasta, arvoista, asenteista ja mielipiteistä. Kysymykset voivat olla avoimia-, monivalintakysymyksiä tai asteikkoihin eli skaaloihin perustuvia kysymystyyppejä, joissa esitetään väittämiä. (Hirsjärvi ym. 2016, 196 - 200.) Tässä opinnäytetyössä hyödynnetään verkkokyselyä, jossa kysymykset ovat avoimia ja monivalintakysymyksiä.

Kysymyslomakkeen laadinta on tärkeä vaihe. Lomakkeesta tulisi saada sekä toimiva että selkeä. Tutkijan tulee tuntea kohderyhmänsä, jotta hän voi olla varma siitä, että kysymyslomake on vastaajan näkökulmasta ymmärrettävä. Kyselylomakkeen mukana on hyvä olla myös saatekirje, jossa kerrotaan, mitä varten kysely toteutetaan, mihin tietoja käytetään sekä mikä on kohderyhmä, ohjaava oppilaitos ja työn toimeksiantaja. Kysymyksiä laadittaessa on olennaista miettiä, että saadaan vastauksia, joista on hyötyä tutkimuksen kannalta. On myös hyödyllistä tutustua saman aihepiiriin aiempiin tutkimuksiin ja kyselylomakkeisiin. (Vilka & Airaksinen 2003, 59 - 61.) Kysymysten tulisi olla tarkkoja ja lyhyitä. Monivalintavaihtoehdot ovat parempia kuin ”samaa mieltä/erimieltä” -väitteet. Ennen kyselylomakkeen lähettämistä on hyvä testata lomakkeen toimivuus ja ymmärrettävyys. (Hirsjärvi ym. 2016, 197 - 198.)

Nykyään on olemassa erilaisia tietokoneohjelmia ja verkkopalveluita, joiden avulla on helppo laatia kysely ja kerätä vastauksista informaatiota. Viestiseinä on eräs verkossa oleva palvelu, jonka avulla voi esimerkiksi teettää kyselyjä, kerätä tapahtumassa palautetta, kerätä viestejä sosiaalisesta mediasta tai tarjota yksityisen keskustelupaikan matkapuhelimen avulla. Palvelu on mahdollista ostaa vain yhteen tapahtumaan tai pidemmäksi aikaa ja asiakas saa vaikuttaa viestiseinän ulkoasuun. Viestiseinä toimii käyttäjänimellä ja salasalla ja sen käyttämiseen tarvitsee internet-yhteydellä varustetun tietokoneen. Vastaaminen kyselyihin tai tiedon kerääminen tapahtuu matkapuhelimella, joko tekstiviestillä tai menemällä organisaation viestiseinäsivulle. (Usein kysyttyä n.d.) Toinen kätevä tapa tehdä kyselyjä, kokeita tai äänestyksiä on Microsoft Forms. Tuloksia on

helppo tarkastella ohjelmalla ja kyselyn tai muun sellaisen voi jakaa helposti internet linkillä, jolloin asiakas voi vastata kyselyyn selaimella tai mobiililaitteella. Tuloksia voi analysoida myös Excelin avulla. (Mikä on Microsoft Forms? 2018.) Tässä opinnäytetyössä hyödynnetään viestiseinäpalveluntuottajien kanssa tehtävän yhteistyön taustatiedon keräämisessä ja Microsoft Formsia asiakasymmärryksen lisäämisessä.

5.2.2 Haastattelu

Asiakasymmärryksen kasvattamisessa voidaan hyödyntää haastattelua. Se voi olla tiukan kaavan mukainen eli strukturoitu, jossa haastattelu tapahtuu sitä varten varatussa rauhallisessa tilassa sovittuna ajankohtana haastattelurungon mukaisesti lomaketta hyödyntäen. Haastattelu voi olla myös avoin, jolloin se on vapaamuotoinen keskustelu asiakkaan arjessa. Siinä selvitetään haastateltavan ajatuksia, mielipiteitä ja käsityksiä sen mukaan kuin ne tulevat keskustelun edetessä. Haastattelun tavoitteena on ymmärtää haastateltavan elämää ja arkea syvemmin ja löytää toiminnan motiiveja. Haastattelusta saatua tietoa voidaan hyödyntää palvelumuotoilun suunnitteluvaiheessa. Haastattelutilanteen olisi tärkeää olla mahdollisimman rento ja vuorovaikutuksen tulisi olla luontevaa. (Tuulaniemi 2016, 147 - 148; Hirsjärvi ym. 2016, 207 - 209.) Tässä opinnäytetyössä haastattelutilanteet ovat avoimia ja vapaamuotoisia, joissa tavoitteena on ymmärtää asiakkaiden arvomaailmaa, toiveita ja mielipiteitä sekä kerätä hyödynnettävää tietoa kehittämiseen.

Haastattelu menetelmänä on hyvä siksi, että siinä ollaan vuorovaikutuksessa suoraan haastateltavan kanssa ja aiheen käsittelyä voidaan myötäillä tilanteiden mukaan. Mikäli asiakas on saapunut paikalle, hän yleensä myös osallistuu haastatteluun. Haastattelun huonoja puolia ovat ne, että haastattelemiseen kuluu enemmän aikaa, se vaatii huolellista etukäteissuunnittelua ja haastattelun luotettavuutta voi heikentää tarve vastata sosiaalisesti suotavia vastauksia. (Hirsjärvi ym. 2016, 205 - 206.)

5.3 Suunnittelu

Palvelumuotoiluprosessissa suunnitteluvaiheessa hyödynnetään kerättyä tietoa ja asiakasymmärrystä ja konkretisoidaan syntyneitä ideoita. Suunnittelu voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen; ideointiin, konseptointiin ja prototyyppiin. Tässä vaiheessa keskeiseksi osaksi nousee kerätty

tietämys ja ymmärrys kohderyhmästä ja toimeksiantajasta ja se, miten tietoa pystyy hyödyntämään palvelun kehittämisessä. (Tuulaniemi 2016, 131.) Palvelumuotoilussa on olennaista tutkia mahdollisimman monia ratkaisuja virheitä pelkäämättä. Suunnitteluvaiheessa on tärkeää, että prosessiin pääsee mukaan ihmisiä palvelun eri tasoilta eli tilaaja, tuottaja ja käyttäjä eli kehittäminen tapahtuu vuorovaikutuksessa eri ihmisten kanssa. Näin ideoinnissa tulee hyödynnettyä kaikki tasot. (Stickdorn 2011, 130 - 131; Tuulaniemi 2016, 131.)

Tavoitteena ideoinnissa on löytää mahdollisimman monta ratkaisuehdotusta kehittämisen kohteena olevaan ongelmaan. Ideointia voidaan tehdä niin kauan, että ideoita on riittävästi tai että aika ja resurssit loppuvat. Ideoinnille tulisi antaa aikaa ja vapautta, jotta luovuudelle olisi tilaa. On hyvä kuitenkin muistaa, että usein ilman työn määriteltyä valmistumispäivää aivot kääntyvät loomatilaan, jolloin ei synny mitään. Ideoinnissa voidaan yhdistellä eri ihmisten luomia kuvia ja ajatuksia, käyttää hyödyksi piirtämistä, lajitella ideoita ryhmiksi ja hyväksyä mahdottomalta tuntuvia ideoitakin. (Tuulaniemi 2016, 182 - 191.)

Konseptoinnilla tarkoitetaan palvelun suurta kuvaa. Siinä tulee esille palvelun keskeinen idea ja polku, miten lopulliseen tavoitteeseen päästään. Palvelukonsepti luo raamit kehittämistyölle, miten ja missä järjestyksessä edetään, mutta yksityiskohdat eivät ole vielä selvillä. Palvelukonsepti voidaan jakaa neljään osaan; suunnittelu, ilmentyminen, jalkautus ja palveluosaaminen. Jokaisella osalla on merkittävä rooli palvelukonseptin onnistumisessa, mutta tärkeimmäksi silti nousee palveluosaaminen, jolla voidaan varmistaa asiakkaan tyytyväisyys palveluun. (Tuulaniemi 2016, 191 - 195.)

Palvelun testausta kutsutaan prototypoinniksi. Siinä voidaan testata suunniteltua palvelua joko käytännössä tai erilaisten työmenetelmien avulla. Prototypoinnin tavoitteena on lisätä ymmärrystä kehitettävästä palvelusta; löytää asiat, jotka toimivat ja tarttua niihin, jotka eivät sovi palveluun. Sitä voidaan tehdä asiakkaan, toimeksiantajan tai palveluntuottajien kanssa. Erilaisia menetelmiä testaukseen ovat esimerkiksi skenaariot, arviointimatriisit, Conjoint-analyysi, palvelukertomus tai Blueprint-malli (Tuulaniemi 2016, 196 - 197, 207 - 212).

5.4 Palvelutuotanto

Palvelutuotanto voidaan jakaa pilotointiin ja lanseeraukseen (Tuulaniemi 2016, 131). Pilotoinnissa testataan suunnittelussa aikaansaatuja prototyyppiä oikeiden asiakkaiden tai asiantuntijoi-

den kanssa, jotta saadaan palautetta ja voidaan kehittää palvelua edelleen paremmaksi. Testaus-tilanteen pitäisi olla mahdollisimman lähellä aitoa palvelua, jotta asiakkaat ja asiantuntijat pääsevät oikeanlaiseen tunnelmaan. (Stickdorn 2011, 132 - 133; Tuulaniemi 2016, 232 - 234.) Tuotantovaiheessa pitää löytyä rohkeutta viedä palvelut asiakkaalle jopa hieman keskeneräisenä, jotta asiakkailta saadaan palautetta, jolla palvelua voidaan kehittää eteenpäin. Joissakin tapauksissa se voi olla vain esite tai mainos, jonka avulla palvelun kysyntää selvitetään. (Tuulaniemi 2016, 233.)

Lanseerausvaiheen tavoitteena on saada palvelun tuottamiseen liittyvät henkilöt ymmärtämään, mitä palvelun toteuttaminen vaatii. Lanseerauksen tehtävänä on myös saada palvelu asiakkaiden tietoisuuteen, sillä mikäli asiakas ei tiedä palvelusta tai ymmärrä sen hyötyjä, palvelu on vain idea. Tärkeää on, että tietoisuuteen saattaminen tapahtuu kohderyhmälle sopivissa ympäristöissä ja heille sopivilla tavoilla. Tämän pohtimisessa on erityisesti hyötyä alussa kerätyllä tiedolla. Tässä vaiheessa on myös hyvä miettiä, miten palvelun kehittämisen onnistumista mitataan. Sinänsä palvelumuotoilun onnistumista voi olla vaikeaa mitata, eikä tulokset välttämättä näy heti. Asiakaskokemuksen keskeinen mittari on esimerkiksi Net promoter score (NPS), joka kerää tietoa, kuinka todennäköisesti asiakas suosittelisi palvelua eteenpäin. (Tuulaniemi 2016, 239 - 243.)

5.5 Arviointi

Arviointi voidaan nähdä jatkuvana kehittämisenä. Palvelu on prosessi, joka ei ole koskaan valmis, vaan muuttuvan kohderyhmän ja ympäröivän maailman mukana on tapahduttava jatkuvaa kehitystä saadun palautteen ja tarpeiden mukaan. Palvelun lanseeraamisen jälkeen on kehittämisprojektin ja sen tuloksien arvioimisen aika. Tulosta voidaan peilata määrällisesti esimerkiksi asiakkaiden määrään, uusien asiakkaiden määriin ja myyntiin. Palvelun kehittämisen arviointia voidaan tehdä myös laadullisesti keräämällä asiakkaiden ajatuksia kehittyneestä palvelusta ja pohtimalla syitä näihin palautteisiin. (Tuulaniemi 2016, 131, 245 - 246.)

Arviointiin tulee sisällyttää myös alussa määriteltyihin tavoitteisiin peilaaminen. Toiminnallisen opinnäytetyön arvioinnin tärkein osa on tavoitteiden saavuttaminen. Tämä edellyttää sen, että työn idea on alusta asti selvitetty riittävän selkeästi. (Vilka & Airaksinen 2003, 155.) Arvioinnissa tulee huomioida myös käytännönjärjestelyjen onnistuminen, prosessin raportointi ja kieliasu unohtamatta oman ammatillisen kasvun arviointia (Vilka & Airaksinen 2003, 158 - 160).

6 Perheliikunnan kehittämisen toiminnallinen osuus

Opinnäytetyöprosessi ajoittui tammi-marraskuulle 2018. Toiminnallinen osuus eli kehittäminen yhdessä toimeksiantajan, perheiden ja yhteistyökumppaneiden kanssa ajoittui huhti-lokakuulle 2018. Työn etenemistä aikataulullisesti oli etukäteen todella vaikea ennustaa ja lopullinen aikataulu venyi oletetusta paljon. Palvelumuotoilun periaatteiden ja toimintatapojen sisäistäminen ei tapahdu hetkessä, joten toisaalta pitkään asioiden työstäminen siltä kannalta oli varmasti hyvä asia. Olen kuvannut opinnäytetyöprosessia taulukossa 1, jossa näkyy selkeästi sen eteneminen palvelumuotoiluprosessin mukaisesti, aikataulu, kunkin vaiheen sisältö, menetelmä, osallistujat ja tuotos.

	MÄÄRITTELY	TUTKIMUS	SUUNNITTELU	PALVELUTUOTANTO	ARVIINTI
AIKA	Tammi-huhtikuu 2018	Huhti-kesäkuu 2018	Touko-kesäkuu 2018	Elo-lokakuu 2018	Loka-marraskuu 2018
SISÄLTÖ	Kehittämiskohteen rajaaminen, tavoitteiden määrittäminen, tämän hetken tilanteen kartoittaminen	Otetaan selvää asiakkaan tarpeista ja toiveista, tutustutaan heidän arkeensa, palvelun tuottajien tavoitteiden ja tarpeiden määrittäminen	Ideoidaan, yhteiskehitetään ja testataan uusia palveluja	Pilotoidaan ja lanseerataan sekä tuodaan palvelut asiakkaiden saataville	Koko prosessin onnistumista ja lopputuotetta arvioidaan sekä asiakkaan että tuottajan näkökulmasta
MENETELMÄ	Kirjallisuuden tutkiminen, keskustelu, tietojen kerääminen, kirjoittaminen	Kirjallisuuden tutkiminen, keskustelu, palaveri/tapaaminen, kysely, kirjoittaminen	Perheliikuntapahtumat, palaverit, sähköposti, kirjoittaminen	tiedon kerääminen ja yhdistäminen, sähköposti, kirjoittaminen, julkaisu, palaveri	Haastattelu, keskustelu, kirjoittaminen
OSALLISTUJAT	Toimeksiantaja, minä	Toimeksiantaja, minä, perheet, järjestöt, seurat, yhteisöt	Toimeksiantaja, minä, perheet, järjestöt, seurat, yhteisöt	Toimeksiantaja, minä, perheet, järjestöt, seurat, yhteisöt	Toimeksiantaja, minä, perheet, järjestöt, seurat, yhteisöt
TUOTOS	Aiheanalyysi, opinnäytetyösuunnitelma sisältäen alustavan aikataulun ja toimintasuunnitelman	Kyselyn vastaukset/analyysi, perheiden ja yhteistyökumppaneiden toiveet ja tarpeet, opinnäytetyön teoriaosuus	Palautetta perheiltä, kuvalliset kyselylomakkeet, kuvia toimintoista, opinnäytetyön toiminnallinen osuus	Perheliikuntasivu, kehittämissuunnitelma	Palautekoonti, opinnäytetyön arviointi ja pohdinta

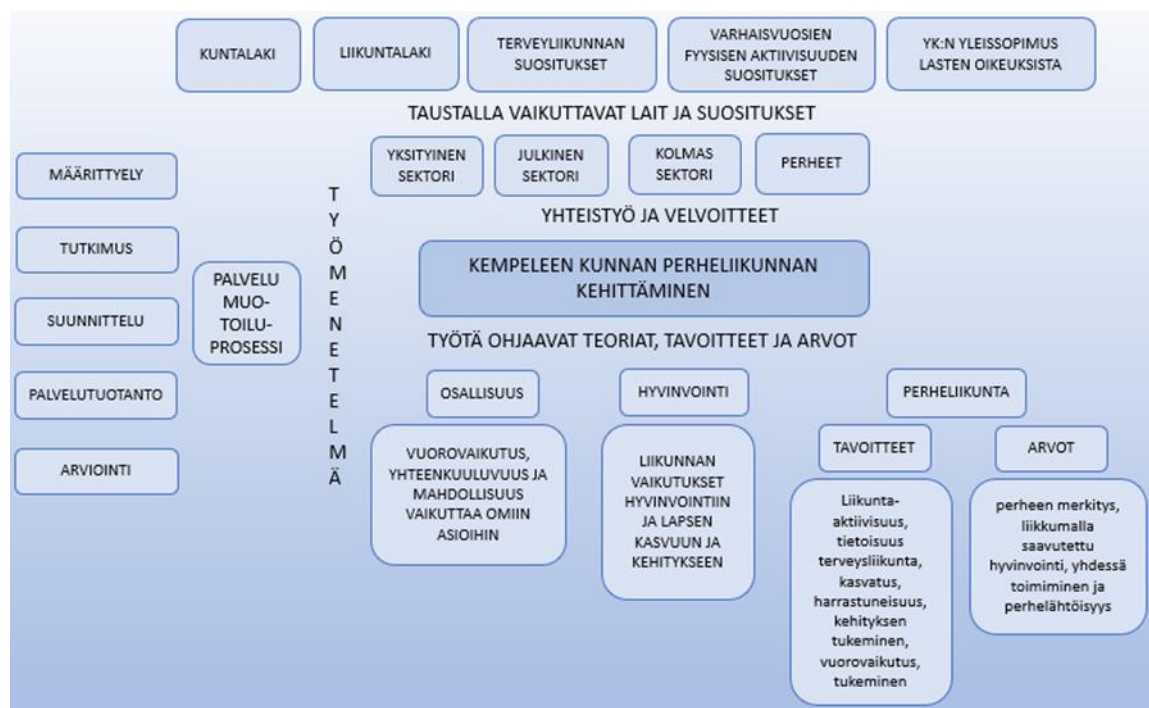
Taulukko 1. Opinnäytetyön eteneminen palvelumuotoiluprosessina

Suoritin syventävän harjoitteluni Kempele Akatemian liikuntapalveluissa maaliskuusta elokuun loppuun, joten yhteistyö toimeksiantajan kanssa oli tiivistä ja helppoa opinnäytetyön osalta. Pääsin sisälle toimeksiantajan arkeen, tutustumaan yhteistyökumppaneihin muissakin tilanteissa ja minun oli helpompi nähdä perheliikunnan kannalta, mitä mahdollisuuksia Kempeleen kunnassa

olisi toiminnan järjestämisen kannalta. Harjoittelun ansiosta pääsin myös järjestämään yhteistyössä liikuntapalveluiden työntekijöiden kanssa perheliikuntaryhmiä ja -tapahtumia, joiden antia pystyin hyödyntämään opinnäytetyössäni.

6.1 Määrittely ja tutkimusvaihe

Aloitin opinnäytetyöni tutustumalla toimeksiantajaani eli Kempele Akatemian liikuntapalveluihin, Kempeleen kuntaan, sen asukkaisiin ja asuinympäristöön. Hyödynsin kunnan nettisivuja, TEA-vii-saria, Kuntaliiton nettisivuja ja keskustelemalla Kempele Akatemian työntekijöiden kanssa. Keräsin taustatietoa perheliikunnan kehittämisestä muualla Suomessa, liikunnan vaikutuksista hyvinvointiin ja terveyteen, uusinta tutkimustietoa sekä teoriaa työn taustalle. Toimeksiantajani toiveena oli saada kehitettyä perheliikuntaa luomalla uusia ryhmiä, tuoda paremmin olemassa olevat palvelut esille sekä parantaa yhteistyötä alueella toimivien seurojen ja yhteisöjen kanssa. Keskiöön nousivat selkeästi Kempeleen kunnassa asuvat lapsiperheet ja mahdolliset yhteistyökumppanit sekä heidän arvomaailman ymmärtäminen ja sen mukaan toimiminen. Opinnäytetyön suunnitelmavaiheessa tein käsitekartan havainnollistamaan kokonaiskuva perheliikunnan kehittämiseen liittyvistä asioista, kuten Tuulaniemen (2016, 140) mukaan esitutkimusvaiheessa tehdään.



Kuva 3. Käsitekartta perheliikunnan kehittämisestä Kempeleessä

Perheiden erilaisten tarpeiden näkeminen ja ymmärtäminen oli tärkeä osa kehittämistyötä. Tutkimusteni perusteella ja huomioon ottaen palvelumuotoilun periaatteet minulle muotoutui ajatus siitä, että perheitä houkuteltaisiin kehittämiseen ilmaisella toiminnalla, jonka rinnalla kehittämistä tehtäisiin. Palvelun tuottajille järjestettäisiin tapaaminen, jossa he saisivat oman äänensä kuuluviin. Koska noin kaksi kolmasosaa Kempeleen alle kouluikäisistä lapsista on varhaiskasvatuspalveluiden piirissä (Tuula Männikkö, sähköposti 16.10.2018), ajattelin, että verkkokysely varhaiskasvatuspalveluiden kautta voisi olla helpoin keino kerätä mahdollisimman monelta perheeltä toiveita ja ajatuksia perheliikunnasta.

Varhaiskasvatuksen asiakasperheitä varten loin Forms-kyselyn (liite 1), jossa oli kuusi kysymystä.

Kysymykset olivat:

- Oletteko osallistuneet perheliikuntaan Kempeleen kunnan alueella?
- Mihin ryhmiin olette osallistuneet?
- Onko teidän mielestä tärkeää, että perheliikuntaa on monipuolisesti tarjolla?
- Millaista perheliikuntaa toivoisitte olevan tarjolla?
- Mikä viikonpäivä, kellonaika ja kesto olisi teidän mielestä sopiva perheliikuntatoiminnalle? Voi laittaa useita vaihtoehtoja
- Mikä on teidän mielestänne paras tapa tavoittaa lapsiperheet perheliikunnan mainonnan kannalta?

Kyselylomakkeen laadinnassa otin huomioon hyvän kyselylomakkeen periaatteet (mm. Hirsjärvi ym. 2016, 197 - 198; Villka & Airaksinen 2003, 59-61), peilasin kysymyksiä opinnäytetyön kehittämistehtäviin sekä keskustelin toimeksiantajan kanssa lomakkeen sisällöstä ja kysymysten asettelusta. Perheille kyselyn linkki jaettiin kunnan varhaiskasvatuksen asiointisivulla, jonka avulla oli helppo saavuttaa perheet. Kysely oli auki noin kuukauden, jonka aikana sain 85 vastausta. Varhaiskasvatusjohtaja Tuula Männikön (sähköposti 16.10.2018) arvion mukaan varhaiskasvatuksessa on asiakkaina perheitä noin reilu 700, mikä tarkoittaisi, että noin 12 % perheistä vastasi kyselyyn. Kyselyyn vastanneista perheistä 93 % kokivat, että monipuolinen perheliikunta-tarjonta on tärkeää. 35 % vastanneista oli osallistunut johonkin tarjolla olevaan perheliikuntaan. Eniten toiveita kohdistui ohjattuun (60%) ja vapaamuotoiseen (53%) perheliikuntaan, luontoliikuntaan (58%) sekä tempujumppaan (53%). Myös päiväkodilla järjestettäviä perheliikuntatapahtumia toivottiin (42%). Kyselyyn vastanneet perheet toivoivat erityisesti perheliikuntaa olevan tarjolla arkipäivinä iltaisin sekä viikonloppuisin. He kokivat, että heidän tavoittaa mainonnan kannalta parhaiten päiväkodin (47%) ja Facebookin (32%) kautta. Kyselyn vastaukset toivat minulle tietoa, kokevatko perheet monipuolisen perheliikuntatarjonnan tärkeäksi, mitä mahdollisuuksia he toivoisivat ja mihin ajankohtaan sekä miten heidät tavoittaa parhaiten. Vaikka vastausprosentti jäi

hyvin pieneksi, kyselyn tulokset antoivat kuitenkin jotakin suuntaviivoja siitä, mitä perheliikuntaa kannattaisi tarjota ja mihin ajankohtaan.

6.2 Kehittäminen tapaamisissa palveluntuottajien kanssa

Palvelumuotoilun periaatteiden mukaisesti palveluntuottaja tulee ottaa mukaan toiminnan suunnitteluun mahdollisimman aikaisessa vaiheessa. Aloitin ottamalla yhteyden toimeksiantajani kanssa yhdessä mahdollisiin yhteistyökumppaneihin sähköpostilla. Toimeksiantaja oli jo aiemmin yhteydessä alueella toimiviin yhdistyksiin ja selvittänyt, ketkä ovat kiinnostuneita perheliikunnan kehittämisestä. Lähetimme kutsun tapaamiseen niille tahoille, jotka olivat ilmoittaneet kiinnostuksensa.

Ensimmäinen tapaaminen oli toukokuussa 2018 Kempele Akatemian tiloissa. Paikalle saapuivat edustajat Kempeleen naisvoimistelijat ry:stä, Ajax-Sarkkiranta Ry:stä, Kempeleen kunnan varhaiskasvatuspalveluista, Kempeleen Kirin pesäpallojaostosta sekä MLL:n Kempeleen paikallisyhdistyksestä. Tapaamisen alussa esittelin itseni, opinnäytetyöni taustoja ja ajatuksiani kehittämisen etenemisestä. Kerroin, että minulla oli toiveena päästä tapaamaan perheitä, jota varten järjestäisin neljä perheliikuntatapahtumaa, joissa perheet pääsisivät liikkumaan sekä kehittämään perheliikuntapalveluita Kempeleessä. Kävimme myös keskustelua, että olemassa olevissa ryhmissä olisi hyödyllistä käydä jututtamassa perheitä, mutta toiminta oli jo päättynyt kevään osalta. Yhteistyökumppaneiden kanssa tehtävä kehittäminen tapahtuisi erikseen sovittavissa tapaamisissa Kempele Akatemiolla. Tämän lisäksi ehdotin kyselyn järjestämistä varhaiskasvatuksen asiakasperheille, joka sai kannatusta.

Teetin ensimmäisessä tapaamisessa yhteistyökumppaneille kyselyn (liite 2), josta tuli ilmi sen hetkinen perheliikuntatoiminta ja kävijämäärät, mahdolliset esteet toiminnan laajenemiselle ja yhteistyötoiveet. Kysely tehtiin viestiseinä palvelun avulla. Kysymysten laadinnassa otin huomioon hyvän kyselylomakkeen periaatteet (mm. Hirsjärvi ym. 2016, 197 - 198; Villka & Airaksinen 2003, 59-61), peilasin kysymyksiä opinnäytetyön kehittämistehtäviin sekä keskustelin toimeksiantajan kanssa, mikä tieto olisi olennaista saada selville. Kyselyssä kävi ilmi, että olemassa olevat ryhmät ja tapahtumat olivat todella suosittuja, mutta osittain esteenä toiminnan laajenemiselle nähtiin tilojen ja ohjaajaresurssien puute, työajan riittävyys ja kustannukset. Perheliikunnan kehittämiseen liittyen toivottiin seurojen yhteistyöllä järjestettäviä tapahtumia, toiminnan laajenemista

koskemaan myös kouluikäisiä, taloudellista tukea kunnalta tiloihin ja toimintaan, mahdollisuutta tiedottaa omista tapahtumista kunnan sivuilla sekä monipuolisuutta ryhmien sisältöön.

Yhteisen ajan löytyminen seuraavaa tapaamista varten oli todella haastavaa ja tapaaminen viivästyikin elokuun lopulle asti. Tähän saapui edustusta Kempeleen naisvoimistelijat ry:stä, Ajax-Sarkkiranta Ry:stä, Kempeleen kunnan varhaiskasvatuspalveluista ja MLL:n Kempeleen paikallisyhdistyksestä. Kävimme läpi tapahtumissa kerättyä palautetta ja kyselyn tuloksia sekä syksyn 2018 perheliikuntatarjontaa. Palaverissa kävi ilmi, että Ajax-Sarkkirannan ja Kempeleen naisvoimistelijoiden syksyn 2018 perheliikuntaryhmät olivat jo täynnä. Perhefutiksessa oli varalla jo toisen ryhmän verran osallistujia, mutta salivuoroa kyseiselle ryhmälle ei ollut. Kempeleen naisvoimistelijoiden perheliikuntaan oli ollut enemmänkin kyselijöitä, mutta ei kokonaisen ryhmän verran. Kempeleen MLL:n paikallisyhdistys oli kiinnostunut aloittamaan kaikille avoimen ja ilmaisen perhesählyn, mikäli vapaita vuoroja ja ohjaaja löytyisi. Kempeleen naisvoimistelija ry ja Ajax-Sarkkiranta ry olivat kiinnostuneita aloittamaan mahdollisen yhteistyön eli kuntalaisille ilmaisen perheliikunta toiminnan järjestämisen kunnan kanssa, mikäli kunta olisi valmis tulemaan vastaan kustannuksissa. Puhuimme myös mahdollisuudesta, että tässä yhteistyössä mukana olisi useampi taho, jotka vuorollaan ottaisivat vastuun ohjaamisesta, jolloin perheet pääsisivät kokeilemaan eri lajeja. Sovimme palaverissa, että kävisin läpi tilavarausjärjestelmää ja tarjoaisin sieltä mahdollisia vapaita aikoja yhteistyökumppaneille perheliikuntatoiminnan lisäämiseen. Liikuntapalvelut sopivat olevansa yhteydessä, kun mahdollinen perheliikunnan ohjaajakoulutus olisi ajankohtainen.

6.3 Kehittäminen asiakkaiden kanssa perheliikuntatapahtumissa

Järjestin kaikille avoimia perheliikuntatapahtumia yhteensä neljä kappaletta. Tapahtumat olivat toukokuun loppupuolella kahdella eri viikolla ja niitä oli kaksi aamupäivällä ja kaksi alkuillasta, jotta mahdollisimman monella perheellä olisi aikataulullisesti helppo osallistua. Tiloina toimivat Kempele Akatemian liikuntatila sekä Kempeleen kirjasto. Liikuntatila mahdollisti suuremman tilan hyödyntämisen, kun taas kirjasto toi esille sen, kuinka erilaisia tiloja voidaan hyödyntää liikunnan toteuttamiseen. Kirjasto toimi hyvänä ympäristönä myös sen takia, että sinne ihmiset tulivat muutenkin, jolloin mukaan saatiin perheitä, jotka eivät olleet tapahtumasta kuulleetkaan.



Kuva 4. Perheliikuntatapahtuma Kempeleen kirjastossa toukokuussa 2018

Tapahtumia mainostettiin Kempeleen kunnan varhaiskasvatuspalveluissa, Kempeleen kunnan Facebook-sivuilla sekä erikseen kirjaston, liikuntapalveluiden ja nuorisopalveluiden Facebook-sivuilla. Toisen viikon tapahtumista tehtiin erilliset Facebook-tapahtumat sekä kirjaston että liikuntapalvelujen sivuille. Tällä halusin saada tapahtumille enemmän näkyvyyttä ja kohdennettua mainontaa. Tapahtumia mainostettiin myös Kempeleen alueen eri Facebook-ryhmissä, joissa on jäseninä oletettavasti paljon lapsiperheitä. Tapahtumamainokset eivät saaneet juurikaan huomiota Facebookissa, joka herätti minussa ihmetystä. Yritin itse nostaa mainoksia kommentoimalla niihin sekä pyytämällä kavereitani myös jakamaan mainosta. Erilliset tapahtumailmoitukset olivat hyviä, koska niihin pystyi laittamaan, onko kiinnostunut tai osallistuuko tapahtumaan, jolloin minun oli helppo seurata tapahtuman keräämää kiinnostusta. Tapahtumista oli tehty myös paperisia mainoksia, joita levitettiin uimahalliin, kirjastoon, kauppoihin ja neuvolaan. Tämän lisäksi tapahtumista kerrottiin kunnan järjestämissä vauva- ja perheuintiryhmissä Virkestysuimala Zimmarissa. Perheliikunnan kehittämistä tehtiin myös lehtijuttu paikallislehti Rantalakeuteen (liite 3), jossa tapahtumat olivat mainittuna.

Tapahtumien sisällön suunnittelin niin, että siihen pystyi osallistumaan pienen taaperon tai lähempänä kouluikää olevan lapsen kanssa. Toimintaa suunniteltaessa huomioin perheliikunnan tavoitteista (Arvonen 2004b, 34) erityisesti terveysliikunnan tarjoamisen, liikunta-aktiivisuuden lisäämisen, perheen sosiaalisen vuorovaikutuksen lisäämisen, lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen tukemisen sekä osallisuuden kehittämisen näkökulmasta. Aamun ja alkuillan ohjelmat olivat hieman erilaiset, koska tilat eivät mahdollistaneet samaa ohjelmaa ja koska halusin tarjota erilaista toimintaa. Liikuntatilassa pystyi liikkumaan vapaammin ja hieman vauhdikkaammin. Kirjastossa hyödynsin koko kirjastoa ja suunnittelin tilaan suunnistusta, joka sai aikaan liikettä, mutta rauhallisemmalla tahdilla. Kempeleen kirjaston lastenosasto oli monipuolisesti muokattavissa ja se mahdollisti myös leikkimisen yhdessä koko ryhmänä. Liikunnallisen osuuden jälkeen perheet saivat

piirtää isoille kartongeille toiveitaan perheliikunnasta tai rastittaa toivomaansa liikuntaa (kartongilla oli kuvia eri liikuntatoiminnoista). He saivat myös toivoa, mikä viikonpäivä olisi paras toiminnalle ja mikä aika päivästä. Lapset saivat piirtää myös tyytyväisyyttä kuvaavan hymiön. Tapahtumissa paikalla olleilla olisi ollut mahdollisuus vastata lähinnä varhaiskasvatuksen asiakasperheille laadittuun kyselyyn QR-koodin avulla, mutta kukaan ei halunnut hyödyntää tätä mahdollisuutta.



Kuva 5. Perheliikuntatapahtumissa kerättiin palautetta ja ideoita perheliikuntaan

Ensimmäisessä aamupäivän perheliikuntatapahtumassa oli paikalla yhteensä kolme perhettä ja iltatapahtumassa viisi perhettä. Toisessa aamupäivän tapahtumassa oli yksi perhe ja iltatapahtumassa neljä perhettä. Paikalla olleet perheet olivat tyytyväisiä, että tällaisia tapahtumia järjestettiin. He kokivat, että olisi tärkeää, että perheliikuntamahdollisuuksia olisi mahdollisimman monipuolisesti tarjolla. Tapahtumien sisältö oli heille mieluinen ja kertoivat avoimesti toiveitaan perheliikuntatarjonnasta. Merkkausten perusteella kaikki vaihtoehdot saivat suurin piirtein saman verran ääniä, mutta keskusteluissa kävi ilmi, että luontoliikunta, tempujumppa ja ohjattu perheliikunta olisivat eniten toivottuja lajeja. Mahdollisuuksia erilaisten lajien kokeiluihin toivottiin.

6.4 Perheliikuntamahdollisuuksien kehittäminen toiveiden perusteella

Perheiden toiveissa nousi selkeästi esille ohjattu ja vapaamuotoinen perheliikunta, tempujumppa, luontoliikunta ja mahdollisuus eri lajien kokeilemiseen. Kesäkuussa 2018 liikuntapalvelut järjestivät perheille monenlaisia kaikille avoimia ja ilmaisia liikuntamahdollisuuksia arki-aamupäivisin. Ohjelmassa oli perheliikuntaa ulkona kaksi kertaa viikossa, perheakroa sisätiloissa, Taaperotanssia ja kahtena perjantaina liikuntatapahtumat olympialais- ja suunnistushengessä yleisurheilukentällä ja Köykkyrin virkistysalueella. Kesäkuun aikana ohjatuissa ryhmissä ja tapahtumissa kävi yhteensä noin 320 henkilöä. Nämä perheet toivoivat, että samanlaista toimintaa järjestettäisiin jatkossakin.

Syksylle 2018 ohjattua perheliikuntaa oli tulossa Ajax-Sarkkiranta ry:n ja Kempeleen naisvoimistelijoiden järjestämänä, mutta nämä ryhmät olivat täyttyneet jo ennen elokuun loppua. Ryhmien ajankohdat keskittyivät ilta- ja viikonloppuajaksi. Selvitin Kempele-opistolta, olisiko heillä kiinnostusta aloittaa perheliikuntaryhmää syksylle 2018. He olivat innostuneita laittamaan kurssin tarjontaan, mikäli löytyisi ohjaaja ja paikka. Sain soviteltua Santamäen koulun rehtorin kanssa salivuoron maanantai-iltapäivälle ja löysin myös ohjaajan. Kurssi ei saavuttanut mainostamisesta huolimatta riittävästi ilmoittautujia. Arvioimme, että ajankohta klo 14-15 oli perheiden kannalta huono. Kempele-opisto aikoi yrittää nostaa kurssia pystyyn keväällä 2018 kokeillen eri ajankohdtaa. Sisällöllisesti tunti olisi sisältänyt ohjattua perheliikuntaa ja temppurataa, mitä perheet olivat toivoneetkin.

Tapaamisissa perheiden kanssa tuli ilmi, että esimerkiksi luontoliikuntaan voisi yhdistää marjojen tai sienien poimintaa. Uutena paikkakuntalaisena ei tiedä hyviä marjapaikkoja ja tällöin paikallinen opas olisi toivottavaa. Tähän voisi yhdistää myös lapsille sopivaa toimintaa metsässä. Työstäessani ajatusta luontoliikunnasta nousi esille yhteistyö kenties Kempeleen partion Samposten, Marttojen tai Kempeleen 4H-yhdistyksen kanssa. Asiasta innostuneena olin sähköpostiyhteydessä tahoihin. Martat aikoivat keskustella asiasta seuraavassa kokouksessa, mutta Samposilta en saanut koskaan vastausta viestiini. Kempeleen 4H-yhdistys oli innostunut asiasta ja heidän mielenkiintonsa kohdistui erityisesti alle 26-vuotiaisiin vanhempiin ja heidän lapsiin. Myöhemmin asiaa tiedustellessa ja pyytäessäni näitä tahoja tapaamiseen, en saanut enää vastausta viesteihini.

Perheliikuntatapahtumien jälkeen minulle heräsi ajatus, että yksi hyvä tapa tavoittaa ja liikuttaa perheitä olisi siellä, missä he jo käyvät. Perheet, joissa toinen vanhempi on kotona, käyvät usein seurakunnan, kunnan tai MLL:n järjestämissä perhekahviloissa tai -kerhoissa. Kun selvitin asiaa, MLL:n Kempeleen paikallisyhdistys koki, että tämän hetkinen perhekahvilapaikka ei mahdollista liikunnallista toimintaa ja että he haluavat säilyttää toiminnan vapaamuotoisena kahvilana. Lapset toki liikkuvat ja touhuavat tilassa, mutta liikunnallisen toiminnan laajentaminen näissä tiloissa ei ole mahdollista. Paikallisyhdistys ei sulkenut pois mahdollisuutta perustaa arkipäivälle toinen perhekerho, joka olisi liikunnallisempi. Selvitin yhteistyömahdollisuutta kesäkuun alussa myös Kempeleen seurakunnan kanssa. He olivat aluksi kiinnostuneita, mutta kesän jälkeen heille oli tullut henkilökunnassa muutoksia ja kokivat, että voimavaroja ei riittänyt uuteen toimintaan. He halusivat kuitenkin ehdottomasti kuulla, miten kehittäminen edistyy ja mahdollisesti osallistua perheliikunnan ohjaajakoulutukseen. Kunnan avoimen varhaiskasvatuksen perhekerhojen toiminnan liikunnallistamisesta keskusteltiin yhteistyökumppaneiden toisessa tapaamisessa ja se nähtiin yhtenä vaihtoehtona, joka jäi vielä mietinnän alle.

Keskeisenä asiana perheliikunnan kehittämässä nousi kunnan taloudellinen avustaminen perheliikunnan järjestämisessä. Mikäli halutaan ilmaista ja kaikille avointa toimintaa, on olennaista, että kunta on mukana järjestämässä toimintaa joko henkilöresursseilla tai taloudellisesti. Jatkossa liikuntapalveluiden tulisi huomioida budjetissa oma osuus perheliikunnan kehittämiseen ja toiminnan järjestämiseen. Perheliikuntatarjonnan monipuolistamiseen ja laajentamiseen vaikuttaa myös olennaisesti tilojen saatavuus, joten on tärkeää, että keväisin salivuorojen jaossa huomioidaan, että perheliikunnalle löytyy riittävästi vuoroja. Yhteistyökumppaneiden tapaamisessa pohdittiin, että olisiko järkevää sisällyttää perheliikunta osaksi liikunnanasiantuntijaraatia, joka koostuu noin neljä kertaa vuodessa keskustelemaan ja kehittämään liikunnan asioita Kempeleen kunnassa. Liikunnanasiantuntijaraatiin kuuluu edustajia yhteisöistä, urheiluseuroista, kouluilta ja varhaiskasvatuspalveluista. Tällä tavalla perheliikunnan kehittämiseen saataisiin enemmän näkyvyyttä ja mahdollisia toimijoita, kun se olisi osa jo olemassa olevaa ”kehittäjätiimiä”.

6.5 Perheliikuntasivu ja perheliikunnan kehittämissuunnitelma

Opinnäytetyöni lopulliset tuotokset muuttuivat matkan varrella useaan kertaan. Palvelumuotoiluun kuuluukin olennaisena osana yritys ja erehdys. Epäonnistumisen pelon sijaan tulisi rohkeasti yrittää löytää erilaisia ratkaisuja ja kokeilemalla löytää paras ratkaisu. (Stickdorn 2011, 130.) Alkuperäisen suunnitelman mukaisesti tarkoitus oli luoda perheliikunnan vuosikello, joka toimisi samalla toimintamallina kehittämiseksi ja tapahtumakalenterina toiminnalle. Vuosikelloon oli tarkoitus merkitä esimerkiksi, mitä yhteistyötä mihinkin aikaan vuodesta tapahtuu ja kenen kanssa, mitä tapahtumia järjestetään ja milloin on ajankohtaista tavata perheliikunnan suunnittelun merkeissä. Opinnäytetyön edetessä ilmeni haasteita saada tapaamisia onnistumaan yhteistyökumppaneiden kanssa, joka asetti suuria haasteita vuosikellon luomiseen. Tässä vaiheessa vuosikello muuttui perheliikunnan kehittämissuunnitelmaan (liite 4), joka tuntui siinä hetkessä toimivamalta ratkaisulta. Suunnitelmaan kirjattiin tavoitteet perheliikunnan kehittämiseksi ja toimenpiteet kaudelle 2018-2019. Suunnitelma käytiin läpi elokuussa 2018 toisessa tapaamisessa yhteistyökumppaneiden kanssa. Suunnitelmahahmotelmassa ollut perheliikuntaraadin perustaminen vaihdettiin keskustelun johdosta perheliikunnan kehittämisen sulauttamiseen osaksi liikunnanasiantuntijaraatia, joka käytännön toteutumisen kannalta oli varmasti järkevää. Suunnitelman tavoitteiden ja toimenpiteiden toteutuminen ja seuranta kuuluu liikuntapalveluiden päällikön toimenkuvaan.

Toisena tuotoksena oli tarkoitus luoda perheliikuntakalenteri, jonka voisi julkaista liikuntapalveluiden nettisivuilla sekä jakaa mainoksena sähköisesti ja paperiversiona mahdollisimman laajasti. Ajatuksena oli, että perheliikuntakalenterista löytyisi Kempeleen alueen kaikki perheliikuntaryhmät, ajankohdat ja linkit järjestäjien omille nettisivuille. Perheliikuntakalenteri ideana oli todella toimiva ja se herätti sekä asiakkaisissa että yhteistyökumppaneissa innostusta ja positiivisia odotuksia. Perheliikuntakalenteri keräisi yhteen informaation perheliikuntatoiminnasta yhteen paikkaan, toimisi hyvänä mainoksena palveluntuottajille ja säästäisi perheiltä aikaa ja vaivaa etsiä perheliikuntamahdollisuuksia Kempeleessä. Työstin perheliikuntakalenteria kesän 2018 aikana, ja toisessa yhteistyökumppaneiden tapaamisessa elokuussa kävimme läpi kalenteria. Kalenteriin oli merkattu kaikki tarjolla olevat perheliikuntaryhmät sekä toisella sivulla perheille muita vapaa-muotoisia perheliikuntamahdollisuuksia Kempeleen alueella. Koin itse kalenterin julkaisemisen sellaisenaan turhauttavaksi, koska suurin osa kalenterissa olevista ryhmistä oli jo täynnä, kuten tapaamisessa kävi ilmi. Ainoastaan MLL:n Kempeleen paikallisyhdistyksen avoin perheliikunta olisi ollut perheille mahdollinen harrastus. Yhteistyökumppanit kokivat kuitenkin, että heidän mielestä kalenterin voisi julkaista. Työstin kalenteria vielä tapaamisen jälkeen ja esitin valmiin tuotoksen toimeksiantajalleni. Toimeksiantaja oli sitä mieltä, että yrittäisimme saada uusia ryhmiä lisää haastamalla paikallisia liikuntayrityksiä mukaan. Selvitettyämme asiaa Kempeleläisiltä yrityksiltä yksi kiinnostui asiasta. Valitettavasti he pystyisivät aloittamaan toiminnan vasta vuoden 2019 alusta.

Koska perheliikuntatoiminnan kehittäminen jatkui vielä pitkälle syksyyn, varsinaisen lukujärjestysmuotoisen kalenterin julkaiseminen ei ollut mielestäni enää hyvä vaihtoehto. Ehdotin toimeksiantajalleni, että liikuntapalveluiden internetsivuille tehtäisiin edelleen perheliikunta alaotsikko. Kyseiselle sivulle tulisi mainos sen hetkisistä ilmaisista ja kaikille avoimista ryhmistä sekä maininnat toimijoista, jotka perheliikuntaa/toimintaa Kempeleen alueella järjestävät. Toimijoiden perään laitettaisiin tämän hetkiset ryhmät ja toimijoiden nimiin linkit heidän omille nettisivuilleen. Tämän lisäksi sivulle tulisi esille, mitä erilaisia omatoimiliikuntamahdollisuuksia Kempeleessä on ja sivulle myös teksti, että paikalliset yritykset, jotka tuottavat perheille näitä mahdollisuuksia, voisivat halutessaan saada nimensä näkyville. Asian varmistamiseksi kysyin vielä yhteistyökumppaneilta sekä yrityksiltä, jotka järjestävät perheliikuntaa alueella, hyväksynnän tälle idealle. Sovimme, että toimitan sivulle tulevan materiaalin liikuntapalveluiden viestinnästä vastaavalle henkilölle ja hän työstäisi materiaalin julkaisukelpoiseksi. Sivun mainostaminen ja esilletuonti jäivät liikuntapalveluiden vastuulle. Perheliikuntasivu julkaistiin marraskuussa ja löytyy Kempeleen kunnan internetsivuilta liikunnan alta (liite 5).

7 Pohdinta

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää teorian avulla, miksi perheliikunta on tärkeää, ja toiminnallisesti, millainen perheliikunta olisi toivottavaa perheiden näkökulmasta ja kannattavaa palveluntuottajien näkökulmasta. Tavoitteena oli edistää perheiden hyvinvointia ja osallisuutta monipuolistamalla perheliikuntatarjontaa ja sen näkyvyyttä, luomalla keskusteluyhteyksiä eri toimijoiden kesken ja kirjaamalla ylös tavoitteita ja toimenpiteitä perheliikunnan kehittämissuunnitelmaan. Opinnäytetyössä hyödynnettiin palvelumuotoiluprosessia eli perheliikuntaa kehitettiin vahvasti perheiden ja palveluntuottajien näkökulmasta.

7.1 Tulokset

Palvelumuotoiluprosessin määrittely- ja tutkimusvaiheessa nousi esille liikunnan yhteys ihmisten hyvinvointiin ja terveyteen sekä lapsen kasvuun ja kehitykseen. Perheliikunnalla voidaan vaikuttaa positiivisesti koko perheen hyvinvointiin lisäämällä päivittäistä liikunta-annosta, perheen keskinäistä vuorovaikutusta ja mahdollisuuksia vertaistukeen muiden perheiden kanssa. Ammatti-ihmisen ohjaamissa ryhmissä vanhemmat saavat tietoa ja opastusta lapsen kanssa toimimiseen ja kasvun ja kehityksen tukemiseen, mikä helpottaa vanhempana olemiseen liittyviä huolenaiheita (mm. Perälä ym. 2011; Haapala ym. 2016; Kesäniemi 2003; Huttunen 2018; Vuori 2011; Arvonen 2003 jne.).

Määrittelyvaiheessa varhaiskasvatuksen asiakasperheiltä selvitettiin Forms-nettikyselyn avulla, millainen perheliikunta olisi toivottavaa. Lapsiperheiden toiveita ja ajatuksia kartoitettiin suunnitteluvaiheessa myös perheliikuntatapahtumien avulla. Perheet toivoivat eniten sekä ohjattua että vapaamuotoista perheliikuntaa, luontoliikuntaa ja tempujumppaa. Päiväkodin asiakasperheet toivoivat myös päiväkodilla järjestettäviä perheliikuntatapahtumia. Perheliikuntaryhmät ja -tapahtumat koettiin tärkeiksi ja niitä toivottiin olevan monipuolisesti tarjolla eri kellonaikoihin ja viikonpäivinä.

Perheliikunnan kehittämismahdollisuuksia kartoitettiin tapaamisissa palveluntuottajien eli alueella toimivien yhdistysten, seurojen ja kunnan varhaiskasvatuspalvelujen kanssa. Tapaamisissa tuli ilmi, että osalle palveluntuottajista perheliikuntatoiminta on vapaaehtoistyöhön perustuvaa, osa muuta pääasiallista toimintaa ja osalle liiketoimintaa. Perheliikuntaryhmät ovat pääsääntöisesti erittäin suosittuja, jolloin maksullisten ryhmien toiminta on kannattavaa ryhmien täyttyessä

heti ilmoittautumisen avauduttua. Tärkeää onkin siis löytää lajeja, jotka ovat perheille kiinnostavia, sekä ajankohtia, jolloin perheet pääsevät harrastamaan. Vapaaehtoistyöhön perustuvassa toiminnassa olennaista on, että kunta avustaa esimerkiksi antamalla tilat ilmaiseksi käyttöön ja järjestää koulutuksia liittyen perheliikuntaan tai ensiapuun. Tällöin toiminta on mahdollista ja kannattavaa, eikä kustannukset nouse toiminnan esteeksi. Varhaiskasvatuspalveluissa liikunnallisen toiminnan järjestämiseen perheille vaikuttaa työaika sekä henkilökunnan liikunnallinen osaaminen ja innostuneisuus. Perheliikunnan monipuolistamisen ja tarjonnan laajentamisen pääasiallisina esteinä nähtiin tilojen ja ohjaajien puuttuminen.

Palvelutuotantovaiheessa luotiin perheliikunnan kehittämissuunnitelma (liite 4), perheliikuntasivu kunnan internetsivuille (liite 5) ja tarjottiin perheille uusia perheliikuntamahdollisuuksia. Kehittämissuunnitelmassa on kirjattuna tavoitteet sekä toimenpiteet kaudelle 2018-2019, minkä toteutumisesta vastaa Kempele Akatemian liikuntapalveluiden päällikkö. Yhteistoiminnallinen kehittäminen eri toimijoiden kesken toteutuu jatkossa noin neljä kertaa vuodessa kokoontuvassa liikunnanasiantuntijaraadissa. Perheliikuntasivulla näkyy ajankohtaiset kaikille avoimet perheliikuntaryhmät ja tapahtumat. Sivulla on myös näkyvillä kunnan alueella perheliikuntaa tai toimintaa järjestävät yhdistykset, yritykset ja seurat ja olemassa olevat ryhmät. Syksyn 2018 aikana perheille tarjottiin uutena maksullista Kempele-opiston järjestämää perheliikuntaryhmää arki-iltapäivälle, kaikille avointa ohjattua perheliikuntaa arki-illalle yhden kuukauden ajan ja ilmainen tunnin yleisöluisteluvuoro jäähallissa marras-joulukuussa. Palvelutuottajille tarjottiin mahdollisuus osallistua marraskuussa 2018 ilmaiseen yksipäiväiseen perheliikuntaohjaajakoulutukseen.

Palvelumuotoiluprosessin viimeisenä vaiheena on arviointi, jossa arvioidaan koko suunnitteluprojektia ja tuloksia (Tuulaniemi 2016, 245). Opinnäytetyön tuloksena yhteistyö eri tahojen kanssa käynnistettiin ja myös perheet pääsivät osallisiksi toimintaan. Kehittämissuunnitelman tavoitteet ja toimenpiteet laadittiin keskusteluissa nousseiden toiveiden ja epäkohtien perusteella, minkä pitäisi palvella kaikkia osapuolia. Perheille järjestettiin erilaisia perheliikuntamahdollisuuksia ja on oletettavaa, että monipuolistuminen jatkuu kehittämisen myötä. Toimeksiantaja oli erittäin tyytyväinen siihen, että keskusteluyhteys avattiin ja kehittämiselle saatiin suunta.

7.2 Oma ammatillinen kasvu

Opinnäytetyöprosessin oman ammatillisen kasvun arvioinnin taustalla on Kajaanin ammattikorkeakoulun opetussuunnitelmassa määritellyt kompetenssit eli osaamistavoitteet, jotka opiskelijan tulisi omata. Kompetenssit sisältävät sekä yhteisiä että koulutuskohtaisia osaamistavoitteita. Yhteiset tavoitteet liittyvät oppimisen taitoihin, eettiseen osaamiseen, työyhteisöosaamiseen, innovaatio-osaamiseen ja kansainvälisyysosaamiseen. Liikunnan alan koulutuskohtaiset osaamistavoitteet sisältävät liikuntaosaamisen, ihmisen hyvinvointi- ja terveystieteiden osaamisen, pedagogisen ja liikuntadidaktisen osaamisen sekä liikunnan yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaamisen (Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus n.d.) Tässä työssä osaamisen kehittyminen noudatteli näitä kompetensseja pois lukien kansainvälisyysosaaminen ja yrittäjäosaaminen.

Opinnäytetyöprosessin henkilökohtaisena tavoitteena oli syventää tietoa perheiden hyvinvoinnin edistämisestä liikunnan avulla, joka toteutui määrittely- ja tutkimusvaiheen teorian tietoa tutkimalla. Tutkimustiedon etsiminen ja tutkiminen oli mielenkiintoista ja aikaa vievää. Oli vaikeaa tuoda kaikki lukemani tieto yhteen ja sovittaa se raporttiin. Koenkin, että teorian tietoni kasvoi enemmän kuin osasin sen raporttiin tuoda julki. Oli mielenkiintoista huomata, että perheliikunta on aiheena kiinnostava ja siihen liittyen löytyi useita hankkeita ja opinnäytetöitä. Jäin silti kaipaamaan enemmän tutkimuksia siitä, mitä positiivisia vaikutuksia perheliikunta on saanut aikaan Suomessa. Minusta on tärkeää, että perheiden hyvinvointi tutkimuksissa on huomattu vapaa-ajan muuttuminen ja että perheet kaipaavat enemmän yhdessäoloa. Perheliikuntaryhmillä ja tapahtumilla tähän tarpeeseen voidaan vastata.

Hyödynsin jo olemassa olevaa tietoa liikunnan vaikutuksesta ihmisen kasvuun, kehitykseen ja käyttäytymiseen määrittely- ja tutkimusvaiheessa sekä suunnitteluvaiheessa yhteistyössä perheiden ja yhteistyökumppaneiden kanssa. Teorian tietoa etsiessäni huomasin, että työkokemuksella keräämäni tieto oli samassa linjassa tutkitun tiedon kanssa ja pystyin refleктоimaan teorian tietoa käytäntöön, joka helpotti asioiden sisäistämistä ja tiedon kartuttamisessa. Kokemukseni ja teorian avulla pystyin perustelemaan valintojani ja aiheeni tärkeyttä toimeksiantajalle, perheille ja yhteistyökumppaneille prosessin aikana.

Kehitin taitojani suunnitella ja toteuttaa terveyttä edistävää liikuntaa, kun suunnittelin ja toteutin toukokuun perheliikuntatapahtumat sekä yhdessä Kempeleen liikuntapalvelujen kanssa kesäkuussa perheille liikunnallista toimintaa. Suunnittelussa otin huomioon asiakkaiden eli perheiden tarpeet ja toiveet, kuten palvelumuotoilun periaatteisiin kuuluu. Perheliikuntatapahtumissa ja ke-

sän liikuntatoiminnoissa halusin tuoda perheille tarjolle myös jotain uutta, kuten esimerkiksi liikuntaa kirjastossa ja perheakroa. Pidin tärkeänä asiana sitä, että tapahtumissa tulee paljon liikettä myös aikuiselle ja että se vahvistaisi vanhemman ja lapsen välistä vuorovaikutusta. Vaikka olin suunnitellut toukokuussa järjestettyjen tapahtumien sisällön tarkkaan esimerkiksi ensimmäisessä tapahtumassa, jouduin muuttamaan tunnin suunnitelmaa, koska paikalla olleet lapset olivat hyvin ujoja, eivätkä innostuneet suunnittelemani leikeistä. Koen, että nopea reagointi tilanteeseen ja innostavan tekemisen löytäminen paikalla olleille kertoo kyvystäni muuntautua sekä valmiudesta toimia liikunnanohjaajana. Kesäkuun toimintoja suunnitellessa pidin mielessä tapahtumissa ja kyselyssä esille tulleet toiveet ja ajatukset sekä perheliikunnan tavoitteet. Näin pääsin pilotoimaan eli testaamaan, minkälainen toiminta houkuttelee perheitä ja innostaa liikkumaan.

Edistin perheiden hyvinvointia liikunnan avulla järjestämällä heille liikunnallista toimintaa touko- ja kesäkuun aikana. Loin myös perheille mahdollisuuden vaikuttaa alueella järjestettävän toiminnan sisältöön ja ajankohtaan, joka oletettavasti lisää hyvinvointia. Paransin Kempeleen alueen lapsiperheiden mahdollisuutta osallistua monipuolisesti erilaisiin liikuntamuotoihin kehittämällä perheliikuntatoimintaa yhteistyökumppaneiden kanssa ja huomioimalla tässä monipuolisuuden. Toin esille perheiden toiveet ja ajatukset perheliikunnan kehittämisestä yhteistyökumppaneille, joiden kanssa yhdessä suunnittelimme perheliikuntatoiminnan laajentamista ja monipuolistamista. Työni vaikutuksia on vaikeaa arvioida tässä vaiheessa. Prosessin aikana sain kuitenkin paljon positiivista palautetta sekä perheiltä että yhteistyökumppaneilta siitä, että tekemäni työ on tärkeää. Lasten ja perheiden näkökulman selvittäminen ja esille tuominen perheliikunnan kehittämisestä on tärkeää ja koen, että tällä työllä onnistuin sen tekemään. Uskon, että opinnäytetyölläni luotu mahdollisuus osallisuuteen ja liikkumiseen lisäsivät ja lisäävät jatkossakin Kempeleen alueen perheiden hyvinvointia.

Harjoittelin opinnäytetyössä laajempien kokonaisuuksien suunnittelemista, toteuttamista ja arvioimista palvelumuotoilumenetelmän avulla. Opinnäytetyön suunnittelu, toteutus ja arviointi noudatteli palvelumuotoiluprosessia, joka helpotti työn loogista etenemistä ja toteutusta. Pidän haasteista ja koen, että ne saavat minusta parhaimmat puoleni esiin. Opinnäytetyö haastoi minua sekä aikataulullisesti että tavoitteiden osalta. Jouduin tekemään kesken prosessin isoja päätöksiä muun muassa silloin, kun en saanut tapaamisia onnistumaan yhteistyökumppaneiden kanssa eikä syvempi yhteistyö ei onnistunut, millä oli vaikutuksia opinnäytetyön lopputuotoksiin. Suunnitelman laatiminen alussa oli tärkeä osa työtä, mutta työn edetessä oli myös osattava joustaa tehdystä suunnitelmasta ja tehdä siihen muutoksia tilanteen niin vaatiessa.

Olin tutustunut palvelumuotoiluun ennen opinnäytetyöprosessia kurssin muodossa mutta se oli silti minulle kohtuullisen uusi asia. Asiakkaan ymmärtäminen ja asioiden katsominen heidän näkökulmastaan on minulle kuitenkin hyvin tuttua päiväkotimaailmasta. Koin, että palvelumuotoilu toi teorian sen ympärille, miten olen jo aiemminkin työtäni tehnyt ja miten sen jatkossakin haluan tehdä. Asiakkaan kanssa yhdessä tekeminen, palvelukokemuksen hiominen mahdollisimman hyväksi ja kehittäminen ovat nimenomaan sitä, mitä haluan tulevaisuudessa työssäni tehdä. Tästä näkökulmasta ajateltuna opinnäytetyö palveli oppimistani täydellisesti.

Olin vastuussa opinnäytetyön toiminnallisesta osuudesta eli perheliikunnan kehittämisen suunnittelusta, etenemisestä ja materiaalien yhteen kokoamisesta. Tämän lisäksi yhteydenpito eri yhteistyötahoihin kuului vastuulleni. Kokonaisuuden hallitseminen tuntui luontevalta. Työn edetessä kävin vuoropuhelua toimeksiantajan kanssa ja teimme yhdessä isompia päätöksiä. Suurimman osan työstä tein kuitenkin yksin ja ajoittain olisin kaivannut jonkun, jonka kanssa miettiä erilaisia vaihtoehtoja. Ehkä, jos olisin perehdyttänyt toimeksiantajaa enemmän palvelumuotoiluun ja sen menetelmiin, olisin saanut sitä kautta kaivattua vertaistukea työskentelyn aikana. Vuoro vaikutus perheiden ja yhteistyökumppaneiden kanssa oli mielestäni helppoa ja koin, että aiemmasta työkokemuksesta päiväkodissa ja ryhmäliikunnanohjaajana oli paljon hyötyä. Minuun suhtauduttiin positiivisesti ja esittämäni asiat koettiin tärkeiksi. Sain paljon kokemusta esiintymisestä eri tilanteissa sekä yhteistyöehdotusten tekemisestä. Huomasin, että soittaessa tai kasvokkain tapaamisessa vastapuolelta sai helpommin kontaktin ja asia eteni pidemmälle kuin mitä sähköpostiyhteydellä.

Opinnäytetyön aikana työstin omiin arvoihini ja tietorakenteisiini perustuvaa ohjaus- ja oppimiskäsitystä liikunnanohjaajana. Koen, että tässä asiassa olen tuskin koskaan valmis, vaan se kehittyy sitä mukaa, kun kokemus ja tieto karttuu. Tämän prosessin aikana toin omaa osaamistani esille toimeksiantajan kanssa työskennellessäni sekä myös muille yhteistyökumppaneille, mikä mahdollisesti voi edesauttaa työllistymistäni valmistumisen jälkeen. Toimin itsenäisesti, mutta samalla osasin tarvittaessa kysyä apua ja hyväksyntää toimeksiantajalta isommissa päätöksissä. Toimeksiantaja oli erittäin tyytyväinen työpanokseeni. Työni toi esille asioita, joita he eivät olleet osanneet edes ajatella, kuten esimerkiksi perheiden kiinnostusta luontoliikuntaa kohti.

Tein arviointia koko opinnäytetyöprosessin ajan sekä itsenäisesti että toimeksiantajan kanssa. Koen onnistuneeni koko opinnäytetyöprosessissa ja toiminnallisessa osuudessa hyvin. Henkilökohtaisessa prosessissa yhtenä haasteena oli ymmärtää, kuinka tarkasti tutkimusmetodologisia menetelmiä tulee käyttää toiminnallisessa opinnäytetyössä. Omasta aikataulusta johtuen jouduin

jossain määrin kiirehtimään prosessia, jonka takia teorian tietoon tutustumiseen jäi liian vähän aikaa, jolla oli varmasti vaikutusta tähän asiaan. Hyvinvoinnin osalta keskityin lähinnä suomenkieliseen lähdekirjallisuuteen ja Suomessa tehtyihin tutkimuksiin. Teorian ja tutkimusten etsiminen laajemmin myös muualta maailmasta olisi laajentanut näkökulmaani ja antanut työlleni enemmän luotettavuutta. Koen kuitenkin, että tässä tilanteessa tärkeintä oli ymmärtää, miten hyvinvointi määritellään Suomessa, miten sitä on tutkittu ja miten hyvinvointi nähdään perheiden ja lasten näkökulmasta.

Prosessin toiminnallisessa osuudessa nousi esille kaksi selkeää haastetta; miksi perheliikuntatapahtumat eivät saavuttaneet suurempaa suosiota ja miksi yhteisen ajan löytäminen yhteistyökumppaneiden kanssa oli haastavaa. Pohdin näitä asioita oman toiminnan näkökulmasta ja mietin, olisinko voinut tehdä jotain toisin, olisiko joku muu toiminta houkuttellut perheitä paremmin tai olisiko kehittämisen ajankohta pitänyt olla joku toinen. Tapahtumien yhteydessä puhuin kirjaston työntekijöiden kanssa, kuinka muutoksen tapahtumisessa kestää aikaa. Esimerkiksi heidän satutunti on todella suosittu nykyään, mutta kesti vuosia, että siihen tilanteeseen on päästy. Ehkä siis asiakkaan kanssa kehittämiseksi pitää antaa aikaa ja yrittää sitkeästi muuttaa kulttuuria osallistavampaan suuntaan. Yhteistyökumppaneiden kanssa työskentely ajoittui loppukevääseen ja alkukevääseen. Luulen, että ajankohtana tämä oli huono, sillä osalla oli jo kesäloma-aika sekä muita kevään ja kesän kiireitä, jotka menivät tämän kehittämisen edelle. Palautekysely yhteistyön tekemisestä olisi voinut olla avuksi syiden löytämisessä.

7.3 Opinnäytetyön arviointi

Toiminnallisen opinnäytetyön arvioinnin tärkein osa on tavoitteiden saavuttaminen, mikä edellyttää sen, että työn idea on alusta asti selvitetty riittävän selkeästi. Myös käytännön järjestelyjen onnistumista tulee arvioida. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 155, 158). Kokonaisuudessaan opinnäytetyöprosessi oli onnistunut ja saavutti alussa luodut tavoitteet. Prosessin aikana tuli eteen haasteita ja oivalluksia, mistä on varmasti apua seuraavaa kertaa varten. Esimerkiksi lapsiperheiden mukaan saaminen toiminnan kehittämiseen oli haastavaa, vaikka toiminta suunniteltiin lapsiperheitä houkuttelevaksi ja mainontaan panostettiin laajasti huomioiden sosiaalinen media, lapsiperheiden kohtaamispaikat (päiväkodit, neuvola, kaupat, kirjasto) ja paikallinen sanomalehti. Kyselyn ja perheiltä tiedustelun perusteellakin nämä olivat parhaat tavat saavuttaa heidät mainonnan ja tiedottamisen kannalta. Perheliikuntatapahtumissa läsnäolleet perheet kokivat kyseiset tapahtumat mielenkiintoisiksi ja hyviksi mahdollisuuksiksi päästä vaikuttamaan asioihin, mikä

rohkaisee järjestämään näitä jatkossakin. Jos haluaa saada mahdollisimman laajan otannan perheiden ajatuksista ja toiveista, meneminen paikkoihin, joissa he viettivät aikaa muutenkin eli esimerkiksi puistoissa, uimahallissa ja kirjastossa, olisi jatkon kannalta varmasti hyvä idea. Perheliikuntakalenterin luominen internetsivuille helpottaisi jatkossa perheliikuntatoiminnan mainostamista ja kokonaisuuden hahmottamista sekä perheiden että palveluntuottajien näkökulmasta. Kalenterin suunnittelu tulisi aloittaa jo keväällä ja julkaisu pitäisi olla elokuun alkuun mennessä, jotta se hyödyttäisi kaikkia osapuolia parhaiten.

Opinnäytetyöprosessin aikana tuli ilmi, että yhteistyötahoille soittaminen tai heidän tapaaminen kasvokkain oli kaikista tehokkainta ja hyödyllisintä yhteistyötä. Sähköpostilla tavoittaminen ja oman asian esille tuominen oli haastavampaa, eikä vastausta asioihin saanut heti, jos koskaan. Soittaminen ja kasvokkain kohtaaminen antoivat mahdollisuuden selittää asioita monisanaisesti ja saada vastauksia vastapuolelta heti. Se antoi myös vastapuolelle mahdollisuuden kysyä lisää, mikäli joku asia jäi epäselväksi. Mielestäni tämä oli tärkeä huomio sekä oman työn kehittämisen että yleisesti yhteistyön tekemisen kannalta. Vaikka nykyään suositaan ja toivotaan sähköisiä yhteydenpitovälineitä, tietyissä tilanteissa vanhanaikaiset menetelmät ovat yksinkertaisempia ja tehokkaampia.

Opinnäytetyössä opiskelijan tulee arvioida ja ottaa huomioon tutkimukseen liittyviä eettisiä kysymyksiä. Nämä liittyvät esimerkiksi tiedon hankintaan ja julkistamiseen. Tutkimuksessa tulee kunnioittaa ihmisarvoa huomioiden muun muassa ihmisten itsemääräämisoikeus. Tutkimuksessa mukana oleville tulee antaa mahdollisimman paljon informaatiota tutkimuksesta ja tutkijan tulee huolehtia siitä, että mukana olevat henkilöt ovat kykeneviä ymmärtämään tämä informaatio (Hirsjärvi ym. 2016, 23 - 25.) Opinnäytetyöprosessiin kuuluu ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettisiin ohjeisiin tutustuminen ja niiden noudattaminen koko prosessin ajan (Opinnäytetyön eettiset ohjeet n.d.). Olen ollut tietoinen eettisistä ohjeista opinnäytetyön prosessin ajan ja huolehtinut siitä, että nämä ohjeet tulevat noudatetuksi. Olen laatinut tarvittavat asiakirjat ja pyytänyt luvat esimerkiksi tilaisuuksissa otettujen valokuvien käyttöön. Olen kertonut avoimesti opinnäytetyöni taustoista ja tavoitteista sekä toiminnallisesta osuudesta kaikille siihen osallistuneille. Lasten kanssa työskennellessä heidän vanhemmat ovat olleet läsnä ja osallistuneet toimintaan. Toimintaan ja kehittämiseen osallistuneet henkilöt ovat osallistuneet heidän omasta vapaasta tahdosta.

Eettisten kysymysten lisäksi tulee arvioida tutkimuksen luotettavuutta. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tiedonhankintamenetelmät ovat samoja kuin tutkimuksellisissa opinnäytetyöissä, mutta niiden käyttö voi olla joustavampaa. Aineistojen ja materiaalien käsittely- ja analyysitavat tulevat

olla silti riittävän huolellisesti ja selkeästi esitelty hyödyntäen metodikirjallisuutta. (Salonen 2013, 24.) Olen kirjoittanut auki mahdollisimman tarkasti ja kuvaavasti opinnäytetyöni prosessin palvelumuotoilun menetelmien avulla hyödyntäen teorian tietoa, mikä lisää opinnäytetyöni luotettavuutta. Teorian tietoa kerätessäni olen pohtinut lähteiden luotettavuutta ja pyrkinyt käyttämään mahdollisimman tuoretta tietoa verraten eri lähteitä ja kirjoittajia, mitkä Hirsjärven ym. (2016, 113 - 114) muiden mukaan myös lisää koko tutkimuksen luotettavuutta. Opinnäytetyöni luotettavuutta heikentää se, että raportin hyvinvointiosuudessa viitattu teoria- ja tutkimuskirjallisuus on pääsääntöisesti suomalaista. Koen, että keskittyminen suomalaiseen tutkimukseen ja näkökulmaan on perusteltua, mutta ei tuo esille niin laajaa näkökulmaa aiheesta.

Liikunnan positiivinen vaikutus ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin on tutkitusti todettua, mille tiedolle myös tämä opinnäytetyö pohjautuu. Perheliikunnalla on suuria mahdollisuuksia päästä vaikuttamaan perheiden ja lasten hyvinvointiin sekä lasten kasvuun ja kehitykseen. Tämä opinnäytetyö tuo hyvin esille kunnan roolin ja vastuun palveluiden kehittämisessä ja koordinoimisessa. Vaikka tekijöitä löytyisikin, tarvitaan joku, joka ottaa vastuun, kutsuu koolle ja vie asioita eteenpäin. On tärkeää, että perheliikuntaa on tarjolla monipuolisesti, mutta on tärkeää ottaa huomioon myös taloudellinen pystyvyys. Kaikilla perheillä ei ole varaa maksaa kausimaksuja, jolloin hyvin tärkeään rooliin nousevat liikuntapalvelut, jotka ovat kaikille ilmaisia. Tämän lisäksi jatkossa olisi hyvä kiinnittää huomiota perheisiin, jotka eivät osallistu liikunnallisiin tapahtumiin tai ryhmiin, ja että miten heidät saataisiin aktivoitua. Kaikki perheethän eivät halua osallistua ryhmässä tapahtuvaan liikuntaan, jolloin olennaiseen rooliin nousevat omatoimiset liikuntamahdollisuudet ja perheiden huomioiminen niissä. On myös vanhempia ja lapsia, joita liikkuminen ei kiinnosta tai liikkumiseen liittyy jotain rajoitteita, mikä tulisi huomioida jatkossa perheliikunnan kehittämissuunnitelmaa päivitettäessä.

Tämän aiheen jatkotyöskentelylle olisi useita mahdollisuuksia. Olisi mielenkiintoista kerätä palautetta perheiltä, miten he kokivat uuden perheliikuntasivun kunnan internetsivuilla. Olemassa olevissa perheliikuntaryhmissä voisi vierailta ja kerätä tietoa esimerkiksi syistä ja motivaatioista osallistua ryhmän toimintaan, miten he kokevat perheliikunnan vaikuttaneen perheen hyvinvointiin, vuorovaikutukseen, fyysiseen aktiivisuuteen tai miten ovat kokeneet ryhmästä saadun vertaistuen. Tilastollisesti voisi tehdä tutkimusta perheliikuntaryhmiin osallistuvien määrästä sekä tutkia esimerkiksi perheen ikärakennetta, lapsimäärää ja työtilannetta. Näiden tutkimusten avulla voisi ymmärtää vielä syvemmin, mihin asioihin perheliikunnassa tulisi kiinnittää huomiota ja mihin suuntaan sen tarjontaa tulisi kehittää.

Lähteet

- Alila, A., Gröhn, K., Keso, I. & Volk, R. (2011). *Sosiaalisen kestävyuden käsite ja mallintaminen. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita*. 2011:1. Sosiaali- ja terveysministeriö. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3154-1>
- Arvonen, S. (2004a). Mitä perheliikunta on? Teoksessa Arvonen, S. (Toim.). *PORUKALLA – perheliikuntaohjaajan käsikirja*. Helsinki: Suomen Latu ry. 28 - 31.
- Arvonen, S. (2004b). Perheliikunnan tavoitteet. Teoksessa Arvonen, S. (Toim.). *PORUKALLA – perheliikuntaohjaajan käsikirja*. Helsinki: Suomen Latu ry. 32 - 40.
- Design Council. (2015). *Design methods for developing services*. Saatavilla 26.6.2018. <https://www.designcouncil.org.uk/sites/default/files/asset/document/Design%20methods%20for%20developing%20services.pdf>
- Fogelholm, M. & Oja, P. (2011). Terveysliikuntasuosituksset. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) (2.uud.p.) *Terveysliikunta*. Helsinki: Duodecim. 67 - 75
- Fogelholm, M. (2011). Lapset ja nuoret. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) (2.uud.p.) *Terveysliikunta*. Helsinki: Duodecim. 76 - 87
- Gretschel, A. & Kiilakoski, T. (toim.) (2007). *Lasten ja nuorten kunta*. Helsinki: Nuoriso-tutkimusverkosto.
- Gretschel, A. (2002). *Kunta nuorten osallisuusympäristönä. Nuorten ryhmän ja kunnan vuorovaikutussuhteen tarkastelu kolmen liikuntarakentamisprojektin laadunarvioinnin keinoin*. Jyväskylän yliopisto. Studies in Sport, Physical Education and Health 85. Väitöskirja. Saatavilla 2.11.2018 <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/13503/9513912868.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Haapala, E., Pulakka, A., Haapala, H. & Lakka, T. (2016). Fyysisen aktiivisuuden ja fyysisen passiivisuuden yhteydet terveyteen ja hyvinvointiin lapsilla. Teoksessa *Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016*. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:22. 10 - 21 Saatavilla 27.6.2018 <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf>

Hirsjärvi, S., Remes, P & Sajavaara, P. (2016). *Tutki ja kirjoita* (21. painos). Helsinki: Tammi.

Huttunen, J. (2018). Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. Lääkärikirja Duodecim. Saatavilla 26.6.2018 https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00934

Hyvinvointi. (2015). Hyvinvointi- ja terveyserot. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Saata-villa 1.11.2018 <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>

Hyvän kasvun ohjelma. (2015). Kempeleen kunta. Saatavilla 1.11.2018 <https://www.kempele.fi/media/tiedostot/varhaiskasvatus-ja-opetus/perusopetus/perusopetuksen-yhteiset/hyvan-kasvun-ohjelma-2020.pdf>

Immonen, J. (2017). *Perheliikunnan kehittäminen asiakaslähtöisestä näkökulmasta Enonkosken kunnassa*. Opinnäytetyö. Haaga-Helia ammattikorkeakoulu oy: Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus-ohjelma. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/125079/Immonen_Jonna.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Juntunen, S. *Perheliikunta kolmannella sektorilla*. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto: Liikuntatieteellinen tiedekunta. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/55245/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201709013638.pdf?sequence=1>

Kaikkonen, R., Mäki, P., Hakulinen-Viitanen, T., Markkula, J., Wikström, K., Ovaskainen, M-L., Virtanen, S. & Laatikainen, T. (2012). *Lasten ja lapsiperheiden terveys- ja hyvinvointierot*. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Kaikkonen, R., Mäki, P., Murto, J., Pentala, O., Hakulinen-Viitala, T. & Laatikainen, T. (2014). Suomalalaisten lasten ja lapsiperheiden terveys ja toimintakyky. Teoksessa Lammi-Taskula, J. & Karvonen, S. (toim.). (2014). *Lapsiperheiden hyvinvointi 2014*. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 150 - 168.

Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H., & Vuorinen, R. (2003). *Varhaisvuosien liikunta*. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Kesäniemi A. (2003). Millainen liikunta edistää terveyttä? Konsensuspaneelin arvio liikunnan ja terveyden välisestä annos-vastesuhteesta. Duodecim 2003; 119: 1819 - 1822.

Kiilakoski, T. (2007). Johdanto: lapset ja nuoret kuntalaisina. Teoksessa Gretschel, A. & Kiilakoski, T. (toim.) *Lasten ja nuorten kunta*. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto. 8 - 23.

Koskela, J. Kempeleen kirin yleisurheilujaosto. SUL-yhteyshenkilö. Sähköposti 22.8.2018.

Kunta ja hallinto. (2017). Kempeleen kunta. Saatavilla 28.6.2018 <https://www.kempele.fi/kunta-ja-hallinto.html>

Kuntalaiskysely. (2017). Kempele Akatemian kuntalaiskysely. Kempeleen kunta.

Kuntien väestö ja ikärakenne. (2018). Asiantuntijapalvelut. Kuntaliitto. Saatavilla 28.6.2018 <https://www.kuntaliitto.fi/asiantuntijapalvelut/talous/kuntien-vaesto-ja-ikarakenne>

L 390/2015 Liikuntalaki. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2015/20150390>

L 410/2015 Kuntalaki. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2015/20150410>

L 731/1999 Suomen perustuslaki. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731>

Laaja hyvinvointikertomus. (2018). Kempeleen kunta. Julkaisematon dokumentti.

Laakso, L., Nupponen, H. & Telama, R. (2017). Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P., & Huovinen, T. (Toim.) (2.uud.p.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Helsinki: WSOY. 42 - 63.

Lammi-Taskula, J. & Karvonen, S. (toim.). (2014). *Lapsiperheiden hyvinvointi 2014*. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Laukkanen, A., Määttä, S., Reunamo, J., Roos, E., Soini, A. & Mäki, P. (2016). Perheen tärkeä rooli. Teoksessa *Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016*. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:22. 22 - 25. Saatavilla 1.7.2018 <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf>

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus. (N.d.). Kajaanin ammattikorkeakoulu. Opetussuunnitelmat. Saatavilla 28.11.2018 <http://opinto-opas.kamk.fi/index.php/fi/68147/fi/68090>

Liikunta. (2017). Kempele Akatemia ja vapaa-aika. Kempeleen kunta. Saatavilla 28.6.2018 <https://www.kempele.fi/kempele-akatemia-ja-vapaa-aika/liikunta.html>

Liikuntapiirakka aikuisille. (2009). UKK-instituutti. Saatavilla 1.11.2018 <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka/liikuntapiirakka-aikuisille>

Lintunen, T. (2007). Liikunta terveyden edistäjänä. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) (2. uud. p.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Helsinki: WSOY. 25 - 30.

Lukujärjestys - Lapset ja nuoret. (2018). Kempeleen Naisvoimistelijat ry. Saatavilla 1.11.2018 <http://www.knv.fi/sivut/lapset-ja-nuoret/lapset-ja-nuoret-lukujarjestys-syksy-2018>

Mager, B. (2009). Service design as an emerging field. Teoksessa Miettinen, S. & Koivisto, M. *Designing Services with Innovative Methods*. Kuopio: Kuopio Academy of Design. 28 - 43.

Miettinen, S. (2009). Service designers' methods. Teoksessa Miettinen, S. & Koivisto, M. (toim.) *Designing Services with Innovative Methods*. Kuopio: Kuopio Academy of Design. 60 - 77

Mikä on Kempele Akatemia? (2017). Kempele Akatemia ja vapaa-aika. Kempeleen kunta. Saatavilla 28.6.2018 <https://www.kempele.fi/kempele-akatemia-ja-vapaa-aika/mika-on-kempele-akatemia.html>

Mikä on Microsoft Forms? (2018). Microsoft. Office. Tuki. Saatavilla 15.10.2018 <https://support.office.com/fi-fi/forms>

Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. (2014). Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu 2013:10. (2.painos) Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.

Männikkö, T. Varhaiskasvatuksen johtaja. Sähköposti 16.10.2018.

Määttä, S., Ray, C., Vepsäläinen, H., Lehto, E., Kaukonen, R., Ylönen, A. & Roos, E. (2018). Parental Education and Pre-School Children's Objectively Measured Sedentary Time: The Role of Co-Participation in Physical Activity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 15(2), 366. doi:10.3390/ijerph15020366

Nupponen, R. Liikunta ja koettu hyvinvointi. Teoksessa Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) (2.uud.p.) *Terveysliikunta*. Helsinki: Duodecim. 43 - 56

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. (2009). *Kehittämistyön menetelmät: Uudenlaista osaamista liiketoimintaan* (2. painos). Helsinki: Sanoma Pro oy.

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. (2015). *Kehittämistyön menetelmät: Uudenlaista osaamista liiketoimintaan* (3.-4. painos). Helsinki: Sanoma Pro oy.

Oosterom, A.V. (2009) Who do we think we are? Teoksessa Miettinen, S. & Koivisto, M. (toim.) *Designing Services with Innovative Methods*. Kuopio: Kuopio Academy of Design. 162 - 179

Opinnäytön eettiset ohjeet. (N.d.). Arene. Saatavilla 6.11.2018 http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2018/arene-opinnaytetyoprosessin-eettiset-suositukset_muistilistat-opiskelijalle-ja-ohjaajalle.pdf? t=1526903222

Osallistua. (2018). Suomisanakirja. Saatavilla 10.11.2018 <https://www.suomisanakirja.fi/osallistua>

Osallisuus. (2017). Hyvinvointi- ja terveyserot. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Saatavilla 2.11.2018 <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus#Mit%C3%A4%20tarkoitetaan>

Paananen, R., Eriksson, J., Santalahti, P., Solantausta, T., Taanila, A. & Gissler, M. (2012). Aikuisten ongelmat, lasten murheet – lapsuus ja myöhempi hyvinvointi. Teoksessa Reivinen, J. & Vähäkylä, L. (toim.) *Kansan terveys, yksilön hyvinvointi*. Helsinki: Gaudeamus. 37 - 51

Pahkasalo, S. (2018). Lisää perheliikuntaa. Kempeleeseen luodaan perheliikuntakalenteri. *Rantalakeus* 23.5.2018. Saatavilla 8.11.2018 <https://www.rantalakeus.fi/uutiset/kempeleeseen-luodaan-perheliikuntakalenteri--perheiden-yhteiseen-liikkumiseen-kaivataan-uutta-potkua-6.593.376903.cf9c7653e8>

Perhe. (N.d.). Tilastokeskus. Saatavilla 6.11.2018 <http://www.stat.fi/meta/kas/perhe.html>

Perhefutis. (2018). Ajax-Sarkkiranta ry. Saatavilla 1.11.2018 <https://ajaxsarkkiranta.sporttisaitti.com/joukkueet/perhefutis/>

Perheliikunnan kehittämishanke. (N.d.). Suomen latu. Saatavilla 6.11.2018 <https://www.suomenlatu.fi/vaikuta/me-vaikutamme/hankkeet/kaynnissa-olevat-hankkeet.html#Perheliikunnan%20kehitt%C3%A4mishanke>

Perheliikunta. (2018). Kempeleen paikallisyhdistys. MLL:n Kempeleen paikallisyhdistys. Saatavilla 28.6.2018 <https://kempele.mll.fi/toiminta/perheliikunta/>

Perheliikuntakerho alkaa tammikuussa. (2018). Kempeleen kiri. Saatavilla 28.6.2018 <https://www.kempeleenkiri.fi/yu/ryhmat/perheliikkari/perheliikkari-alkaa-tammikuussa>

Perälä, M., Salonen, A., Halme, N. & Nykänen, S. (2011). *Miten lasten ja perheiden palvelut vastaavat tarpeita? Vanhempien näkökulma*. Tampere: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

Pouta, A. (2011). Esipuhe. Teoksessa Perälä, M-L, Salonen, A., Halme, N & Nykänen S. *Miten lasten ja perheiden palvelut vastaavat tarpeita? Vanhempien näkökulma*. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 36/2011. 7.

Pyykkönen, T. (2014). ”Liikuntaa – periaatteessa joo, mutta...”. Teoksessa Rovio, E., Saaranen-Kauppinen, A. & Pyykkönen, T. *Liikuntakynnyksen yli – ohjelmista ihmisen kohtaamiseen*. Liikuntatieteellisen Seuran Impulssi nro 28. 6 - 12

Ryhmäliikunta. (N.d.). Kuntomo. Saatavilla 1.11.2018 <http://www.kuntomo.fi/palvelut/ryhmalii-kunta/>

Saari, J. (2011). Johdanto. Teoksessa Saari, J. (toim.) *Hyvinvointi: Suomalaisen yhteiskunnan perusta*. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press. 9 - 29

Saaristo, K. & Jokinen, K. (2004). *Sosiologia*. Helsinki: WSOY.

Salonen, K. (2013). *Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle*. Puheenvuoroja 72. Turun ammattikorkeakoulu. Saatavilla <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Stickdorn, M. (2011). Iterative process. Teoksessa Stickdorn, M. & Schneider, J. *This is service design thinking. Basics – Tools – Cases*. Amsterdam: BIS Publishers. 120 - 135

Sääkslahti, A. (2007). Liikunta varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P., & Huovinen, T. (Toim.) (2.uud.p.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Helsinki: WSOY. 32 - 41.

Sääkslahti, A., Soini, A., Mehtälä, A., Laukkanen, A., & Iivonen, S. (2013). Liikunnallisen lapsuuden askelmerkit asetetaan jo päiväkotikäytössä. *Liikunta & Tiede* 50 (2 - 3), 27 - 31.

Tuulaniemi, J. (2016). *Palvelumuotoilu* (3. painos). Helsinki: Talentum pro.

Usein kysyttyä. (N.d.) Viestiseinä. Tietoa palvelusta. Saatavilla 15.10.2018 <https://viestiseina.fi/www/tietoa-palvelusta/usein-kysyttya>

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. (2016). Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21.

Vilkka, H. & Airaksinen, T. (2003). *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Helsinki: Tammi.

Vilkka, H. (2015). *Tutki ja kehitä* (4. uud. p.). Jyväskylä: PS-kustannus.

Virtanen, K. (2016). Perheliikunnan avulla poikkitoiminnallista yhteistyötä. Oulun kaupungin Lapanen-hanke pilotoi palveluohjausta perhetyössä. Teoksessa Honkanen, H. (toim.) 2016. *Tehdään yhdessä ja opitaan toisilta – Osallisuus ja yhteistoiminta koulutuksen ja kuntoutuksen kehittämässä*. ePooki. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut 34. Saatavilla 31.3.2018. <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2016113030096>.

Vornanen, R. (2001). Lasten hyvinvointi. Teoksessa Törrönen, M. (toim.) *Lapsuuden hyvinvointi. Yhteiskuntapoliittinen puheenvuoro*. Vantaa: Pelastakaa lapset. 20 - 40.

Vuori, I. (2011). Liikunnan vaikutustapa. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) (2.uud.p.) *Terveysliikunta*. Helsinki: Duodecim. 12 - 19

Vähäkuopus, K. (2018). Liikuntapalveluiden päällikkö. Sähköposti 15.3.2018.

World Health Organization (WHO). (2006). *Constitution of the world health organization* (45. edition). Saatavilla 28.11.2018 https://www.who.int/governance/eb/who_constitution_en.pdf

YK:n yleinen sopimus lapsen oikeuksista. (1989). Suomen Unicef. Saatavilla 27.6.2018. https://unicef.studio.crasman.fi/pub/public/pdf/LOS_A5fi.pdf

Liitteet

Liite 1: Kysely varhaiskasvatuksen asiakasperheille

Hei,

Olen tekemässä opinnäytetyötäni perheliikunnan kehittämistä Kempeleen kunnassa. Tähän liittyen haluaisin kuulla teidän perheiden mielipiteitä ja toiveita perheliikuntaan liittyen. Kyse-lyyn vastaamiseen menee vain pari minuuttia, mutta se tuo erittäin kallisarvoista tietoa teidän ajatuksista liittyen perheliikuntaan. Niiden avulla voidaan kehittää perheliikuntaa Kempeleen kunnan alueella. Kiitos paljon jo etukäteen vastaamisesta! Järjestän myös osallisuustapahtumia Akatemiolla ja kirjastolla ke 23.5. ja ke 30.5., joissa pääsee sekä liikkumaan yhdessä lasten kanssa että suunnittelemaan unelmien perheliikuntaa. Tervetuloa mukaan!

Ystävällisin terveisin,

Minna Heikkilä

liikunnan ja vapaa-ajan linjan opiskelija (ALM17K)

Kajaanin ammattikorkeakoulu

minnaheikkila2@kamk.fi

1. Oletteko osallistuneet perheliikuntaan Kempeleen kunnan alueella?

kyllä

ei

2. Mihin ryhmiin olette osallistuneet?

Kirjoita vastaus

3. Onko teidän mielestä tärkeää, että perheliikuntaa on monipuolisesti tarjolla?

kyllä

ei

4. Millaista perheliikuntaa toivoisitte olevan tarjolla?

- ohjattua perheliikuntaa
- vapaamuotoista perheliikuntaa salissa esim. temppurata
- perheuintia
- temppujumpaa
- perhetanssia
- luontoliikuntaa
- perhefutis
- yleisurheilu painotteinen perheliikunta
- liikunnallinen satutuokio kirjastolla
- perhepesäpalloa
- perheliikuntatapahtumia päiväkodilla
-

5. Mikä viikonpäivä, kellonaika ja kesto olisi teidän mielestä sopiva perheliikuntatoiminnalle? Voi laittaa useita vaihtoehtoja.

6. Mikä on teidän mielestänne paras tapa tavoittaa lapsiperheet perheliikunnan mainonnan kannalta?

- paperimainokset ilmoitustauluilla
- facebook
- kaupungin nettisivut
- puskaradio
- sähköposti
- päiväkodin kautta
- seurojen/yhteisöjen nettisivut
-

Liite 2: Kysely yhteistyökumppaneille ensimmäisessä tapaamisessa

1. Mitä perheliikuntaa seuranne/yhteisönne tarjoaa tällä hetkellä Kempeleen alueella?

2. Kuinka paljon järjestämissänne perheliikuntaryhmissä on ollut kävijöitä?

3. Millaisia haasteita teillä on ollut perheliikunnan järjestämisessä?

4. Mitä perheliikuntasuunnitelmia teillä on tulevalle kaudelle?

5. Miten teidän mielestänne perheliikuntaa tulisi kehittää Kempeleen kunnassa?

6. Millaista koulutusta toivoisitte perheliikunnan ohjaajille?

7. Millaista yhteistyötä toivotte kunnan ja eri toimijoiden kesken perheliikunnan osalta?

Liite 3: Artikkelit Rantalakeus-lehdestä liittyen perheliikunnan kehittämiseen (Pahkasalo 2018)

Lisää perheliikuntaa

Kempeleeseen luodaan perheliikuntakalenteri

SAULI PAHKASALO

SAULI PAHKASALO
Kempele

- **KULTTUURIA** pitäisi muuttaa. Ei niin, että vanhempi vie lapsen liikuntaharrastukseen ja tekee sillä aikaa muuta, ja kun on voinut lapsen takaisin kotiin, niin lähtee itse liikkumaan. Perhe voisi liikkua yhtä aikaa, Kempele Akatemian liikuntapalveluissa työharjoitteluun tekevä oululainen Minna Heikkilä toivoo.

Hänen ansiostaan kunnan järjestämät perheliikuntamuodot ovat saamassa uutta potkua. Ammattikorkeakoulussa liikunnanohjaajaksi opiskelevan Heikkilän opinnäytetyö tuottaa kunnan verkkosivuille kaikki kempeleläiset toimijat yhdistävän perheliikuntakalenterin ja perheliikunnan vuosikellon.

- Monellakaan pienen lapsen vanhemmalla ei ole aikaa etsiä harrastusmahdollisuuksia eri yhdistysten kotisivuilta. Nyt kaikki toiminta saadaan kootusti samaan paikkaan, mistä kiinnostuneet ohjataan palveluntarjoajan omalle sivulle, Minna Heikkilä selvittää.

Hän on myös kartoittanut kolmannen sektorin innoikkua perheliikunnan järjestämiseen.

Nykyisellään toimintaa tarjoavat esimerkiksi urheiluseurat.

- Yhteispalaverissa nousivat esille tilojen ja tarvittavien ohjaajien puute. Jälkimmäiseen ongelmaan vastataan syksyllä, jolloin kunta järjestää perheliikunnasta kiinnostuneille ohjaajille koulutusta, Heikkilä kertoo.

PERHELIKUNNAN järjestämistä puoltaa moni asia - ei vähiten se, että lapsiin ja perheisiin panostamalla voidaan vaikuttaa



VESIVEK

...n alla on hyvä olla.



Minna Heikkilä haluaa kehittää Kempeleen perheliikuntaa. Hän kartoittaa vanhempien ja lasten toiveita muun muassa tänään ja ensi viikon keskiviikkona pidettävissä perheliikuntatapahtumissa.

parhaiten pitkällä aikavälillä kansanterveyteen: liikkuvat lapset ovat mitä todennäköisemmin tulevia liikkuvia aikuisia.

- Lapsen kehityksen herkinä aikaa ovat vuodet ennen koulun alkua. Silloin pitäisi harrastaa mahdollisimman monipuolista liikuntaa. Ei ole hyvä, jos lapsi oppii jo pienessä, ettei perheessä liikuta, myös liikunnan ammattitutkinnon suorittanut, lastentarhanopettajana työskennellyt Minna Heikkilä muistuttaa.

Hän innostaa perheitä mukaan ohjattuihin ryhmiin ja tapahtumiin, sillä niistä saa hyviä vinkkejä arkeen. Lisäksi ryhmässä perhe saa vertaistukea, mahdollisuuden tutustua muihin lapsiperheisiin ja ammatillaisen opastusta lasten kanssa toimimiseen.

- Yhteinen harrastus lisää perheiden sisäistä vuorovaikutusta ja fyysinen aktiivisuus lisääntyy, Heikkilä tiivistää.

LIIKUNTAPALVELUIDEN päällikkö: Katja Vähäkuopus on mielissään uusista ideoista.

Toistaiseksi perheliikunta on Kempeleessä painot-

Heikkilä tuo syyskuulle ulottuvalla harjoittelujallaan liikuntapalveluihin myös kullannarvoisia lisäaktiviteetteja. Katja Vähäkuopus mukaan vähäinen työntekijä.

”

Lapsen kehityksen herkinä aikaa ovat vuodet ennen koulun alkua. Silloin pitäisi harrastaa mahdollisimman monipuolista liikuntaa.

järesurssi on niin viranhaltijoiden kuin luottamushenkilöiden tiedossa.

Tilanteeseen toivotaan helpotusta ensi vuoden talousarviossa.

Tällä hetkellä liikuntapalveluissa työskentelee päällikön lisäksi yksi erityisliikunnan koordinaattori, pari hanketyöntekijää ja neljä Zimmariin sijoitettua liikunnanohjaajaa.

- Olisi mahtavaa, jos meillä olisi ikäryhmäkohtaisia liikunnanohjaajia. Pelkästään Zimmariin tarvittaisiin yksi uimaopettaja lisää. Ehkä hän voisi toimia myös kuivalla maalla?

Tänä kesänä Zimmariin kesätuon ajaksi vapautuva henkilöstö on liikuntapalveluiden muissa tehtävissä normaalia pidempään, sillä uimahallin huoltokokos kestää kolme kuukautta. Zimmari avautuu vasta syyskuun alussa.

Aiemmin tauko on ollut keskimäärin viisi viikkoa.

sauli.pahkasalo@
rantalakeus.fi

KESÄN PERHELIKUNTATÄRPEJÄ

- Perheakro Kempele Akatemialla 23. ja 30.5. kello 9.30-10.30. Temppuperheliikuntaa pääkirjastoilla 23. ja 30.5. kello 17.30-18.30.
- Aksupomppi 8. ja 15.6. kello 9-11.30 yhtäaikaan Sarkkirannassa ja Köykkyriissä.
- Kesäkuun kolmena ensimmäisenä viikkona maanantaisin ja keskiviikkoisin perheliikuntaa kotiseutumuseon piha-alueella kello 9-9.45.
- Tiistaisin 5.6. ja 12.6. PerheAkroa ja Taaperotanssia 19.6. kello 9-9.45 Akatemialla.

Liite 4: Perheliikunnan kehittämissuunnitelma

Perheliikunnan kehittämissuunnitelma

Kempele Akatemia
Liikuntapalvelut

Minna Heikkilä
Kajaanin amk
lokakuu 2018

Tavoitteet:

- Tuoda näkyväksi perheille tarjolla olevat liikuntamahdollisuudet, perheitä liikuttavat tahot ja olemassa olevat liikuntaan kannustavat menetelmät
- Luoda osallistava toimintamalli perheliikunnan kehittämiseksi
- Luoda yhteistyöverkosto neuvolan, varhaiskasvatuksen, seurakunnan ja alueella toimivien eri järjestöjen ja seurojen kanssa
- Saada lapsiperheet aktiivisiksi osallistujiksi perheliikunta-toiminnan suunnitteluun
- Luoda lapsiperheille monipuolista liikunnallista toimintaa yhdessä eri yhteistyötahojen kanssa erityisesti matalan kynnyksen liikuntatarjonnan monipuolistuminen
- Liikuntamahdollisuuksien lisääminen jo olemassa olevissa perhetoiminnoissa (perhekerhot yms.)

Toimenpiteet kaudelle 2018-2019:

- Perheliikunta osaksi liikunnan asiantuntijaraadin tapaamisiin
 - perheliikuntavastaavat liikuntapalveluista, varhaiskasvatuksesta, neuvolapalveluista, opetuspuolelta ja eri yhteisöistä ja järjestöistä
 - vapaaehtoisia perheitä mukaan
- Luodaan kunnan nettisivuille liikuntapalveluiden alle perheliikunta otsake, jonka alta löytyy tämän hetkiset kaikille avoimet perheliikuntaryhmät ja toiminnot, perheliikuntaa tarjoavat yhdistykset ja yritykset sekä omatoimiliikuntamahdollisuudet
- Perheliikuntasivun ylläpitäminen ja päivittäminen sekä perheliikuntakalenterin luominen kaudelle 2019-2020
- Tapahtumien, ryhmien ja liikuntapaikkojen mainostaminen mahdollisimman monessa foorumissa
- Liikuntatoiminnan perustaminen arkipäivälle yhteistyössä eri yhteisöjen kanssa
- Olemassa olevista ryhmistä asiakaspalautteen kerääminen ja yhteenveto liikunnan asiantuntijaraadissa
 - asiakaspalautteessa pitäisi tulla esille tyytyväisyysaste tämän hetkiseen toimintaan sekä toiveita tulevaan
- Perheliikuntaohjaaja-koulutuksen järjestäminen halukkaille syksy 2018
- Ensiapu1-kurssin järjestäminen

Liite 5: Perheliikuntasivu Kempeleen kunnan nettisivuilla

Perheliikunta



Kempeleen kunnassa on kehitetty perheliikuntaa vuoden 2018 aikana yhteistyössä perheiden, palveluntuottajien ja liikuntapalveluiden kanssa. Kehittäminen jatkuu edelleen.

Tällä hetkellä kaikille perheille avoimia ja ilmaisia perheliikuntaryhmiä:

- **MLL Kempeleen yhdistyksen perheliikunta**
 - Sunnuntaisin klo 10.00 - 11.30 Kirkonkylän koulun A-talon salissa
- **KNV:n ja Kempeleen Liikuntapalvelujen yhteistyönä perheliikunta**
 - Maanantaisin klo 17.00 - 17.45 (ajalla 5. - 26.11.2018) Ylikylän koululla. Katso mainos [tästä](#).
- **Luisteluvuoro Kempelehallilla**
 - Torstaisin klo 11.00 - 12.00 (20.12. asti). Katso mainos [tästä](#).

Kempeleessä perheliikuntaa/-toimintaa järjestävät

- Kempeleen kunta (vauva- ja perheinti & avoimen varhaiskasvatuksen ryhmät)
- KNV (Perheliikunta 1-4-vuotiaat)
- Ajax-Sarkkiranta (Perhefutis)
- Samposet (Perhepartio)
- Kempele-opisto (vauva-jumppa ja keväällä uusi perheliikuntaryhmä)
- Kuntomo (vauva-vanhempi-jumppa)
- Mielipaikka (Tammikuussa alkaa vanhempi-lapsi-jooga)
- MLL (perhekahvila)
- Seurakunta (perhekerhot)

Järjestääkö seurasi/yhdistyksesi/yrityksesi toimintaa lapsiperheille? Mikäli haluat, että toiminta/yrityksesi mainitaan tällä sivulla, ota yhteyttä liikuntapalveluiden päällikköön Katja Vähäkuopukseen.