

Sakari Vehkaoja

Toiminnallinen virkistysleiri palveluoperaatio

Saappaan vapaaehtoistyöntekijöille



Liikunnanohjaaja

Liikunnan ja vapaa-ajan kou-  
lutusohjelma

Kevät 2020



KAMK • University  
of Applied Sciences

## Tiivistelmä

**Tekijä:** Vehkaoja Sakari

**Työn nimi:** Toiminnallinen virkistysleiri Saappaan vapaaehtoistyöntekijöille

**Tutkintonimike:** Liikunnanohjaaja (AMK)

**Asiasanat:** Kirkko ja liikunta, vapaaehtoistyö, liikunnan merkitys hyvinvoinnissa, Saappaan vapaaehtoiset, virkistysleiri, aktiviteetit

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön aiheena on suunnitella ja järjestää toiminnallinen virkistysleiri Saappaan vapaaehtoistyöntekijöille sekä luoda leirin kokemuksien ja palautteen pohjalta toiminnallisen virkistysleirin ohjelmapohja. Opinnäytetyön toimeksiantaja on Kajaanin seurakunnan erityisnuorisotyö.

Opinnäytetyön teoreettisessa viitekehyksessä käsitellään toiminnallisen opinnäytetyön kokonaisprosessin kulkua. Pääaiheina on kirkon suhde liikuntaan, vapaaehtoistyö ja sen ilmentyminen seurakunnassa ja Saappaassa sekä liikunnan merkitys hyvinvoinnissa.

Leiri järjestettiin 19-20.4.2019 Rytilahdessa Sotkamon seurakunnan leirikeskuksessa. Leirin tavoitteena oli voimaannuttaa ja virkistää vapaaehtoistyöntekijöitä. Virkistysleiri tarjosi mukavaa vastapainoa vapaaehtoistyöntekijöiden arkeen ja auttoi heitä jaksamaan työn vaatimuksia. Toiminnallinen sisältö leirille rakentui vahvasti Liikkuva seurakunta -hankkeen ympärille.

Osallistujien täyttämällä kyselylomakkeella arvioitiin leirin onnistumista. Tulokset olivat myönteisiä. Leiri-muotoinen virkistystoiminta koettiin mielekkääksi ja sisältö vastasi odotuksia. Toimeksiantaja hyödyntää jatkossa saatuja palautteita tulevien virkistystoimintojen suunnittelussa. Suunnittelemani virkistysleirin ohjelmapohja on myös käytettävissä toimeksiantajalla tulevaisuutta varten.

## **Abstract**

**Author:** Vehkaoja Sakari

**Title of the Publication:** A Recreational Activity Camp for Church Volunteer Workers

**Degree Title:** Bachelor's degree in sports and leisure management

**Keywords:** Church and exercise, volunteer work, the importance of exercise in wellbeing, Saapas volunteers, recreational camp, activities

The topic of this action-based bachelor's thesis is to plan and organize a recreational camp for Saapas volunteer workers. Based on the experiences of the camp and the feedback of the participants, a model of a recreational camp for Saapas-volunteers will be developed.

The commissioning party of this thesis is the special youth work of Kajaani parish.

In the theoretical base subject is about the progress of the overall process of functional bachelor's thesis recreation. Main topics are church's relationship to exercise, volunteer work and how it appears in parishes and Saapas and what is importance of exercise in welfare.

The recreational camp was held 19.-20.4.2019 in Ryttilahti, Sotkamo which is the camping center of the Sotkamo parish. The purpose of the camp was to empower and refresh volunteers. The camp offered a pleasant counterbalance to the everyday life of volunteers and helped them to cope with the demands of the work. The functional content of the camp was built around the Liikkuva seurakunta -project.

The questionnaire was used to collect feedback and evaluate the success of the camp. The results were positive. Camp-shaped recreational activities were felt to be meaningful and content met expectations. The commissioning party will take advantage of the feedback received in the planning of future recreational activities. The recreational camp model is also available for use to the commissioning party for the future purposes.

## Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	Opinnäytetyön lähtökohta .....	3
2.1	Toimeksiantaja.....	3
2.2	Opinnäytetyöprosessi .....	4
2.3	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja kehittämistehtävä .....	6
3	Kirkko ja liikunta.....	8
3.1	Liikkuva seurakunta .....	8
3.2	Kirkon 10 teesiä liikunnasta ja urheilusta .....	10
4	Vapaaehtoistyö .....	12
4.1	Vapaaehtoistyö seurakunnassa .....	12
4.2	Palveluoperaatio Saapas .....	14
5	Liikunnan merkitys kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa.....	16
6	Saappaan vapaaehtoistyöntekijöiden virkistysleiri .....	19
6.1	Virkistysleirin suunnittelu .....	19
6.2	Leiriohjelma ja aktiviteetit .....	20
6.3	Leirin toteutuminen .....	25
6.4	Palaute.....	27
7	Toiminnallisen virkistysleirin toimintamalli.....	32
8	Pohdinta ja johtopäätökset.....	34
	Lähteet .....	37

## Liitteet

## 1 Johdanto

Opinnäytetyöni käsittelee palveluoperaatio Saappaan vapaaehtoistyöntekijöiden virkistäytymistä varsinaisen vapaaehtoistyön ohessa. Seurakunnissa liikunnan lisääminen on ollut ajankohtaista liikkuva seurakunta -hankkeen myötä (Liikkuva seurakunta n.d.). Toimeksiantaja, Kajaanin seurakunnan erityisnuorisotyö, on järjestänyt vapaaehtoisilleen erilaista virkistystoimintaa jo vuosien ajan. Virkistystoimintaa halutaan nyt kehittää liikunnallisempaan suuntaan ja opinnäytetyötäni pidetään tärkeänä askeleena kohti laajempaa ja toimivampaa liikkuva seurakunta toimintamallia.

Opinnäytetyöni toteutan toiminnallisena. Tarkoituksena työssä on suunnitella ja järjestää Kajaanin Saappaan vapaaehtoistyöntekijöille toiminnallinen virkistysleiri 19-20.4.2019 Sotkamossa Ryttilahden leirikeskuksessa sekä kehittää leirin kokemuksien ja palautteen pohjalta toiminnallisen virkistysleirin ohjelmapohja. Ohjelmapohjaa toimeksiantaja pystyy hyödyntämään osana liikkuva seurakunta toimintamalliaan parhaaksi näkemällään tavalla.

Saapastoiminta pyörii vapaaehtoisten ansiosta. KatuSaapas toimii usein ilta- ja yöaikaan nuorten kokoontumispaikoilla kuten kaduilla, puistoissa, kauppakeskuksissa ja koulujen pihoilla. Saapas toimii myös festivaaleilla ja kohtaa nuoria Saapaskahvila-toiminnan avulla. Näiden työmuotojen lisäksi Saappaan vapaaehtoiset toimivat myös netissä NettiSaapas nimen alla. Saappaan vapaaehtoiset juttelevat, kuuntelevat murheita, antavat ensiapua, ohjaavat saamaan jatkoapua sekä tukevat nuoria elämän kysymysten ja akuuttien murheiden kanssa. Päihitteet tuovat myös omat haasteet nuorten auttamistyöhön. (Mikä saapas? n.d.)

Olen itsekin Saappaan vapaaehtoinen ja tiedän sen työn haasteet ja kuormittavuuden. Liikunnanohjaajaksi opiskelun yhteydessä olen huomannut liikunnan merkityksen jaksamiselle. Siksi olin valmis tarttumaan tähän tehtävään, kun sitä Saappaan ohjaajien taholta tarjottiin.

Suomalaisista noin 40% toimii vapaaehtoistyössä (Vapaaehtoistyön tekeminen Suomessa 2018). Vapaaehtoistyöntekijöiden hyvinvointiin on syytä panostaa. Liikunnalla on todettu suoria vaikutuksia hyvinvointiin (Sandström & Ahonen 2011, 142-143). Virkistysleirit on koettu hyväksi keinoksi vapaaehtoistyöntekijöiden voimaantumiseen. Uskon, että liikunta tukisi voimaantumista ja auttaisi vapaaehtoistyöntekijöitä jaksamaan ja toimimaan paremmin Saapastyössä.

Opinnäytetyöprojektin yhteydessä pääsen toteuttamaan luovuuttani sekä oppimiani tietoja ja taitoja käytännössä. Liikunnanohjaajaopintoni tähtäävät ammattiin ja työelämään, jossa teoria pitää

osata muuttaa käytännöksi. Siksi toiminnallinen opinnäytetyö innostaa minua erityisesti. Opinnäytetyöprojektin aikana oma tiedonhankintakyky kehittyi ja ammatillinen osaaminen syventyi.

## 2 Opinnäytetyön lähtökohta

### 2.1 Toimeksiantaja

Opinnäytetyöni toimeksiantajana toimii Kajaanin evankelisluterilaisen seurakunnan erityisnuorisotyö. Toimeksiantajan edustaja on erityisnuorisotyönohjaaja Pasi Nieminen. Erityisnuorisotyö on läsnäolon nuorisotyötä, joka tähtää ulkopuolisuuden ja yksinäisyyden torjumiseen. Olennainen tavoite on lapsen ja nuoren voimistuminen sekä hänen osallisuutensa ja hyvinvointinsa vahvistaminen. Erityisnuorisotyössä etsitään ja tuetaan niitä lapsia ja nuoria, jotka muuten jäävät tavoittamatta.

Tekemällä erityisnuorisotyötä seurakunta toteuttaa kristillistä kasvatustehtäväänsä sekä diakonista tehtäväänsä. Tarvitsevien auttaminen on aina ollut luovuttamaton osa kristillisen kirkon ydintehtävää.

Luottamus, pitkäjänteisyys ja yhteistyökykyisyys ovat erityisnuorisotyön arvoja perheisiin ja yhteistyökumppaneihin. Edellytyksenä toiminnalle ovat turvallinen ja luotettava kontakti lapseen ja nuoreen, laadukas ihmissuhdetyön tietotaito ja kyky yhteistyöhön virallisten tuki- ja palvelujärjestelmien sekä vapaaehtoistoimijoiden kanssa. (Läsnäolon nuorisotyö 2016, 19.)

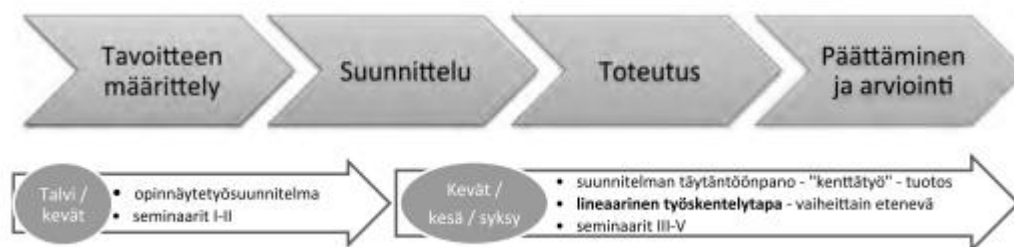
Kajaanin seurakunnassa erityisnuorisotyötä tehdään useilla eri menetelmillä. Vapaaehtoistyön panos on merkittävä. Saapas-toiminta perustuu vapaaehtoisten tekemään nuorten auttamistyöhön kaduilla, festivaaleilla ja netissä. Lisäksi Saappaan vapaaehtoiset pitävät Saapaskahvilaa.

Kajaanissa koulutetaan vuosittain parikymmentä uutta vapaaehtoista. Saapastoinnassa voi toimia koulutuksen käynyt ja täysi-ikäinen vapaaehtoistyöntekijä. Saapaslaiset voivat valita työskentelevätkö KatuSaappaassa, NettiSaappaassa, FestariSaappaassa vai pitävätkö Saapaskahvilaa. Osa toimii näissä kaikissa. Toimintaan sitoutumisen asteen jokainen voi valita itse. Ajatus ”kerran saapaslainen on aina saapaslainen” toimii siten, että vapaaehtoisena voi välillä pitää taukoja, palata tehtävään tai toimia jonkun muun paikkakunnan Saapasryhmässä.

Palveluoperaatio Saappaan toimintaa koordinoi kirkon palvelujärjestö Nuori Kirkko ry. Paikallis-seurakunnat nimeävät kullekin paikkakunnalle toiminnasta vastaavan työntekijän.

## 2.2 Opinnäytetyöprosessi

Toiminnallisen virkistysleirin kehittämisessä hyödynnän lineaarista mallia. Lineaarinen malli on selkeä ja todella suoraviivainen. Suoraviivaisuuden vuoksi kehittämistoiminta lineaarisen mallin avulla voi antaa väärän kuvan todellisuudesta (Salonen 2013, 15).



Kuvio 1. Opinnäytetyön eteneminen lineaarisen mallin mukaan (Mukailtu Salonen 2003, 15).

Jämäkkä selkeä runko toimii kuitenkin loistavasti tarkoitukseeni, sillä se rajaa ajatukset ja resurssit oleellisimpiin osatekijöihin. Lineaarisen mallin pohjalta rakentaessa on kuitenkin hyvä tiedostaa, että tie *tavoitteen määrittelyyn, suunnittelun, toteutuksen sekä prosessin päättämisen* kautta *arviointiin*, sisältää paljon muitakin työvaiheita. Kyseessä on kuitenkin malli, jonka tavoitteena on auttaa projektin etenemisessä. Koen, että mitä selkeämmät ohjeet saan, sitä helpompi projektissa on edetä. Ytimekkäät suuntaviivat ohjaavat kohti päämäärää ja samalla jättää sopivasti väljyyttä itsensä toteuttamiseen.

Lineaarisen mallin mukaan opinnäytetyö alkaa tavoitteen määrittelyllä. Oma opinnäytetyöprosessini alkoi siten, että päätin tehdä työn toiminnallisena. Itselleni toiminnallinen työmuoto oli luonteva valinta, sillä olen työskennellyt käytännön puolella paljon. Lisäksi koen toiminnallisen opinnäytetyön palvelevan paremmin työnkuvaani tulevaisuudessa.

Työntekijöiden passiivisuus on ollut paljon pinnalla. Lähdin aluksi miettimään, miten voisin toteuttaa virkistystapahtuman jollekin työyhteisölle. Toimin itse Saappaassa, jonka kautta kysyin mahdollisuudesta toteuttaa tällainen virkistys Saappaan vapaaehtoistyöntekijöille. Näin sain Kaajan seurakunnan erityisnuorisotyön toimeksiantajakseni.

Keskustelin toimeksiantajan kanssa vapaaehtoistyöntekijöiden virkistykseen tarpeesta. Leirimuotoisuus valittiin siksi, että saapaslaisilla on hyviä nuoruuden leirimuistoja rippileireiltä ja isostoi-



minnasta. Aikuisille ei kukaan järjestä leirejä. Poikkeuksena erityisryhmille järjestettävät leirit kuten päihde- ja mielenterveyskuntoutujien leirit. Toimeksiantaja toivoi erityisesti liikunnallista ja vapaaehtoisia aktivoivaa sisältöä. Valtakunnallisesti kirkossa ja myös Kajaanin seurakunnassa on alettu kiinnittää huomiota liikuntaan. Tämän seurauksena on lanseerattu termi ja toimintamalli, joka kulkee nimellä Liikkuva seurakunta. Liikunnallisen virkistysleirin toivottiin samalla olevan osa Liikkuva seurakunta -toimintaa. Ajatus kehittyi nopeasti nykyiseen muotoonsa eli Saappaan vapaaehtoisille suunnattuun toiminnalliseen virkistysleiriin.

Oman työtaustan myötä minulla on paljon kokemusta leirityöstä. Leirityö on itselleni erittäin mielenkiullinen työmenetelmä. Halusin kehittyä leirimuotoisessa työssä, ja toiminnallinen opinnäytetyö kuulosti oivalta keinolta pureutua tarkemmin leirimuotoisen liikunnanohjauksen ytimeen.

Toimeksiantajan löytymisen myötä sovimme palaveria, joissa määrittelimme, mitä toimeksiantaja projektilta kaipaa, ja mitä minä projektilla tavoittelen. Näin Kajaanin seurakunnan erityisnuorisotyö tilasi minut opinnäytetyöntekijäksi toiminnallisen virkistysleirin kehittelyyn, suunnitteluun ja toteutukseen. Toimeksiantosopimus kirjoitettiin syyskuussa 2018. Samalla määräytyivät kokonaisprosessini tavoitteet.

Suunnitteluvaihe käynnistyi toimeksiantosopimuksen kirjoittamisen jälkeen. Aluksi suunnittelu oli isojen linjojen hahmottelua yhdessä toimeksiantajan kanssa. Kokonaiskuvan käsityksen jälkeen lähdin miettimään, mitä sisältöä haluan leirille tuottaa. Opinnäytetyön suunnitelman rakentamisen aikana suunnittelu tarkentui tasaisesti. Yhdessä toimeksiantajan kanssa täsmensimme sisältöä, jotta se vastaisi parhaan mukaan tavoitteitamme. Kevään 2019 aikana suunnittelu konkretisoitui ja helmikuun aikana valmistui varsinainen leirisuunnitelma. Valmistelin myös ne aktiviteetit, joiden ennakoiminen oli mahdollista. Sisällön varmistuttua oli mahdollista tehdä kutsukirje, jonka toimeksiantaja välitti kohderyhmälle. Huhtikuun alussa tein loput valmistelut leiriä varten.

Suunnitteluvaiheeseen kuuluu myös tietoperustan hankkiminen. Teoriatiedon avulla ohjelman sisällöille on perustelut. Tietoperustan hankinnan käynnistin heti syksyllä 2018. Pureuduin ensimmäistä kertaa pintaa syvemmälle aiheeseen aiheanalyysin avulla syys- lokakuun ajan. Lokakuun aikana tein myös opinnäytetyön analyysitehtävän, jonka avulla ymmärsin opinnäytetyön laajuuden, rakenteen ja asiasisällön paremmin. Marraskuussa tutustuin kirjallisuuteen, nettisivuihin ja muihin mahdollisiin teorialähteisiin. Joulu- tammikuussa toteutin opinnäytetyön suunnitelmavaiheen ja esitin sen vuoden 2019 puolella, viikolla 3. Tiedonhankinta jatkui läpi kevään sekä kirjallisen opinnäytetyön tuottamisen ajan.

Toiminnallinen virkistysleiri Saappaan vapaaehtoistyöntekijöille toteutettiin 19-20.4.2019 Rytilahden leirikeskuksessa Sotkamossa. Valmistelin ennen leiriä palautekyselyn omien tavoitteitteni sekä toimeksiantajan tarpeitten pohjalta. Keräsin leirin lopuksi kirjallisen palautteen osallistujilta. Analysoin palautteet, ja kehitin niiden pohjalta lopullisen leiriohjelmarungon, eli virkistysleirikonseptin, jota toimeksiantaja voi hyödyntää toiminnassaan. Välitin kootut palautteet myös toimeksiantajalle muita virkistystoimintoja varten.

Toiminnallisen virkistysleirikonseptin viimeistelyn aikana kirjoitin opinnäytetyöraporttiani, jossa pohdin, pääsinkö asettamiini tavoitteisiin. Projektin päättämisessä ja arvioinnissa lähetin valmiin virkistysleirikonseptin toimeksiantajalleni, jonka kanssa pidimme päättökeskustelun tuotteen onnistumisesta. Koko projekti päättyi opinnäytetyöraportin valmistuttua.

### 2.3 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja kehittämistehtävä

Toiminnallisen opinnäytetyöni tarkoituksena on suunnitella ja toteuttaa Kajaanin Saappaan vapaaehtoistyöntekijöille virkistysleiri, jonka tavoitteena on saapaslaisten voimaantuminen ja virkistyminen toiminnallisilla keinoin. Punaisena lankana mielessäni on, että liikunta toimii tehokkaana apuvälineenä vapaaehtoistyön laadun ylläpitämisessä sekä parantamisessa.

Saappaan vapaaehtoistyöntekijöiden ikähaarukka on noin 17-55 -vuotta. Ikähaarukan laajuuden myötä joukossa on työssä käyviä ja opiskelijoita, osa asuu yksin ja toiset ovat parisuhteessa. Myös lapsiperheiden huoltajia on mukana vapaaehtoistoiminnassa. Sukupuolijakauma on myös tasainen Saapaslaisten keskuudessa.

Toimeksiantajan puolelta pitkän tähtäimen tavoitteena on Liikkuva seurakunta -ajatusmallin istuttaminen mahdollisimman laajasti seurakunnan eri toimialueiden keskuuteen. Tämänkin vuoksi Kajaanin seurakunnan erityisnuorisotyössä halutaan lisätä liikettä, liikunnan iloa ja liikunnallisia menetelmiä. Haluan tuoda omaa osaamistani vapaaehtoistyön piiriin toiminnallisella virkistysleirillä, jossa liikunnallisia elementtejä on monipuolisten aktiviteettien muodossa. Tämän avulla nähdään, miten liikunta edesauttaa kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa.

Kehittämistehtäväni on luoda toiminnallinen virkistysleirikonsepti, jota toimeksiantaja voi hyödyntää niin vapaaehtoistoiminnassa, kuin muissakin seurakunnan toimintamuodoissa. Mikäli toimeksiantaja pystyy hyödyntämään ohjelmarunkoa tulevaisuudessa, on kehittämistehtäväni onnistunut.

Kaiken tämän lisäksi mielestäni oleellista on nostaa esille vapaaehtoistyön tärkein ajatus, nimitäin työn tekeminen ilman rahallista korvausta. Jokainen vapaaehtoistyöntekijä löytää tekemästään asiasta monia syitä, miksi se on antoisaa ilman palkkaakin. Tavoitteenani on myös näyttää, että hyvästä työstä kuuluu silti saada vastiketta. Monipuolinen virkistystoiminta voi tuoda lisää painoarvoa vapaaehtoistyöntekijälle antamastaan työpanoksesta.

Omat henkilökohtaiset oppimistavoitteeni peilaan liikunta-alan kompetensseihin. Koen olevani ammattitaidollisesti jo pitkällä, joten kehitystavoitteeni ovat enemmän soveltamiseen liittyviä. Yleisistä osaamistavoitteista haluan kehittää itsessäni tiedon kriittistä hankintaa ja osaamisen jakamista vastuullisesti. Vastuun kantajana pyrin olemaan luottamuksen arvoinen. Haluan ottaa muut huomioon ja pystyä reagoimaan järkevästi yllättävissä tilanteissakin. Liikunta-alan koulutuskohtaisia kompetensseja tarkastellessa koen, että oma liikuntaosaaminen, ihmisen hyvinvointi- ja terveystoiminta osaaminen, pedagoginen ja liikuntadidaktinen osaaminen, aktiiviteetti- ja matkailuosaaminen sekä liikunnan yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaaminen ovat hyvällä mallilla. Oleellisimpia osa-alueita opinnäytetyöni käytännötoteutuksessa ovat ihmisen hyvinvointi- ja terveysosaamisen, pedagogiikan sekä johtamistaitojen hyödyntäminen. (Opinto-opas n.d.)

Opinnäytetyön käytännönsuudesta, eli toiminnallisesta virkistysleiristä Saappaan vapaaehtoistyöntekijöille, kerätään palautetta tavoitteisiin pääsemisen arviointia sekä kehittämistehtävää varten. Kyselypalautte tuotteesta, eli leiristä, on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tavoitteena on tutkia kohdetta, eli tässä tapauksessa virkistysleiriä, mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Siinä kaikki kerätty informaatio on vahvasti linkittynyt paikkaan ja aikaan. Laadullinen tutkimus todentaa hypoteeseja oikeiksi tai vääriksi. Tällaista tietoa minä tarvitsen kokeilemistani metodeista, jotta voin perustella valintani kehittämistehtävässäni luomalla virkistysleirin esimerkkiohjelmaringolla. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 161.)

Kysymystenmuotoilussa käytetään usein kolmea erilaista muotoa, avoimet kysymykset, monivalintakysymykset ja asteikkoihin eli skaaloihin pohjautuvat kysymystyypit (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 198 – 200). Pyrin käyttämään kaikkia näitä muotoja omassa kyselylomakkeessani.

### 3 Kirkko ja liikunta

Seurakuntien työntekijät ja vapaaehtoiset vastuunkantajat on kutsuttu välittämään ja huolehtimaan toisista ihmisistä. Huoli liikkumattomista lapsista, opiskelupaineiden uuvuttamista nuorista, työtaakan alla kipuilevista aikuisista sekä huonossa kunnossa olevista vanhuksista on kaikkien yhteinen. Liikkumattomuus on nykypäivänä vahvasti esillä iästä riippumatta. Liikunnan lisäämiseen ja sen merkitykseen on panostettu yhä enemmän myös kirkon toiminnassa. Näkyvinä esimerkeinä ovat erilaiset hankkeet, kuten liikkuva seurakunta -hanke. Myös Kirkon 10 teesiä liikunnasta ja urheilusta ohjaavat ja tukevat liikunnan lisäämiseen. Teesit auttavat ymmärtämään, mikä merkitys liikunnalla on terveyteen ja hyvinvointiin.

#### 3.1 Liikkuva seurakunta

Seurakuntien säännöllinen viikoittainen toiminta tavoittaa suuren joukon monen ikäisiä ihmisiä. Tämä avaa seurakunnan liikuntakasvatukselle paljon mahdollisuuksia. Liikkuvassa seurakunnassa ei ole kyse huippu-urheilusta tai edes kuntoliikunnasta, vaan liikkumisen ilosta ja ihmisen kokonaisvaltaisesta läsnäolosta luomakunnassa.

Liikkumisen tulisi olla elämäntapa, tapa olla Jumalan luomana, kehollisena olentona, tässä maailmassa. Tämä ajatus oli lähtöajatuksena sille, että Kajaanin seurakunnan erityisnuorisotyö on toimeksiantajana tälle toiminnalliselle virkistysleiriprojektille, jonka tarkoituksena on muovata seurakunnan työtä liikkuvammaksi ja rohkaista liikkuvampien menetelmien käyttöönottoon. Kun liikumme, liikkuvat kehomme lisäksi ajatukset ja tunteet. Liikkuminen vaikuttaa kehon lisäksi henkisesti ja hengellisesti edistäen kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Liikkuva seurakunta -toimintamalli on lähtöisin Suomen Nuorten Miesten Kristillisen Yhdistyksen Urheiluliiton ja Suomen evankelisluterilaisen kirkon 2014-2016 välillä toteutetusta hankkeesta. Liikkuva seurakunta -hankkeen pohjimmainen tarkoitus on edistää työntekijöiden sekä seurakuntalaisten liikunnallista ja aktiivisempaa elämäntapaa. Liikkuva seurakunta -hankkeen tavoitteena on jättää pysyvä toimintamalli, jonka avulla seurakuntien toimintaan on mahdollista lisätä liikettä sekä levittää liikkumisen ilosanomaa. Kristillinen ihmiskäsitys on kokonaisvaltainen. Liikkuva seurakunta -toimintamallissa tavoitteena on panostaa juuri tähän kokonaisvaltaisuuteen. Liikunnan

merkitys kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa on huomattu seurakunnassa. Liikunnan myötä saadaan monenlaisia kohtaamisia. Yhteisöllisyys on liikunnan hyviä puolia. Parhaimmillaan liikunnalla on ennalta ehkäisevä vaikutus ulkopuolisuuteen sekä syrjäytymiseen. (Liikkuva seurakunta n.d.)

Liikkuva seurakunta -toimintamallin näkyvyyden korostamiseksi yhteistyötä tehdään Liikkuva seurakunta -liikuntakummien kanssa. Liikuntakummit kokoavat ajatuksiaan liikunnasta ja tsemppaavat ihmisiä mukaan liikunnan pariin mm. kummivideoiden kautta youtubessa (Liikkuva seurakunta, liikuntakummit n.d.).

Pysyvämmän toimintamallin saavuttamiseksi koottiin pilottiseurakuntia. Pilottiseurakuntien kehittämistyön tuloksena myös toisilla seurakunnilla on mahdollista päästä käsiksi materiaaleihin ja hyödyntää niitä toiminnassaan. Pilottiseurakunnissa testattiin monenlaista liikkumista lisäävää toimintaa. Ajatus liikkuvassa seurakunnassa onkin löytää keino lisätä liikuntaa oman seurakunnan toimintoihin. (Liikkuva seurakunta, pilottiseurakunnat n.d.)

Hankkeen myötä liikkuvan seurakunnan nettisivut tarjoavat paljon hyviä materiaaleja, joilla estää työntekijöiden passiivisuutta esimerkiksi taukoliikunnan avulla tai työyhteisön liikkumiseen suunnitellun työkalupakin avulla. Lisäksi löytyy monenlaista tietoutta liikunnan hyödyistä sekä keinoista parantaa liikettä omassa työnkuvassa. Liikunnan lisäämiseen panostetaan myös tuotetussa toiminnassa. Sivuilta löytyy vinkkejä, miten seurakuntalaisten kanssa liikkuva seurakunta toimintamallia saa ja pystyy hyödyntämään käytännössä. Löytyy ohjeita ja videomateriaalia toiminnallisista hartauksista, esimerkki ideoita liikunnallisista tapahtumista ja paljon yleishyödyllistä kirjallisuutta. (Liikkuva seurakunta, hyviä käytänteitä n.d.)

Seurakuntien liikunnan lisäämisen helpottamiseksi on koulutettu liikunta-agentteja. Liikunta-agentit jaetaan tehtävänkuvan mukaan Valtakunnallisiin, Hiippakunnallisiin ja seurakunnan Liikunta-agentteihin. Valtakunnallisia Liikunta-agentin tehtäviä on Liikuntapappi, Nuori Kirkko ry:n ja Kirkkohallituksen Liikunta-agentit, Kisapappi sekä Parakisapappi. Jokaisessa hiippakunnassa on enintään kolme hiippakunnallista Liikunta-agenttia, joiden tehtävänä on auttaa ja ohjata omien hiippakuntiansa alueella toimivia seurakunnan Liikunta-agentteja ja muita seurakuntien toimijoita liikuntakasvatuksessa. Liikunta-agentit toimivat linkkinä seurakunnille. Lisäksi heidän tehtävänä on tuoda seurakunnissa tapahtuvaa liikuntaa näkyville sekä innostaa liikkeen lisäämiseen. He pyrkivät verkostoitumaan paikallisten liikunnantarjoajien kanssa ja välittävät tietoa kokonaisvaltaisen liikkumisen hyötytekijöistä sekä pitävät Liikkuva seurakunta -ajattelua pinnalla. He toimivat kokonaisvaltaisen kristillisen ihmiskäsityksen edistäjinä. (Liikkuva seurakunta, liikunta-agentit n.d.)



Kuva 1. Liikkuva seurakunta logo (Liikkuva seurakunta, viestintämateriaalit n.d.).

### 3.2 Kirkon 10 teesiä liikunnasta ja urheilusta

Kirkko on määritellyt kymmenen erillistä teesiä, jotka koskevat liikuntaa, urheilua sekä ihmisten hyvinvointia kirkon liikunta- ja urheilulautakunnassa (2009-2012). Teesit hyväksyttiin puheenjohtaja piispa Wille Riekkisen johdolla kirkkohallituksen täysistunnossa. Teesit ovat tarkoitettu muistutukseksi kaikenlaisille treenaajille, huippu-urheilijoille sekä junioreille, että liikunnasta ja urheilusta saa iloita. Ne antavat yleisiä vinkkejä ja ohjeita, joiden avulla myös valmentajat, erotuomarit sekä katsojat pääsevät nauttimaan reilusta pelistä. (Kymmenen teesiä liikunnasta ja urheilusta n.d.)

Teesit:

1. Olet ihminen, olet arvokas.
2. Huolehdi liikunnasta ja terveydestä – hoidat Jumalan hyviä luomislahjoja.
3. Tue lapsen ja nuoren kasvua henkisesti, hengellisesti, fyysisesti ja sosiaalisesti.
4. Olet mallina lapsille ja nuorille – kannna kasvatusvastuusi!
5. Tunnista oikea ja väärä.
6. Hyväksy epäonnistuminen – osoita arvostusta myös katsomossa.
7. Tavoittele voittoa – iloitse menestyksestä.
8. Opi toisen ihmisen kunnioittamista liikunnan ja urheilun kautta.
9. Iloitse liikunnasta – nauti yhdessäolosta.
10. Liikunta on jokaisen oikeus.

Kuva 2. Kirkon kymmenen teesiä liikunnasta ja urheilusta (Kymmenen teesiä liikunnasta ja urheilusta n.d.).

## 4 Vapaaehtoistyö

Yhteiskunnan toimintasektorit jaetaan kokonaisuuden ymmärtämisen selkeyttämiseksi. Yhteiskuntaelämän talous koostuu kokonaisuudessaan neljästä eri sektorista. Ensimmäinen eli yksityinen sektori koostuu yrityksistä, säätiöistä ja yhdistyksistä. Myös voittoa tavoittelemattomat yhteisöt, kuten kirkko ja seurakunnat kuuluvat tähän sektoriin. Toista sektoria kutsutaan julkiseksi sektoriksi. Julkiseen sektoriin kuuluu valtio, kunnat sekä kuntayhtymät. Kaikki julkiset palvelut sekä myös sosiaaliturvarahastot ovat osa toista sektoria. Kolmannessa sektorissa kuuluvat järjestötoiminta, säätiöt ja seuratoiminta. Kolmannen sektorin yleispiirre on voittoa tavoittelematon toiminta. Toiminta voi sisältää myös palkkatyötä, mutta se perustuu yleisesti itsehallintoon. Perustana toimii vapaaehtoisuus. Yhteiskuntaelämän toimintasektoreihin on lohkaistu uusi palanen, eli neljäs sektori. Se koostuu perheistä, lähiyhteisöistä sekä järjestöjen ulkopuolisesta aktivisista. (Eskola & Kurki 2001, 17.)

Kolmannen sektorin osuus yhteiskunnan toimintasektoreissa on kasvanut. Kasvun myötä vapaaehtoistoimintaa on tutkittu laajalti. Vapaaehtoistoiminnan on suurta merkitystä kuvastaa hyvin taloustutkimus vapaaehtoistyön tekemisestä Suomessa, jonka mukaan noin 40 prosenttia suomalaisista tekee vapaaehtoistyötä (Vapaaehtoistyön tekeminen Suomessa 2018).

### 4.1 Vapaaehtoistyö seurakunnassa

Yhteiskuntaelämän sektoreiden osalta kirkko ja seurakunta kuuluvat yksityiseen sektoriin. Seurakuntien vapaaehtoisuuden ympärillä tapahtuva toiminta luokitellaan kuitenkin kolmanteen sektoriin.

Suomen evankelisluterilainen kirkko on itse määritellyt, että vapaaehtoistoiminta tukee kirkon perustehtävää. Kirkolla on pitkät perinteet vapaaehtoistyössä. Vapaaehtoistoimintaa on luotu, kehitetty ja toteutettu monissa erilaisissa yhteyksissä. Vaikka historia on pitkä ja merkittävä, kehityksen mukana myös vapaaehtoistoiminnan on uudistuttava alati. Vapaaehtoistoiminta on osa tuntemamme kirkon identiteettiä. (Harju ym. 2015, 4.)



Vapaaehtoistyössä ihmiset käyttävät omaa aikaansa ja osaamistaan vapaaehtoisesti hyvän levittämiseen. Oleellista on, että vapaaehtoistoimintaan osallistutaan omasta tahdosta. Vaikka vapaaehtoiset toimivat palkatta yhteiseksi hyväksi, toiminnan on tarkoitus palvella myös tekijäänsä. Vapaaehtoistoiminnan myötä yhteisöllisyys paranee. (Harju ym. 2015, 4-6.)

Seurakunnan vapaaehtoistoiminnalle on teologisia perusteita. Kristinuskon kaste ja lähetyskäskyssä ”Minulle on annettu kaikki valta taivaassa ja maan päällä. Menkää siis ja tehkää kaikki kansat minun opetuslapsikseni: kastakaa heitä Isän, Pojan ja Pyhän Hengen nimeen ja opettakaa heitä noudattamaan kaikkea, mitä minä olen käsenyt teidän noudattaa. Ja katso, minä olen teidän kansanne kaikki päivät maailman loppuun asti.”, kaikista kristityistä tulee Kristuksen opetuslapsia (Raamattu 1992, Matt. 28: 18-20). Kasteen myötä kristityt ovat siis vastuussa toisistaan ja seurakunnan tehtävän toteutumisesta. Lähimmäisen rakkauden levittäminen ei ole siis vain Kirkon työntekijöiden tehtävä, vaan siihen tarvitaan myös vapaaehtoisia. Kirkon vapaaehtoistoiminnan perustehtävänä on kutsua ihmisiä osallisuuteen, rakkauden ja vastuun yhteisössä sekä mahdollistaa kaikille oman ajan ja osaamisen jakaminen yhteiseen hyvään. Osallisuus terminä pitää sisällään oman tietotaidon jakamisen lisäksi myös vastaanottamista. Kirkon vapaaehtoistoiminnan ajatuksena on palvella yhtä lailla vapaaehtoista itseään. (Harju ym. 2015, 4-6.)

Kirkon vapaaehtoistyössä painotetaan, että osallisuus on tärkeää. Jokainen on Jumalan silmissä hyvä ja tärkeä sellaisenaan, kuin on. Vapaaehtoistoiminnassa oleellista ei ole se, kuinka tehokas tai aikaansaava olet, vaan jokaisen panostus on yhtä tärkeää. Seurakunnan vapaaehtoistoiminnassa voi olla mukana myös ilman kirkkoon kuulumista. Auttaminen on merkityksellistä motiiveista huolimatta. Vapaaehtoistyössä mukana olemalla voi saada uusia näkökulmia, mitä kirkon toiminta pitää sisällään. (Harju ym. 2015, 4-6.)

Kirkon vapaaehtoistoiminnan käsite on jaettu organisoituihin vapaaehtoistehtäviin, luottamushenkilötoimintaan sekä seurakuntalaisten omaehtoiseen toimintaan. Organisoituvat vapaaehtoistehtävät on määritelty kirkkolaisissa. Luottamushenkilötoimintaan kuuluu seurakuntien hallintoon liittyvät tehtävät ja toimet. Seurakuntalaisten omaehtoisessa toiminnassa vapaaehtoistoiminta on organisoitu kokonaan vapaaehtoisten toimesta. (Harju ym. 2015, 6.)

Vapaaehtoistoiminnan arvoja kirkon vapaaehtoistyössä on kristillinen usko ja lähimmäisen rakkaus sekä tasavertaisuus. Teologisen perusteen mukaan vapaaehtoistoiminta pohjautuu suoraan kristilliseen uskonkäsitykseen. Vapaaehtoistoiminta on yksi keino toteuttaa lähimmäisen rakkautta. Tasavertaisuudella näissä arvoissa tarkoitetaan sitä, että vapaaehtoisena voi toimia tasavertaisesti sukupuolesta, iästä, rodusta tai asemasta riippumatta. Kaikki vapaaehtoiset toimivat

tasavertaisina työssään, riippumatta koulutuksesta tai muusta taustasta. Vapaaehtoistoimintaa pyritään suuntaamaan myös tasapuolisesti ja tasavertaisesti. Edellytykset toimia vapaaehtois-työssä ovat kaikille yhdenvertaiset. Jokaisen panos omaan elämäntilanteeseen sovitettuna on merkityksellistä. Toiminta pyritään pitämään avoimena, läpinäkyvänä sekä toisia kunnioittavana ja kannustavana. Vapaaehtoistyön tulee olla myös vastuullista ja laadukasta. Vastuullisuudessa varmistetaan, että edellytykset toiminnalle ovat kunnossa. Vapaaehtoisilla on työssään riittävät resurssit. Toiminnassa on koordinoivia vastuuhenkilöitä, joille taataan toimintaedellytykset. Heidän tehtävänä on huolehtia, että vapaaehtoisilla on mahdollisuus organisaation sekä sen työntekijöiden tukeen. Kaiken takana on arvostus. Kunnioitetaan itsemääräämisoikeutta ja luodaan turvallinen toimintaympäristö niin fyysisesti, kuin henkisesti. Vaikka kyseessä on vapaaehtoistoiminta, laadun ei haluta kärsivän. Vapaaehtoistyötä organisoivien vastuuhenkilöiden sekä vapaaehtoisten osaaminen varmistetaan. Jotta tarvittava osaaminen säilyy ja muokkautuu toiminnan mukana, kehitymisestä pidetään huolta. Vuorovaikutus on tärkeää. Vapaaehtoisten näkemyksiä ja toiveita halutaan ottaa huomioon. Vapaaehtoinen pääsee vaikuttamaan toiminnan kohteeseen, aikaan, paikkaan sekä itse sisältöön. Laadukkaan vapaaehtoistoiminnan takaamiseksi tarvitaan myös laadukasta johtamista. Myös vapaaehtoistyöllä on osansa seurakunnan rakenteissa ja toimintakulttuurissa. (Harju ym. 2015, 7-8.)

Kirkolla on vapaaehtoistoiminnastaan visio, jossa nostetaan esiin, että vapaaehtoistoiminnan osuus kirkon ja seurakuntien toiminnassa on merkittävä. Vapaaehtoistoimintaa arvostetaan ja tunnustetaan sekä se koetaan myös vaikuttavaksi. Vapaaehtoistyö ei ole vain vapaaehtoisten harjoituksilla tai pelkästään korkeampaa johdettua, vaan vapaaehtoisten ja työntekijöiden yhteistyö ja vuorovaikutus ovat vahvasti läsnä. (Harju ym. 2015, 8-9.)

#### 4.2 Palveluoperaatio Saapas

Palveluoperaatio Saapas on Suomen evankelisluterilaisen kirkon nuorisotyönmuoto, jota toteutetaan vapaaehtoisten voimin. Toiminnan ideana on jalkautua sinne, missä nuoret ovat eli kaduille, festivaaleille sekä sosiaaliseen mediaan. Täysi-ikäiset koulutetut vapaaehtoiset ovat valmiita kuuntelemaan, keskustelemaan sekä auttamaan parhaansa mukaan nuoria kaikenlaisissa tilanteissa. Toiminta on jaoteltu kolmeen erilaiseen toimintamuotoon, joita ovat Katu-, Festari- ja NettiSaapas. (Mikä saapas? n.d.)

KatuSaappaassa vapaaehtoiset kulkevat kaduilla nuorten suosimilla kokoontumispaikoilla. Auttamyö on läsnä niin haavereissa kuin arjen pulmatilanteissa. Katupäivystyksiä pidetään pääasiassa viikonloppuiltaisain sekä muina päivinä, jos nuorison liikkeellä oleminen on todennäköistä. Esimerkiksi uusivuotena, vappuna sekä koulujen päätösjuhlapäivinä pyritään pitämään partiota liikkeellä. KatuSaappaan alle lasketaan myös Saapaskahvila-toiminta. Kahvilan tarkoituksena on mahdollistaa nuorille matalan kynnyksen oleskelupaikka, jossa nähdä ystäviä sekä hankkia uusia kavereita. Kahvilassa vapaaehtoiset ovat yhtä lailla auttamassa, kuuntelemassa ja keskustelemassa mieltä painavista asioista. Kahvilassa tarjolla on nimensä mukaan kahvia, mehua sekä välillä pientä purtavaa. Tarjoamisten lisäksi tiloilta löytyy erilaisia ajanviettovälineitä. (Mikä saapas? n.d.)

Saapastoiminta on arvostettua ja siksi useammilla festareilla halutaan myös käyttää saapaslaisten auttavaa kättä. Suurtahtuman järjestäjän kanssa yhteistyössä toimiva FestariSaapas on osa auttamisjärjestelmää. Festivaaleilla Saapas on tuttu näky ja monet nuoret lähestyvät vapaaehtoisia kaikenlaisten ongelmien kanssa. Saapas toimii myös ensiaputehtävissä yhteistyökumppanina Suomen Punaiselle Ristille. (Mikä saapas? n.d.)

Kehitys kehittyy, jonka myötä sosiaalisen median suosio on kasvanut räjähdysmäisesti viimevuosien aikana. Myös nuoriso viettää aikaa yhä enemmän ja enemmän internetissä. Saapastoiminnassa tähän on reagoitu nopeasti. Saappaan peruseriaatetta, nuorten luo hakeutumista on kehitetty sosiaalisen median palveluiden ympärille. NettiSaapas toimii nuorten luona sosiaalisen median verkkopalveluissa. Vaikka ympäristö on erilainen, toiminnan tavoitteena on edelleenkin kuunnella nuorien mieliä painavia asioita ja auttaa niissä. Saapaslaisten auttaminen on vilpitöntä. Auttamista on myös eteenpäin ohjaaminen, jos tilanteet sitä vaativat. (Mikä saapas? n.d.)

## 5 Liikunnan merkitys kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa

Psyykinen ja fyysinen terveys ovat ihmisille elintärkeitä ja liikunta tukee kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tämän vuoksi liikunnan merkitystä hyvinvointiin on tutkittu laajalti. Havaintona on, että runsaasti liikkuvat ovat tyytyväisempiä elämäänsä, kuin vähän liikkuvat yksilöt. (Sandström & Ahonen 2011, 142-143).



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille  UKK-instituutti

Kuvio 2. Liikuntapyramidi, viikoittainen liikkumisen suositus 18-64-vuotiaille (Liikkumalla terveyttä – askel kerrallaan 2019).

Terveys suosituksia riittävästä määrästä liikuntaa on hyvä seurata kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin saavuttamiseksi. UKK-instituutin aikuisten 18-64-vuotiaiden liikkumisen suosituksissa painotetaan viikoittaisen liikkumisen kokonaisuutta. Terveiden kannalta monipuolisuus on tärkeintä. Oleellista ei ole yksittäisen liikuntahetken pituus, vaan viikon aikana yhteensä toteutettu liikuntamäärä. (Liikkumalla terveyttä – askel kerrallaan 2019.)

Liikkumisen suosituksissa huomioidaan kaikki aktiivisuus. Olipa kyseessä seisoskelu, istumisen tauottaminen tai rasittava liikuntasuoritus. Pyramidimallin pohjakerroksena on palauttava uni.

Riittävän levon merkitys terveydessä ja hyvinvoinnissa on kaiken perusta. Uni on tärkeintä aikaa palautumisen kannalta. Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta fyysisesti keho palautuu päivän rasituksista, psyykkisesti aivot jäsentelivät ajatuksiasi ja sosiaalisesti saat aikaa käsitellä päivän kontakteja. Uni on myös hyvä hetki olla yksin ja latautua seuraavaa päivää varten. Riittävän unen myötä olet virkeä seuraavana päivänä ja jaksat kohdata uuden päivän haasteet kunnialla. Liikunnalla ja unella on molempiin suuntiin positiivinen riippuvuussuhde. Liikunnan vuoksi unen laatu paranee, ja oikealla unirytmillä sekä riittävällä unen pituudella jaksat liikkua paremmin. (Liikkumalla terveyttä – askel kerrallaan 2019.)

Nykymaailmassa arki on muuttunut yhä enemmän passiivisemmaksi ja passiivisemmaksi. Liikkumisen suositusten pyramidin toiseksi alimmainen kerros painottaa, kuinka oleellista ja tärkeää on välttää liian pitkää paikallaanoloa. Paikallaanolo on yleisen olettamuksen vastaisesti erittäin kuormittavaa tuki- ja liikuntaelimestölle. Pienikin liike ja asentojen vaihtelu aktivoivat lihaksiasi, lisäävät verenkiertoa ja parantaa näin yleistä hyvinvointiasi sekä jaksamistasi. Istumista kannattaa tauottaa ja suosia välillä seisomatyötä. Kuitenkin sekä istumista, että seisomista tulisi tauottaa aina, kun se on mahdollista. Tauottamista on mahdotonta tehdä liikaa. (Liikkumalla terveyttä – askel kerrallaan 2019.)

Vasta kolmannella, eli keskimmaisella kerroksella liikkumisen suosituksissa on varsinaista liikkumista. Tämän kerroksen tavoitteena on kuitenkin herätellä ajattelemaan kokonaisvaltaisesti kaikkea kevyttä liikuskelua. Keskimäinen kerros on paksuin, jotta se havainnollistaisi parhaiten, miten suuri osa yleisellä liikuskelulla on kokonaiskuvassa. Ohjeistuksissa ei ole vähimmäismäärää, kuinka paljon kevyttä liikuskelua täytyisi sisällyttää viikkoon. Tärkeää ei ole tietyn tuntimäärän tavoittelu, vaan jokaisen yksilön arkeen mahdollisimman suuren aktiivisuuden määrän sisällyttäminen. Kevyeen liikuskeluun kuuluu kaikki arkiliikunta, kotiaskareista kauppareissuihin. Omilla valinnoillaan pystyy lisäämään helposti kevyttä liikuskelua omaan arkeen. Esimerkiksi asioille kulkeminen auton sijaan pyörällä tai kävellen on helppo ja merkityksellinen valinta kohti kokonaisvaltaista hyvinvointia. (Liikkumalla terveyttä – askel kerrallaan 2019.)

Kahdessa ylimmäisessä kerroksessa on ilmaistu selkeät liikkumisen tavoitemäärät viikossa. Toiseksi ylimmäisessä kerroksessa on kaksi vaihtoehtoa, 1h 15min rasittavaa liikkumista viikossa tai 2h 30min reipasta liikkumista viikossa. Aikaan suhteutettuna molemmilla liikkumistavoilla on tutkitusti samat terveysvaikutukset. Voit siis itse valita, haluatko liikkua pidempään reipasta liikuntaa vai saavuttaa samat terveyshyödyt lyhemässä ajassa liikkumalla rasittavasti. Reippaalla liikkumisella tarkoitetaan mitä tahansa liikkumista, jonka myötä sydämen syke kohoaa. Sykkeen kohottamisen aiheuttavalla liikuntamuodolla ei ole merkitystä. Tapa voi olla esimerkiksi ulkoilu

tai tanssiminen. Rasittavassa liikunnassa tehoa lisätään reippaaseen liikuntaan verrattaessa. Rasittavan liikunnan esimerkkejä on mm. juoksu sekä pallopelit. (Liikkumalla terveyttä – askel kerrallaan 2019.)

Pyramidin huipulla ovat lihaskunto ja liikehallinta, joita tulisi sisällyttää viikkoon vähintään kaksi kertaa. Jälleen tavoitteen saavuttamiseen ei ole asetettu mitään rajoitteita. Tapa kehittää lihaskuntoa ja liikehallintaa on täysin vapaa. Esimerkiksi kotitreeneit, raskaammat pihatyöt sekä kuntosalilla käyminen toimivat loistavasti tavoitteen saavuttamisessa. (Liikkumalla terveyttä – askel kerrallaan 2019.)

## 6 Saappaan vapaaehtoistyöntekijöiden virkistysleiri

### 6.1 Virkistysleirin suunnittelu

Ensimmäisessä virkistysleirilunonnoksessa tavoitteenani oli tarjota mukava kokonaisuus vastapalkkioksi vapaaehtoistyöstä. Pureuduttuani syvemmälle virkistysleirin merkitykseen ja mahdollisuuksiin, ymmärsin sen olevan paljon muutakin, kuin vain palkkio hyvästä työstä. Lähdin kehittämään leirisuunnitelmaani siihen suuntaan, että toiminta siellä auttaisi jaksamaan vapaaehtoistyön vaatimuksia.

Alkuun suunnittelin mahdollisia aktiviteetteja hyvin suurpiirteisesti ja listasin ideariihi-tyyppisesti kaikkia esiin tulevia vaihtoehtoja. Kun vaihtoehtoja oli paljon, lähdin miettimään mitkä ovat mielenkiintoisimpia ja palvelisivat tavoitteitani parhaiten. Koska kohderyhmä on ikähaarukan, sukupuolen ja muiden taustojen puolesta hyvin moninainen, halusin aktiviteettisisältöön isosti vaihtelevuutta sekä autonomisuutta. Vaihtoehtojen rajaamisen myötä lähdin miettimään, mitkä aktiviteeteista olisi mahdollista toteuttaa, missä ne voisi käytännössä olla, millaiset resurssivaatimukset olisivat ja kuinka paljon toteutus veisi aikaa.

Leirin suunnittelussa oli helppo lähteä liikkeelle asioista, jotka ohjaavat sisältöä. Ensimmäisenä aktiviteettien ja muun sisällön pohtimisen myötä täytyi päättää leirille paikka sekä aika. Sopivimmaksi paikaksi sijainnin, resurssien ja kokonaisuuden vuoksi osoittautui Rytilahden leirikeskus Sotkamossa. Leirikeskukseen henkilökunnan kanssa oli helppo sopia majoitus- ja ruokailukuviot. Leirikeskuksesta tulleen tiedon myötä pystyin aloittamaan alustavat aikataulutukset. Leirin ajankohdaksi valikoitui pääsiäisviikonloppu 19.-20.4.2019. Ruokailuajat antoivat myös raamit aktiviteeteille aikataulun puolesta. Resurssikysymyksistä sovimme palaverin toimeksiantajan kanssa. Ajankohtana pääsiäinen vaikutti ohjelmasisällön suunnitteluun sekä teemallisesti että ulkopuolisten palveluiden osalta.

Leiristä tehtiin tapahtuma Saapaslaisten suljettuun Facebook -ryhmään, joka toimii yhtenä tärkeimmistä viestintäkanavista Saapastoiminnassa. Ryhmässä on lähes 200 jäsentä, joten kutsu tavoitti hyvin kohderyhmän. Tapahtuman sivuille lisäsimme kutsun (Liite 2), josta ilmenee ilmoittautumisohjeet leiriohjelmasta sekä leiriohjelman (Liite 3).

Palautekyselyn suunnittelu toteutettiin yhdessä toimeksiantajan kanssa, sillä molemmat tarvitsemme tietoa palautteen avulla. Järkevintä palaute oli kerätä samalla kirjallisella lomakkeella. Jaoimme palautelomakkeen siten, että ensimmäisellä sivulla ympyröidään 1-5 mielipiteet aktiviteeteista sekä väittämistä. Toisella sivulla on avoimia kysymyksiä sekä mahdollisuus vaikuttaa tulevaisuuden virkistystoiminnan sisältöön tai toteutustapaan. Päädyimme toteuttamaan kyselyn yhteisesti leirin lopussa, jotta saisimme palautetta mahdollisimman monelta.

Leirillä ohjaajia oli kolme. Leirillä oli yksi erityisnuorisotyönohjaaja viranhaltijana Sotkamon seurakunnasta ja toinen Kajaanin seurakunnasta. Heillä oli leiristä turvallisuusvastuu. Minä itse vastasin sisällöstä. Seurakuntien viranhaltijat pitivät aloituksen voimapiirin sekä ilta- ja aamuhartaudet. Lisäksi ohjeistin heidät Katinkullan valinnaisaktiviteetteihin siten, että jokaisen liikuntamuodon valinneilla on ohjaaja mukana. Muissa aktiviteeteissa viranhaltijat saivat myös keskittyä virkistäytymiseen.

Ilmoittautumisen määräaika oli 17.3.2019, jolloin leirin osallistujamäärä vahvistui. Ilmoittautumisaikojen päätyttyä oli reilu kuukausi aikaa sovittaa ohjelma osallistujamäärään sopivaksi. Muutamiin perumisten jälkeen leirille osallistui 18 vapaaehtoista

Turvallisuussuunnitelmaan laitoimme maksimiosallistujamääräksi 20 henkeä. Suunnitelma täytyi laatia ajoissa, ennen lopullisen osallistujamäärän varmistumista. Turvillisuussuunnitelmaan oli valmis pohja, jota seurakuntien leiri- ja retkitoiminnassa käytetään (Liite 1). Suunnitelmasta tulee löytyä perustiedot leiristä sekä kuvaus toteutuksesta, kuljetuksista, pitopaikasta ja luonteesta, ohjelmasta, osallistujille tarkoitetuista ennakkotiedoista sekä riskien arvioinnista. Lopuksi asiakirja hyväksytetään esimiehellä.

## 6.2 Leiriohjelma ja aktiviteetit

Aluksi leiriohjelma oli hyvin suurpiirteinen. Karkealuonnoksen avulla aktiviteetteja oli helppo lähteä rajaamaan huomioimalla muun muassa ajan, paikan sekä kokonaisuuden. Toimeksiantajan toiveen mukaan aktiviteettien pitäisi toimia sekä yksittäisinä palasina, että kokonaisuutena leiriä ajatellen. Vapaaehtoisilla on mahdollisuus osallistua ennalta sovitusti joko koko leirille tai haluamiinsa aktiviteetteihin. Tämän vuoksi jokaisen aktiviteetin on toimittava voimaannuttavana yksinään sekä tukea samalla leirin kokonaisuutta. Sisällöllisesti päivässä ei voi olla esimerkiksi liikaa fyysisesti kuormittavia aktiviteetteja, vaan aktiviteettien osalta täytyy löytyä tasapaino. Halusin myös tuoda virkistysleirille vapautta ja rentoutta siten, että leiriltä lähtiessä jokaisella olisi virkeä



ja levännyt olo. Esimerkiksi ruokailuille halusin mahdollistaa väljyyttä, jotta syödä voi rauhassa yhdessä kuulumisia vaihdellen. Halutessaan väljyys mahdollistaa myös pienen ruokalevon ennen seuraavaa aktiviteettia.

Alkuhetki sekä ilta- ja aamuhartaus kuuluvat tuttuun seurakunnan leirirytyihin. Myös näihin osioihin kehiteltiin toiminnallisuutta leirin teeman mukaisesti. Voimapiirin tarkoituksena on alkuhetkessä tutustua toisiin ja kertoa kuulumiset ”Pohjolan voimaeläin” -korttien avulla. Eläimiin liittyy vahvoja mielikuvia, joista voi ammentaa voimaa esimerkiksi vahva, kuin karhu tai viisas, kuin pöllö. Perjantain hartaudessa osana on kiitos, pyyntö ja esirukous, jossa jokaiseen lauseeseen on liitetty liike. Lauantain aamuhartaus on luonnossa, jossa rentouttava aamukävely toteutetaan rasti- ja polun avulla. Rasteilla on mietelauseita teemaan liittyen.

Tärkeänä osana ehjää kokonaisuutta hyvinvoinnin näkökulmasta on päätettyjen aktiviteettien soveltaminen tarkoituksenmukaisesti ohjelmaan. Suunnitellut aktiviteetit tukevat monipuolista hyvinvointia, mutta parhaat tulokset saadaan, mikäli niiden sijoittelu ohjelmaan on otettu ennalta huomioon. Tämän vuoksi halusin molemmille leiripäiville sopivassa suhteessa fyysistä, psyykkistä sekä sosiaalista hyvinvointia tukevaa sisältöä UKK-instituutin liikuntapyramidin (Kuvio 2) suositusten mukaan. Pääaktiviteettien tueksi kaikki muukin leiritoiminta pyrittiin rakentamaan niin, että ne tukevat toiminnallista virkistysleiriä ja niitä tavoitteita, mihin leirillä pyritään. Jaottelin aktiviteetit perusteluineen näin:

#### 1. Munakisa

Munakisan tarkoituksena on toimia ensimmäisenä aktiviteettina. Mukava yhteinen toiminnallinen aloitus toimii samalla alkuleirin jännityksen laukaisijana. Omat tavoitteeni tähän aktiviteettiin suuntautuivat ulkoilmaan, yhdessäoloon sekä ryhmäytymiseen. Matkailun lankynnyksen hauskanpito leikkimielisessä pelissä, joka ohjaa liikkumaan, muttei velvoita ketään tekemään mitään tietyllä tavalla, vaan jokaisen oma toimintamalli sallitaan.

Munakisassa muodostetaan joukkueet, jotka kilpailevat viestinomaisesti värikkäiden suklaanmunien etsinnässä. Kilpailussa ei kuitenkaan oleellista olekaan nopeus, vaan munien löytymisen jälkeen edetty matka pelilaudalla. Pelilaudalla edetään löydettyjen munien värien perusteella ilmoitetulla tavalla. Pisimmälle pelilaudalla edennyt joukkue voittaa. Voittajille on ekstrapalkinnoksi suklaapupu sekä erilaisia suklaanmunia.

Vaikka siis kyseessä on kilpailu, munia etsiessä kukaan ei osaa vaikuttaa lopputulokseen täysin, vaan tuurillakin on merkitystä voiton osalta. Leikkimielisen kilpailun jälkeen jokainen joukkue saa jakaa oman suklaanmunasaaliinsa keskenään. Näin kaikilla jää hyvä maku kilpailusta.

Munakisa on suunniteltu siten, että se toimii erityisen hyvin ensimmäisenä aktiviteettina. Vaikka kyseessä on toiminnallinen peli, jossa juostaan ja saadaan hikeä pintaan, pohjimiltaan merkityksellisintä on sosioemotionaaliset tavoitteet, kuten yhdessä olo, hauskanpito ja ryhmäytyminen. Kilpailu toimii loistavana jäänrikkojana. Onnistuneen ilmapiirin rentouttamisen jälkeen koko leiri toimii paremmin ja antaa siten enemmän osallistujilleen.

## 2. Kehonhuolto ja pallohieronta

Kehonhuoltoon ja pallohierontaan on varattu aikaa puolitoista tuntia. Kehonhuolto-osion tavoitteena on käydä koko keho läpi dynaamisesti pumppaillen ja parempaa liikkuvuutta hakien. Edetään selkeästi lihasryhmittäin alhaalta ylöspäin. Fysiologisten tavoitteiden lisäksi tavoitteena on opettaa uusia liikkeitä, ja kertoa suoritustekniikoita, jotta liikkeitä voisi hyödyntää turvallisesti jatkossa omatoimisesti.

Huoltavan osion jälkeen rentoudutaan vielä pallohieronnalla, jonka aikana soi rauhoittavaa musiikkia. Toimitaan pareittain, ja hierontapallona toimii tennispallo. Toinen pari maaka vatsallaan patjalla ja toisen tarkoituksena on käydä rauhallisesti pyörittelevin liikkein koko vartalo läpi. Tämän jälkeen vaihdetaan vuoroa.

Tilanteen rauhoittamiseksi, kun molemmat on hierottu, käydään selin makuulle omalle patjalle silmät kiinni. Ohjeena kuunnella musiikkia ja miettiä, millainen on oma lempi-paikka rauhoittumiseen. Kun kaikki ovat hetken ajatelleet selin makuulla mielipaikkaansa, lähdetään hengittelemään ohjaamani hengitysharjoituksen mukana. Hengitysharjoite päättyy siten, että jokaisella sisäänhengityksellä nousee hiukan ylemmäs ja uloshengityksellä laskeudutaan mahdollisimman lähelle lattiaa. Edelleen kaikilla on silmät kiinni, joten ohjaan rauhallisella puheella, jotta jokainen ehtii edetä lopulta kurottamaan sisäänhengityksen aikana varpaillaan kohti kattoa.

Rytilahden leirikeskuksesta on haastava löytää sopivan kokoinen tila kehon huolto ja pallohieronta osiolle. Kuitenkin haluan toteuttaa tämän osion yhteisesti koko porukalle,

enkä osissa yhteisöllisyyden vuoksi. Paikkana sopivin on yläsali, jonne levitellään jumppamattoja valmiiksi.

Kehonhuollon ja pallohieronnan haluan pitää ulkoilun jälkeen. Jokainen leirille saapunut henkilö on saapunut erilaisten arkiviikkojen jälkeen pääsiäislomalle virkistäytymään. Toisilla voi olla raskas viikko takana. Ensimmäisen aktiviteetin myötä olemme touhunnut ulkona, joten kehonhuolto ja pallohieronta rentouttaa hyvin mieltä ja kehoa. Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin takaamiseksi palautuminen ja kehonhuolto ovat tärkeässä asemassa. Tämän vuoksi haluan tuoda virkistysleirille kehonhuolto-osion. Tärkeänä lisänä rentoutumiseen on sosiaalinen tuki muista vapaaehtoisista.

### 3. Katinkullan valinnainen liikunta-aktiviteetti ja kylpylä

Katinkullan valinnaisessa liikunta-aktiviteetissa tarkoitus on tarjota autonomisuutta, jotta jokainen pääsisi kokeilemaan mieleistään liikuntalajia. Vaihtoehtoina on sulkapallo, tennis ja keilaus. Jokaisessa vaihtoehdossa on ohjaaja mukana. Itse ohjaan tennisosion. Jokainen lajiaktiviteetti kestää tunnin, jonka jälkeen menemme kylpylään.

Sulkapallossa tarkoituksena pelata sekä kaksin, että nelinpelejä. Toiminta riippuu osallistujamäärästä ja heidän halustaan. Tavoitteena pitää pelailu rentona.

Keilaamassa on mahdollista järjestää pieni kisa. Vaihtoehtoina yksilö- tai joukkuekisa. Riippuen osallistujamäärästä sekä osallistujien halukkuudesta. Mahdollisuus myös rentoon keilailuun.

Tennisosiossa pidän alkeistunnin tenniksen peruslyönneistä. Pääpainona tunnilla on peliasento, mailankäsittely sekä kämmen- ja rystylyönnit. Mahdollisuus myös omaehtoiseen pelaamiseen.

Lopuksi riippumatta lajivalinnasta, kaikki pääsevät kylpylään rentoutumaan monipuolisen päivän päätteeksi. Kylpylässä on aikaa olla vapaasti kaksi tuntia, jonka jälkeen lähemme yhteisesti takaisin Rytilahteen.

Katinkullan valinnainen liikunta-aktiviteetti ja kylpylä yhdistelmä ovat kestoaltaan pisin aktiviteettiosio, ja vaatii sen vuoksi aikaa. Päivällisen jälkeen ehdimme matkustaa Katinkultaan ja järjestää jokaiselle sopivan liikunta-aktiviteetin. Illan päätteeksi kylpylä on mainio rentoutumismuoto. Kylpylään yhdessä meneminen myös yhdistää sosiaalisesti vapaaehtoisia. Monet kaipaavat rentoa yhdessä olemista sekä kuulumisten vaihtamista. Fyysinen

hyvinvointi käsittää kokonaisvaltaisesti hyvän fyysisen kunnon. Jotta fyysinen kunto on kokonaisvaltainen, täytyy sitä kehittää ja ylläpitää monipuolisesti. Pelkkä hyvä lihaskunto ei takaa fyysistä hyvinvointia, vaikka on merkityksellistä. Mielekkäät lajit ohjaavat aerobiciseen liikuntaan. Sosiaalisen yhdessäolon myötä pelailu edistää myös psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia.

#### 4. Circuit-treeni

Circuit-treenillä on hyvä aloittaa toinen leiripäivä. Puolentoista tunnin treenillä on tavoitteena saada keho hereille heti aamusta. Lihaskunto on tärkeä osa kokonaisvaltaista hyvinvointia. Hyvä lihaskunto edesauttaa jaksamista sekä ennaltaehkäisee monia mahdollisia ongelmia. Treenin tarkoituksena on kasvattaa omaa osaamista lihaskunnan kehittämisessä ja ylläpitämisessä. Tarkoituksena on näyttää, että hyvin yksinkertaisilla liikkeillä ja välineillä saa aikaiseksi monipuolisen ja hauskan treenin.

Toimitaan pareittain ja käydään koko keho läpi yhdessä treenikierrossa. Kierroksia tehdään 2-3. Jokaisessa liikkeessä on mahdollista valita itselle haastavampi tai helpompi versio. Näin jokainen saa treenistä irti sen, mitä hakee. Liikkeen haastetasoa voi myös vaihtaa milloin tahansa.

Yhdessä treenatessa on yhteishengellä ja kannustamisella on suuri merkitys. Vaikka kyseessä on treeni, tarkoituksena on pitää kivaa.

Circuit-treeni ajoittuu lauantaan ensimmäiseksi aktiviteetiksi. Circuit-treeni on nimenä ”pelottavin”. Tämän vuoksi se on vasta toisena päivänä. Treeni on kuitenkin suunniteltu siten, että kukaan ei joudu toimimaan yksin. Kaikissa liikkeissä on autonomisuutta siten, että voi valita helpomman tai haastavamman version liikkeistä. Tavoitteena on ylittää itsensä ja oppia, miten treenin saa luotua helposti, monenlaisiin ympäristöihin. Samalla psyykinen hyvinvointi on vahvasti läsnä, sillä fyysinen minäkäsitys vahvistuu. Minä-pystyvyyden ansiosta uskotaan omiin kykyihin ja yhdessä treenatessa mieliala on hyvä. Yhdessä tekeminen auttaa sosiaalisen hyvinvoinnin osalta. Samalla onnistumisten kautta yleinen oman arvon tunne kasvaa. (Sandström & Ahonen 2011, 142-143.)

#### 5. Teatteri ”Toisen kengissä”

Monipuolisen henkisen hyvinvoinnin latautumisen takaamiseksi tarjoamme vapaaehtoisille leirin loppuksi vielä mahdollisuuden päästä seuraamaan Toisen kengissä -teatterin

ensi-iltaa. Toisen kengissä teatteri on tehty Kajaanin seurakunnan ja Kajaanin kaupungin-teatterin yhteistyössä ja sen musiikin on käsikirjoittanut Jari Rättyä. Ohjaajana tässä musiikkiteatterissa on Heidi Syrjänkari.

Esiintyjäryhmä koostuu kajaanilaisista nuorista, jotka ovat osallistuneet Diakin hallinnoimaan Osallistava ja liikunnallinen teatteri -hankkeeseen. Teatteri on kestoltaan 1 tunnin ja 15min ilman väliaikaa. Se on ilmainen virkistysleirin osallistujille. (Toisen kengissä, nd.)

Teatteri ”Toisen kengissä” on leirin jälkeen Kajaanissa, joten liikkumisien kannalta se on helpoin sovittaa viimeiseksi. Toisaalta se on myös hyvä lopetus kokonaisvaltaiselle ja toiminnantäyteiselle virkistysleirille. Teatterin tavoitteena on tukea lisää psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Yhteinen ilta ystävien kanssa ja puhutteleva esitys antavat ajatuksia, jotka kehittävät itseämme. Itsemme kehittäminen tukee parhaiten kokonaisvaltaista hyvinvointia.

### 6.3 Leirin toteutuminen

Karkealuonnoksen avulla erilaisten aktiviteettivaihtoehtojen sovittamisen ja toteutuksen varmistamisen jälkeen sain koottua varsinaisen ohjelman. Samalla, kun hoidin aktiviteettien toteutumiseen vaadittavat kyyditykset, tilavaraukset sekä välineistöt, sovin kyydit ja aikataulut Kajaanista leirille tuleville vapaaehtoisille.

## Saapaslaisten virkistysleiri 19.-20.4.2019

**Paikka:** Rytilahden leirikeskus, Sotkamo

### Ohjelma

#### Perjantai:

- |             |  |
|-------------|--|
| 10:00       | Lähtö Kajaanin Saappaalta, Linnankatu 12                                     |
| 10:45       | Saapuminen, ohjeistus ja majoittuminen                                       |
| 11:00       | Lounas   |
| 11:45-13:30 | Aktiviteetti: Munakisa (ulkona)<br>Päiväjuoma (kodalla munakisan yhteydessä) |
| 14:00-15:30 | Aktiviteetti: Kehonhuolto, pallohieronta + rentoutus                         |
| 16:00       | Päivällinen  |
| 16:30       | Lähtö Katinkultaan   |
| 17:00-18:00 | Valinnaisaktiviteetit sulis/tennis/keilaus/ulkoilu                           |
| 18:00-20:00 | Kylpylä  |
| 20:15       | Lähtö Rytilahteen  |
| 20:45       | Iltapala   |
| 21:15       | Iltahartaus  |
- Iltaohjelmia: Kädentaitoja/lautapelejä/leppoisaa yhdessäoloa tai nukkumaan



#### Lauantai:

- |              |  |
|--------------|--|
| 8:30 -9:00   | Aamupala   |
| 9:15         | Aamuhartaus luonnossa #liikkuvaseurakunta                      |
| 9:30 – 10:45 | Aktiviteetti: Circuit-treeni                                   |
| 11:00        | Palaute viikonlopusta  |
| 11:30        | Päätöslounas<br>Kotimatulle!                                   |
| 18:00        | Mahdollisuus Toisen kengissä -musiikkiteatteriin Sissilinnassa |

Kuva 3. Leiriohjelman lopullinen versio.

Leirillä vapaaehtoisia oli 18, joista muutaman kanssa oli ennalta sovittu osallistuminen vain yksittäisiin osioihin. Leiriohjelman joustavuuden ansiosta sisällöllisesti leiri toteutui suunnitelman mukaisesti. Tiukkaa minuuttiaikataulua emme leirillä toteuttaneet, jotta rento yleistunnelma säilyy kaikilla. Suunniteltujen ohjelmien kanssa ei tullut missään vaiheessa kiireen tuntua, eikä vapaaehtoisilta ollut havaittavissa tarvetta tiiviimpään etenemistähtiin. Sopivan väljyyden vuoksi myös

aktiviteettien ohjaaminen oli rentoa, sillä valmistelut ehdin tehdä aina hyvin ennen toimintaa. Myös sisällöllisesti leiri rullasi suunnitelmien mukaan. Keli antoi mahdollisuuden toteuttaa ulkoaktiviteetit ajallaan. Turvallisuuden näkökulmasta leiri oli myös onnistunut, sillä mitään haaveita ei tapahtunut.

#### 6.4 Palaute

Kuten luvussa 2 on kerrottu, vapaaehtoisilta kerättiin palaute leirin päätteeksi. Palautteen avulla analysoin leirin onnistumista. Kehitetystä leiriohjelmamallista pystyn hyödyntämään palautteen kautta todistetusti toimivia palasia. Palautekysely toteutettiin kirjallisena leirin lopussa. Halusin kerätä palautteen heti leirin päätyttyä, jotta vapaaehtoisilla on sisällöt tuoreessa muistissa. Yhteisesti järjestetyllä palautteenkeräyksellä varmistin myös laajan otannan.

Suurimman osan keräämästäni palautteesta keräsin skaaloihin, eli asteikkoihin perustuvien kysymysten avulla. Niiden ansiosta sain laskettua selkeät keskiarvot, joita oli helppo vertailla analysointivaiheessa keskenään.

TAULUKKO 1. Tulokset vapaaehtoisten kokemuksista (n=18).

<b>Pidin tästä osiosta:</b>	<b>Kyselyn keskiarvo (1-5)</b>
Voimapiiri	4,58
Munakisa	4,94
Circuit-treeni	4,83
Kehonhuolto + pallohieronta	4,76
Katinkullan liikunta	4,88
Perjantain iltahartaus	4,75
Lauantain "Metsän puhuteltavana"-aamuhartaus	4,71
Kylpylä	4,76

"Toisen kengissä" – teatteri (n=12)	4,42
-------------------------------------	------

Väittämä	Kyselyn keskiarvo (1-5)
Ruoka oli hyvää	4,78
Ruokaa oli riittävästi	4,89
Majoitus oli toimiva	4,89
Leirin aikataulu oli toimiva	5,00
Leiri oli virkistävä	4,94

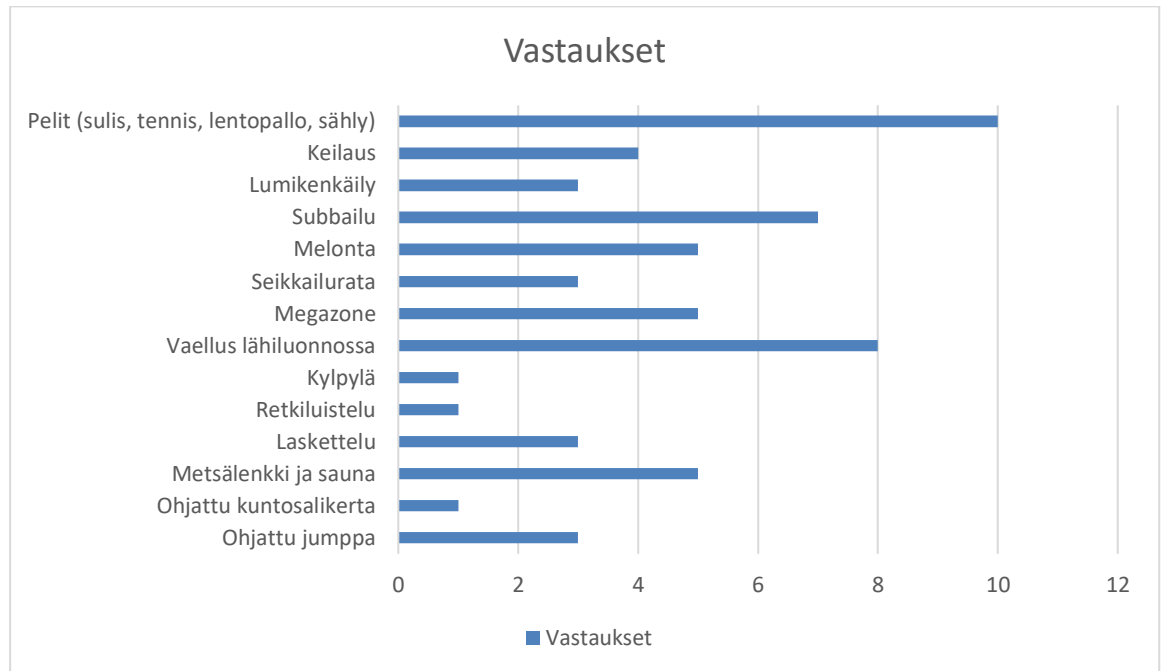
Tulevaisuutta varten kysyin, minkälaista virkistysmuotoa vapaaehtoiset toivovat. Lisäksi halusin selvittää, millaisia liikunta-aktiviteetteja toivotaan jatkossa. Tuloksien tulkinnan helpottamiseksi ja konkreettisen tiedon saamiseksi käytin näiden tietojen hankinnassa monivalintakysymyksiä.

TAULUKKO 2. Tulokset vapaaehtoisten toivomista virkistysmuodoista (n=18).



TAULUKKO 3 Tulokset vapaaehtoisten toivomista liikunta-aktiviteeteista (n=18).





Halusin kyselyyn myös avoimia kysymyksiä, jotta palautteen kirjoittaja voi tuoda esille tarkemmin omia tuntemuksiaan. Halusin avoimissa kysymyksissä palautetta leirin sisällöstä sekä tietoa, mitä voimaannuttavia liikuntamuotoja toivotaan. Jäsentelin nämä kahteen avoimeen kysymykseen. Leirin sisältöön liittyvän avoimen kysymyksen muotoilussa pyrin ohjaamaan vastaajan antamaan vastauksessaan ilmi sekä risut että ruusut. Voimaannuttavan liikunnan kysymyksen pyrin muotoilemaan niin, että se ei ohjaa vastaajaa liikaa, jotta vastaus olisi mahdollisimman todenmukainen.

Mistä leirin aktiviteetista pidit eniten, mistä vähiten?

*Kaikki oli ihanaa. Ei valittamista. 😊*

*Pidin todella paljon kehonhuollosta, pallohieronnasta ja circuit-treenistä. Sakke osaa ohjeistaa todella ammattitaitoisesti ja saa osallistujalle todella sellaisen olon, että jokainen voi tehdä oman kunnan mukaan. Lisäksi oli eka kerta, kun rentoutuksen jälkeen keho myös heräteltiin! Tosi hyvä!*

*Kehonhuolto ja pallohieronta 🤔 pidin eniten. Esillä oleminen ei ole kaikista mieluisinta, siksi "kuulumiskierrokset" voivat joskus olla stressaavampia.*

*Keilaus ja kylpylä olivat mukavimpia varmaan siksi, kun ei ole pitkään aikaan käynyt. Pidin kaikista jutuista, oli eri tavoin mukavia.*

*Eniten circuitista! Vähiten pakkaamisesta.*

+ MUNAKISA -PAKKAAMINEN

*Kehonhuolto + pallohieronta*

*PIDIN LEIRISTÄ KOKONAISUUTENA, OHJEISTUS OLI SELKEÄÄ JA AKTIVITEETIT HAUSKOJA – EI TARVINNUT HAMPAAT IRVESSÄ PAINAA MISSÄÄN VAIHEESSA.*

*CIRCUIT / ?*

*Eniten pidin: circuit-treeni, hauskoja uusia liikkeitä! Vähiten: kaikki oli kivaa! Kehonhuollon ja pallohieronnan pisteitä vähensi ympärillä oleva melu. Kaikki ei aivan ymmärtäneet käsitettä rentoutuminen 😞*

*CIRCUIT TREENI – ENITEN, KAIKKI OLI KIVAA*

*Kaikki oli tosi kivaa <3 Kiitos kaikille järkkääjille 😊*

*Pidin eniten tenniksen harjoittelusta. Pidin vähiten kylpylästä, vaikka sekin oli todella mukavaa.*

*-Pallohieronta ja kehonhuolto eniten -vähiten ehkä kylpylästä, koska pääsiäisenä ruuhka. Toisaalta savusaunat rentouttavia pienen jonotuksen jälkeen. Oli onneksi riittävästi aikaa.*

*Tennis oli parasta, mikään ei ollut huonoa 😊 Kaikin puolin huippu reissu!*

*Tenniksestä ja munajahdistista, ei ollut mitään josta olisin vähiten pitänyt*

*Eniten Katinkulta/munaralli. Mikään viikolopussa ei ollut epämieluisaa, haastavinta minulle oli venyttelyt.*

Minkälainen liikunta voimaannuttaa sinua?

*Luonnossa tapahtuva 😊*

*Minua voimaannuttaa yhdessä koettu liikunta, oli se sitten kävelylenkki tai joku peli tai muu treeni. Lisäksi minua voimaannuttaa se että saa itse onnistumisen tunteen ja hoksaa, että pystyy ja kykenee eri liikuntamuotoihin vaikka kuuluukin ”punkerokerhoon”. Kiitos Sakke, voimaannutit minua tällä liikuntaleirillä!*

*Luonnossa liikkuminen, kehonhuolto.*

*Rento ja kevyt, missä ei tarvitse paljoa hikoilla tai sitten palloilulajit.*

*Monipuolinen eli esim tehdään paljon eri liikkeitä/asioita ylipäätään. Myös lenkkeily on yksi suosikki.*

*RYHMÄSSÄ FIILISTELLEN, EI "VEREN MAKU SUUSSA"*

*Rento, luonnossa tapahtuva. Hyvällä porukalla yhdessä.*

*HYVÄLLÄ PORUKALLA TEHTÄVÄ LEPPOISA PUUHASTELU.*

*RENTO*

*Sellainen missä koen onnistumisen tunteita ja jossa koen kehoni löytävän uusia tapoja liikkua.*

*MIKÄ VAIN, JOS TULEE HIKI*

*Mikä vaan missä pidetään hauskaa yhdessä hyvässä seurassa!*

*Sellainen liikunta voimaannuttaa minua missä tulee sopivasti hiki, mukavassa ilmapii-  
rissä. Pelit ja kilpailut ovat todella voimaannuttavia.*

*Ulkona tapahtuva liikunta – olen ulkoilmaihminen*

*Höntsä-liikunta, joka ei ole ns. totista.*

*Sellainen jota ei tarvitse ottaa ns. vakavasti ja saa tehdä omien rajojen mukaan omissa  
tahdissa ja kenties mukavalla seuralla.*

*Pallopelit*

*Ryhmäliikunta ja sellainen missä on pikku kisailua. Kiitos älyttömän mukavasta leiristä*



## 7 Toiminnallisen virkistysleirin toimintamalli

Toiminnallisen virkistysleirin toimintamallissa aktiviteetit on sijoitettu tasaisesti, jotta rytmi päivässä on selkeä. Sisällöllisesti päivän aktiviteetit on suunniteltu niin, että fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin sekä virkistymiseen tähtäävät toiminnot ovat tasapainossa. Toiminnallisen sisällön tarkoitus on tukea virkistymistä. Tästä syystä vapaa-aika on myös oleellinen osa toimivaa suunnitelmamallia. Joustavuus on yksi tärkeimmistä elementeistä toimintamallissa. Mallissa halutaan antaa mahdollisuus osallistua yksittäiseen aktiviteettiin, vaikka koko leiriin ei pystyisikään sitoutumaan.

Toiminnallinen virkistysleiri koettiin hyväksi toimintamalliksi, jolle toivottiin jatkumoa. Laatimassani leiriohjelmamallissa runko säilyi samanlaisena, kuin toteutetulla toiminnallisella virkistysleirillä, sillä aikataulutukset koettiin erittäin toimivaksi. Malli ei määritä, millaisia aktiviteetteja tulevilla leireillä toteutetaan, vaan kokeilemani sisältö on esimerkkinä, minkä tyylistä toiminta voisi olla. Lisäksi olen hiukan perustellut, minkä tyylistä sisältöä kannattaa olla esimerkiksi leirin alussa. Oleellista mallissa on kuitenkin juuri sisällön monipuolisuus ja tasapaino.

Malli on helppo toteuttaa erilaisissa toimintaympäristöissä sisältöä muovaamalla. Palautteen pohjalta voi rakentaa erilaisia aktiviteettikokonaisuuksia mahdollisuuksien ja tavoitteen mukaan. Mukavaa lisäpotkua tunnelmaan saa, kun liittyy leirisuunnitelmaan ajankohtaisia teemoja. Pääsiäinen liitti loistavasti myös hengellisyyden kokonaisuuteen. Tärkein tekijä virkistystoiminnassa on pohja-ajatus, että kaikki toiminta on rentoa, jotta ilmapiiri pysyy mukavana ja miellyttävänä.

## Saapaslaisten virkistysleiri 19.-20.4.2019

Paikka: Rytilahden leirikeskus, Sotkamo

### Ohjelma

#### Perjantai:

10:00 Lähtö Kajaanin Saappaalta, Linnankatu 12

10:45 Saapuminen, ohjeistus ja majoittuminen

11:00 Lounas

11:45-13:30 Aktiviteetti:

(Matalan kynnyksen toiminnallinen ~~icebreaker~~ esim. munakisa)

Päiväjuoma (kodalla munakisan yhteydessä)

14:00 Aktiviteetti: rentoutus (Mikäli 1 aktiviteetti vauhdikas, tasapainota rauhallisemmalla toiminnalla, esim. kehon huolto ja pallohieronta)

16:00 Päivällinen

16:30 Aktiviteetti: (Paikka ulkopuolelta ostetulle tai muualla toteutetulle aktiviteetilla, esim. Katinkullan valinnaisaktiviteetit ~~suljis~~/tennis/keilaus + kylpylä)

20:45 Iltapala

21:15 Iltahartaus (Teemaan ja toiminnallisuuteen liittyvää! Esim. liikuttava hartaus tms.)

Iltaohjelmaa: (Jotain leirin ajankohtaan ja teemaan sopivaa rentoa ja mukavaa, esim. kädentaitoja/lautapelejä/leppoisaa yhdessäoloa tai nukkumaan)

#### Lauantai:

8:30 -9:00 Aamupala

9:15 Aamuhartaus (Teemaan ja toiminnallisuuteen liittyvää, esim. luonnossa #liikkuvaseurakunta)

9:30 – 10:45 Aktiviteetti: (Lyhyen päivän aktiviteetti voi olla fyysisesti raskaampi, kuten esim. ~~siirtotreeni~~)

11:00 Palaute viikonlopusta

11:30 Päätöslounas

Kotimatulle!

Ajan salliessa toimintaa voi jatkaa pidemmälle päivään. Esim. illan teatteri tukemaan kokonaisuutta.



Kuva 4. Kehitetty leiriohjelmamalli toiminnalliseen virkistysleiriin.

## 8 Pohdinta ja johtopäätökset

Toiminnallisessa opinnäytetyössäni suunnittelin ja toteutin toiminnallisen virkistysleirin Saappaan vapaaehtoistyöntekijöille. Tavoitteenani oli kehittää toiminnallisesta virkistysleiristä konsepti, jonka runkoa toimeksiantaja pystyy hyödyntämään jatkossa erilaisissa yhteyksissä. Kokonaisprosessina opinnäytetyö eteni käyttämäni lineaarisen mallin mukaan. Kuitenkin aikataulullisesti lopullinen kirjallinen opinnäytetyö venyi elämäntilanteen haasteiden vuoksi. Matka toimeksiantosopimuksen kirjoittamisesta aina valmiiseen opinnäytetyöhön oli todella pitkä, mutta samalla erittäin opettavainen. Leiri oli isossa kuvassa vain yksi pala kokonaisprosessia. Koko opinnäytetyöprosessin läpikäytyä ymmärtää jokaisen palan merkityksen lopputuotokseen. Leiri itsessään oli hyvin konkreettinen, joten kaikkeen siihen liittyvään toimintaan oli helppo tarttua. Tämän vuoksi koen onnistuneeni parhaiten juuri leirin suunnittelussa ja toteutuksessa. Opinnäytetyöprosessina toiminnallisen virkistysleirin järjestäminen oli mielekäs, kiinnostava sekä opettavainen.

Leiristä kerätystä sekä toimeksiantajalta saamastani palautteesta päätellen konsepti oli onnistunut. Leiri koettiin voimaannuttavaksi ja sen toiminnallisuus tuki vapaaehtoisten jaksamista ja leiri toimi loistavasti virkistysleirinä. Näin hyvästä palautteesta olen jopa yllättynyt. Voin hyvällä omallatunnolla todeta, että toiminnallinen virkistysleiri toimii hyvin.

Taulukko 1 tulokset otin havainnollistamisen vuoksi sisällön kahden desimaalin tarkkuudella, sillä kaikki osa-alueet olivat 1-5 arvosteluasteikolla reilusti yli neljän. Tästä voi tehdä johtopäätöksen, että mikään sisällön osa-alue ei epäonnistunut. Vastauksia pilkkoessa huomioin seikan, että vastausten joukossa ei ollut yhtään täysin eriävää vastausta. Tasaisesti oli eri osa-alueita, jotka koettiin onnistuneiksi. Vapaaehtoisten lempiaktiviteetti oli Munakisa 4,94 vastauskeskiarvolla. Vähiten pidetty osio oli teatteri 4,42 vastauskeskiarvolla. Munakisa toimi siis loistavasti aloituksessa. Teatterin alempaan keskiarvoon voi vaikuttaa pienempi otanta, jossa yksittäisen vastauksen painotus on suurempi. Teatteri oli lisäohjelma, johon kaikki eivät osallistuneet. Nostan parhaaksi onnistumiseksi aikataulun toimivuuden, johon kaikki vastasivat 5.

Taulukko 2 huomaa myös, että leirimuotoista liikunta-aktiviteettia toivotaan myöhemminkin 83% äänijakaumalla. Osasyynä tälle on todennäköisesti hyvä kokemus toiminnallisesta virkistysleiristä. Taulukko 3:sta ilmenee, että kolme eniten ääniä saanutta liikunta-aktiviteettia on pelit (sulis, tennis, lentopallo, sähly), vaellus lähiluonnossa sekä subbailu. Subbailu eli SUP-lautailu (stand up

boarding) on liikuntalaji, jossa tarkoituksena on meloa seisten laudalla. Valinnaisaktiviteetit toimivat siis hyvin. Lähiluonnossa vaeltaminen ja subbailu osoittavat monipuolisuuden tärkeyden. Subbailu voi olla uusi kokemus. Luonto koettiin avoimissa kysymyksissä voimaannuttavaksi paikaksi. Vähiten ääniä saaneet liikunta-aktiviteetit olivat kylpylä, retkiluistelu sekä ohjattu kuntosalikerta. Kylpylän löytymiseen näin alhaalta voi vaikuttaa, että leirillä päästin jo kokemaan se. Lisäksi pääsiäisen aikaan kylpylässä oli melko paljon väkeä, mikä ilmeni palautteessakin. Retkiluistelu on erikoisempilaji, ja rajautuu ehkä siksi pienempään äänimäärään. Lisäksi havaittavissa oli, että kevään kyselyajankohta voi vaikuttaa, että talviliikunta-aktiviteetit saivat vähemmän ääniä. Ohjattu kuntosalikerta voi olla monelle tarpeeton. Kuitenkin tärkeä havainto kokonaisuudessa on se, että jokainen vastausvaihtoehto sai ääniä. Jälleen tulen johtopäätökseen, että monipuolisuus kannattaa, jotta jokaiselle löytyy itselle sopivaa sisältöä.

Avoimien kysymysten tulkinta jatkaa samassa linjassa. Todella paljon kehuja. Vaikka kyselyssä erikseen pyydettiin vastaamaan aktiviteetti, mistä piti vähiten. Usein perään haluttiin lisätä, miksi vastasi tietyllä tavalla. Sekä eniten pidetyt että vähiten pidetyt aktiviteetit vaihtelivat eri vastauksissa. Tästä johtopäätöksenä, että monipuolisuus kannatti, sillä silloin jokaiselle löytyy sisällöstä hyväksi koettua toimintaa. Johtopäätöstä monipuolisuudesta tukee myös taulukko 3, jossa äänet liikunta-aktiviteetteihin jakautuvat laajalle.

Tärkeä osa työtäni on sen eettisyys ja luotettavuus. Lähteitä käyttäessä pidin huolen, että en esitä toisen ajatuksia ominani. Plagiointi eli toisen ideoiden tai sanamuotojen käyttäminen sellaisenaan on taiteellinen tai tieteellinen varkaus (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 122). Asiasisällöllisesti en muuttanut asioiden punaista lankaa, vaan alkuperäisen kirjoittajan asian ydin säilyy. Kuitenkaan en missään vaiheessa plagioinut. Lähdekriittisyys lisää työni luotettavuutta. Tietolähteen auktoriteetti, tunnettavuus, ikä ja laatu ovat tärkeitä lähteiden valinnassa (Vilkkä & Airaksinen 2003, 72). Lähteitä käyttäessäni tein lähdeviittaukset asiallisesti ohjeiden mukaisesti. Kaikki käyttämäni lähteet löytyvät lähdeluettelosta, jonka avulla asioiden alkuperän ja todenmukaisuuden voi varmistaa.

Mielestäni työn luotettavuutta parantaa myös vapaaehtoisilta kerätty kyselypalautte ja sen pohjalta rakennettu kehittämistehtävä. Leirin osallistujamäärä oli 18 henkilöä, palautteeseen sain kaikkien vastaukset. Palautekyselyn tulokset ovat siis erittäin kattavat. Kyselyyn vastattiin anonyymisti huomioiden eettisyys ja luotettavuus.

Itsearvioinnissa pohdin omaa opinnäytetyön oppimisprosessia. Opinnäytetyöni on erittäin ajankohtainen. Tärkeää minulle oli opinnäytetyön aihetta valitessa ajankohtaisuus sekä käytännölläisyys, sillä halusin kehittyä opinnäytetyöprosessin avulla suuntaan, johon tähtään tulevaisuuden työelämässä.

Aihevalinta osui nappiin. Toimeksiantaja mahdollisti loistavasti itsensä kehittämisen. He mahdollistivat resurssit leirin toteutumiseksi, mutta antoivat samalla lähestulkoon vapaat kädet sisällön suunnitteluun sekä varsinaiseen leirin toteutukseen. Vapaus on hieno luottamuksen ele toimeksiantajalta minua kohtaan. Koen, että toimeksiantajalla on luotto ammattitaidostani. En kuitenkaan jäänyt asioiden kanssa yksin, vaan sain tarvittavaa tukea silloin, kun sitä tarvitsin.

Liikunta-alan kompetenssien pohjalta asetin itselleni tavoitteet, joissa painotuksena oli soveltaminen. Yleisistä osaamistavoitteista halusin kehittää kriittistä tiedonhankintaa sekä vastuun jakamista niin, että oma luotettavuus säilyy. Liikunta-alan koulutuskohtaisten osaamistavoitteiden osalta halusin hyödyntää ja kehittää käytännöntoteutuksessa ihmisen hyvinvointi- ja terveysosaamista, pedagogisia taitojani sekä johtamistaitoja.

Koen onnistuneeni tavoitteissani. Itselleni jäi itsevarma olo käytännön toteutusosasta. Sain kehuja otteistani ohjelmavastaajana toisilta ohjaajilta sekä vapaaehtoisilta. Palaute muistuttaa myös onnistuneesta leiristä. Haastavinta itselleni oli opinnäytetyön kirjoitusvaihe, mutta siitäkin selvisin kunnialla. Opinnäytetyöprosessista jää varmasti paljon eväitä tulevaisuuden työkalupakia varten.

Omaa opinnäytetyöprosessiani jälkikäteen pohtiessa tulee mieleen muutama kehitysidea. Lähdin itse työstämään käytäntö edellä. Tämän vuoksi käytännön toteutus onnistui loistavasti, mikä ilmenee myös palautteesta. Kokonaisprosessin helpottamiseksi ja selvemmän raportin tuottamiseksi valmisteluja olisi voinut mieltä ennen leiriä raportin ja kehittämistehtävän näkökulmasta. Mikäli raportin runko olisi ollut jo tuolloin selkeä ja kehittämistehtävän mahdollisia ongelmakohtia olisi ennalta-arvioinut, olisi esimerkiksi palautekyselyn voinut toteuttaa vieläkin tehokkaammin. Kehitystehtävä rajoittuu minulla leiriohjelmamalliin. Se on selkeä ja käytännöntasolla toimivin työkalu tulevaisuuden toiminnallisia virkistysleirejä suunnitellessa, mutta se jättää ulkopuolelle paljon toteamiani havaintoja tällaisesta leirikonseptista. Onneksi opinnäytetyöstä pystyy löytämään paljon lisätietoa jo toteutetusta leiristä.



## Lähteet

Eskola, A & Kurki, L 2001. Vapaaehtoistyö auttamisena ja oppimisena. Tampere: Osuuskunta Vastapaino.

Harju, A. ym. 2015. Jokainen on osallinen-. Kirkon vapaaehtoistoiminta. Helsinki. Viitattu 28.4.2020.

<https://evl.fi/documents/1327140/45404259/kirkon+vapaaehtoistoiminnan+linjaukset.pdf/94d9d369-8825-9b59-5925-b79c763662eb?t=1544703371000>

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Kirkon 10 teesiä liikunnasta ja urheilusta. N.d. Suomen ev.lut. kirkko. Viitattu 7.5.2020.

<https://evl.fi/plus/seurakuntaelama/kasvatus/kirkon-liikunta-ja-urheiluyhteistyo/kymmenenteesia-liikunnasta-ja-urheilusta>

Liikkumalla terveyttä – askel kerrallaan. 2019. Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille. UKK-instituutti. Viitattu 25.1.2020.

<https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/aikuisten-liikkumisen-suositus>

Liikkuva seurakunta. N.d. Hyviä käytänteitä. Viitattu 30.4.2020.

<https://liikkuvaseurakunta.fi/hyvia-kaytanteita/>

Liikkuva seurakunta. N.d. Liikunta-agentit. Viitattu 3.5.2020.

<https://liikkuvaseurakunta.fi/liikunta-agentit/>

Liikkuva seurakunta. N.d. Liikuntakummit. Viitattu 30.4.2020.

<https://liikkuvaseurakunta.fi/liikuntakummit/>

Liikkuva seurakunta. N.d. Nuori kirkko. Kirkon kasvatus ja perheasiat. Viitattu 30.4.2020.

<https://liikkuvaseurakunta.fi/>

Liikkuva seurakunta. N.d. Pilottiseurakunnat. Viitattu 30.4.2020.

<https://liikkuvaseurakunta.fi/pilottiseurakunnat/>

Liikkuva seurakunta N.d. Viestintämateriaalit. Viitattu 3.5.2020.

<https://liikkuvaseurakunta.fi/logot-ja-materiaalit/>

Läsnäolon nuorisotyö. 2016. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon erityisnuorisotyön linjaus. Kirkkohallitus Helsinki. Viitattu 7.5.2020.

[https://evl.fi/documents/1327140/52567042/Lasnaolon\\_nuorisotyö-linjaus.pdf/17256481-4ce6-1f49-e58d-4709ca748bd1](https://evl.fi/documents/1327140/52567042/Lasnaolon_nuorisotyö-linjaus.pdf/17256481-4ce6-1f49-e58d-4709ca748bd1)

Mikä saapas? N.d. Nuori kirkko ry. Viitattu 13.1.2019

<https://nuorikirkko.fi/saapas/mika-saapas/>

Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. 2013. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulu. Turku: Suomen yliopistopaino – Juvenes Print Oy. Viitattu 4.5.2020.

<http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Opinto-opas. N.d. Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus, Liikunnanohjaaja (AMK): 2010 op Liikunnan ammattikorkeakoulututkinto. Viitattu 9.5.2020.

<http://opinto-opas.kamk.fi/index.php/fi/68146/fi/68090>

Raamattu 1992. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon kirkolliskokouksen vuonna 1992 käyttöön ottama suomennos. Helsinki. Piipiseura.

Rahkonen, J. 2018. Vapaaehtoistyön tekeminen Suomessa. Taloustutkimuskeskus Oy. Viitattu 13.5.2020.

[http://www.kansalaisareena.fi/ka2016/wp-content/uploads/2018/05/Vapaaehtoistyö\\_tutkimusraportti-2018.pdf](http://www.kansalaisareena.fi/ka2016/wp-content/uploads/2018/05/Vapaaehtoistyö_tutkimusraportti-2018.pdf)

Sandström, M. & Ahonen, J. 2011. Liikkuva ihminen-aivot, liikuntafysiologia ja sovellettu biomekaniikka. Lahti. VK-Kustannus Oy.

Toisen kengissä. N.d. -Aikamatka empatiaan. Viitattu 19.4.2020.

<http://www.kajaani.fi/fi/toisen-kengissa>

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki. Tammi.

## Liitteet

## TURVALLISUUSASIAKIRJA

(retken osalla täytetään soveltuvin osin)

Turvallisuusvastaavan nimi ja yhteystiedot

\_\_\_\_\_

Asiakirjan tekijät:

### 1. Perustiedot leiristä/retkestä

Leirin nimi ja yhteystiedot	<i>Saapaslaisten virkistysleiri</i>
Aika	<i>19-20.4.2019</i>
Osanottajamäärä (enimmäismäärä, ikäjakama, erityispiirteet)	<i>20 henkeä, 17-50 v</i>

### 2. Leirin/retken toteutus

1. Osallistujat (enimmäismäärä leirillä ja eri ohjelmaosioissa sekä vapaaehtoisten määrä) <i>20 henkeä ( erityisnuorisotyön vapaaehtoistyöntekijöitä)</i>
2. Henkilöstö (määrä ja tehtäväjako)  <i>Kaksi seurakunnan päätoimista viranhaltijaa, turvallisuusvastuu Liikunnanohjaajaopiskelija, ohjelmavastuu</i>
3. Mahdolliset erityistarpeet (ostopalvelut)  <i>Katinkullan sulkapallo- ja tenniskentät sekä keilaradat</i>

### 3. Kuvaus kuljetuksesta (seurakunnan vastuulla olevasta osuudesta)

<i>Seurakunnan pikkubussi, lisäksi tilataksi ja tarvittaessa vapaaehtoisten omat autot..</i>
--

### 4. Kuvaus pitopaikasta ja luonteesta

1. Yleiskuvaus (lähimaasto ja kiinteät rakenteet)  <i>Rytilahden leirikeskus ja lähimetsä</i>
2. Ruokahuollon kuvaus (keskuskeittiö – oma henkilöstö – maastoruokailu – osallistujan itsensä tekemää)  <i>Leirikeskuksen emännän valmistama ruoka</i>

<p>1. Leiriturvallisuuden kuvaus</p> <p>A. Kiinteistön poistumistiet, palovaroitusjärjestelmä, sammuttimet, suojautumismahdollisuudet ja kokoontumispaikat ( kiinteistöjen pelastussuunnitelmat)</p> <p>B. Maasto-olosuhteista teltta-alue, vaellusmaasto</p>
<p><i>Rytilahden pelastussuunnitelma</i></p>
<p>2. Kuvaus leirillä käytettävistä rakenteista, välineistä ja varusteista (uima- ja muu turvavälineistö, pysyvät ja tilapäiset rakenteet sekä koneet ja laitteet)</p>
<p><i>Aktiviteeteissä käytetään Rytilahden leirikeskukseen alueen lisäksi Katinkullan kenttiä ja peleivälineitä.</i></p>

#### 5. Kuvaus ohjelmasta

<p>1. Yleiskuvaus</p> <p><i>Leiriohjelman mukaiset aktiviteetit</i></p>
<p>2. Erityisohjelmat (Turvallisuuden kannalta vaativampi ohjelmaosio sekä muut erityisjärjestelyä vaativat ohjelmat)</p>

#### 6. Kuvaus osallistujille tarkoitetuista ennakkotiedoista

<p>1. Ennakkoinformaatio (leirympäristö, olosuhteet ja vaativuusaste)</p> <p><i>Ennakkoinformaatio ja leirin mainostus tapahtuu saapaslaisten facebook-ryhmässä.</i></p>
<p>2. Leiri/retki-kirje (vaadittava ennako-osaaminen, taitotaso sekä varusteet että leirin säännöt ja muut ohjeet)</p> <p><i>Leirille ilmoittautuneista tehdään WhatsApp-ryhmä, jossa tapahtuu ohjeistus</i></p>

#### 7. Leirin/retken toimintaan liittyen riskien arviointi

<p>1. Vaarojen tunnistus (mahdolliset vaarat eri tilanteissa ja olosuhteissa)</p> <p><i>Kuljetus Liikunta-aktiviteetit Majoituspaikka</i></p>
---

2. Vaarojen todennäköisyys ja seuranta (vaara on: epätodennäköinen – mahdollinen – todennäköinen. Onnettomuuden seuraukset ovat vähäisiä – haitallisia – vakavia.)
<i>mahdollinen</i>
3. Toimenpiteet vaarojen poistamiseksi ja riskien pienentämiseksi (suunnitellut toimenpiteet, toteutus ja ohjeistus)
<p><i>Suunnitellut toimenpiteet:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kuljetus: turvavyöt kiinni, kelin mukainen nopeus rajoitusten mukaisesti</li> <li>- liikuntaaktiiviteetit: selkeä ohjeistus toiminnasta, turvallisuusohjeistus</li> <li>- majoitus: ohje kokoontumispaikasta tulipalon varalta</li> </ul>

#### 8. Turvallisuusasiakirjan käsittely

1. Asiakirjan hyväksyminen, esimiehen allekirjoitus

\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

2. Asiakirjaan perehtyminen, leirin turvallisuusvastaavan allekirjoitus

\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

3. Muun henkilökunnan allekirjoitukset

\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

**Kutsu toiminnalliselle virkistysleirille:**

*Kajaanin ja Sotkamon saapaslaisten pääsiäisvirkistys Rytilahdessa 19.-20.4.2019*

*Alkaa lounaalla pitkäperjantaina klo 11:30 ja päättyy lounaaseen lauantaina klo 11:30.*

*Sisältää liikunnallisia aktiviteetteja, rentoutumista, kädentaitoja, vaihtoehtoisen lajin: tennis/sulis/keilaus ja päälle kylpylä, pääsiäishartauden, hyvää ruokaa, pääsiäismunien piilotusta ja oranssien sydänten mainiota seuraa.*

*Järjestää Kajaanin ja Sotkamon seurakunta rovastikunnan rahoitusavustuksella. Kajaanin ammattikorkeakoulun opinnäytetyö/ liikunnanohjaajalinja/ Sakari.*

*Yhteiskuljetus järjestetään Kajaanista niille, jotka tulevat koko ajaksi (mikä on toivottavaa). Irrallisissa asioissa käyminen sovitaan erikseen Haven kanssa.*

*Tarkempi ohjelma vahvistuu myöhemmin.*

*Tapahtuma on ilmainen.*

*Sitovat ilmoittautumiset (sairastumiset poislukien) kuukautta aiemmin 17.3. 2019 mennessä tänne faceryhmään tai suoraan Haven kännyyn wappiviestinä: Nimi, ruoka-aineallergiat ja vaapaavalintainen laji: tennis/sulis/keilaus Katinkullan retkellä.*

## Saapaslaisten virkistysleiri 19.-20.4.2019

**Paikka:** Rytilahden leirikeskus, Sotkamo

### Ohjelma

#### Perjantai:

- |             |  |
|-------------|--|
| 10:00       | Lähtö Kajaanin Saappaalta, Linnankatu 12                                     |
| 10:45       | Saapuminen, ohjeistus ja majoittuminen                                       |
| 11:00       | Lounas   |
| 11:45-13:30 | Aktiviteetti: Munakisa (ulkona)<br>Päiväjuoma (kodalla munakisan yhteydessä) |
| 14:00-15:30 | Aktiviteetti: Kehonhuolto, pallohieronta + rentoutus                         |
| 16:00       | Päivällinen  |
| 16:30       | Lähtö Katinkultaan   |
| 17:00-18:00 | Valinnaisaktiviteetit <del>sulis</del> /tennis/keilaus/ulkoilu               |
| 18:00-20:00 | Kylpylä  |
| 20:15       | Lähtö Rytilahteen  |
| 20:45       | Illapala   |
| 21:15       | Illahartaus  |
- Iltaohjelmaa: Kädentaitoja/lautapelejä/leppoisaa yhdessäoloa tai nukkumaan



#### Lauantai:

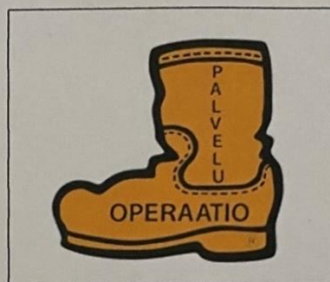
- |              |  |
|--------------|--|
| 8:30 -9:00   | Aamupala   |
| 9:15         | Aamuhartaus luonnossa #liikkuvaseurakunta                      |
| 9:30 – 10:45 | Aktiviteetti: <del>Circuit</del> -treeni                       |
| 11:00        | Palaute viikonlopusta  |
| 11:30        | Päätöslounas   |
|              | Kotimatka!   |
| 18:00        | Mahdollisuus Toisen kengissä -musiikkiteatteriin Sissilinnassa |

## Palautekysely

Vastaa väittämiin seuraavan asteikon mukaisesti.

Ympyröi kokemuksesi:

1. täysin eri mieltä,
2. jokseenkin eri mieltä,
3. ei samaa eikä eri mieltä,
4. jokseenkin samaa mieltä,
5. täysin samaa mieltä



### Pidin tästä osiosta:

Voimapiiri	1	2	3	4	5
Munakisa	1	2	3	4	5
Circuit-treeni	1	2	3	4	5
Kehonhuolto + pallohieronta	1	2	3	4	5
Katinkullan liikunta	1	2	3	4	5
Perjantain iltahartaus	1	2	3	4	5
Lauantain metsän puhuteltavana aamuhartaus	1	2	3	4	5
Kylpylä	1	2	3	4	5
"Toisen kengissä" - teatteri	1	2	3	4	5
<b>Ruoka oli hyvää</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Ruokaa oli riittävästi</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Majoitus oli toimiva</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Leirin aikataulu oli toimiva</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Leiri oli virkistävä</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>



Mistä leirin aktiviteetista pidit eniten, mistä vähiten?

- Tulen mieluummin
- a) leirimuotoiseen liikunta-aktiviteettiin
  - b) arki-illan liikuntahetkeen
  - c) viikonloppuna päiväsaikaan tapahtuvaan liikunnalliseen tapahtumaan
  - d) en kaipaa Saappaan järjestämää liikunta-aktiviteettia

Jos saapaslaisille järjestetään jatkossakin virkistykseksi liikunta-aktiviteetteja, mitä toivoisit? Valitse kolme kiinnostavinta.

- a) pelit (sulis, tennis, lentopallo, sähly)
- b) keilaus
- c) lumikenkäily
- d) subbailu
- e) melonta
- f) seikkailurata
- g) Megazone
- h) vaellus lähiluonnossa
- i) kylpylä
- j) retkiluistelu
- k) laskettelu
- l) metsälenkki ja sauna
- m) ohjattu kuntosalikerta
- n) ohjattu jumppa
- o) muu, mikä? \_\_\_\_\_

Minkälainen liikunta voimaannuttaa sinua?

Kiitos 😊