

VALKEAKOSKI-OPISTO TERVEYDEN EDISTÄJÄNÄ

Heli Koivulahti

Opinnäytetyö
Toukokuu 2011

Palveluliiketoiminnan koulutusohjelma, ylempi AMK
Matkailu-, ravitsemis- ja talousala





Tekijä(t) KOIVULAHTI, Heli	Julkaisun laji	Päivämäärä
	Opinnäytetyö	05.05.2011
	Sivumäärä	Julkaisun kieli
	113	Suomi
	Luottamuksellisuus	Verkojulkaisulupa
	() saakka	myönnetty
		(X)
Työn nimi		
VALKEAKOSKI-OPISTO TERVEYDEN EDISTÄJÄNÄ		
Koulutusohjelma		
Palveluliiketoiminnan koulutusohjelma (YAMK)		
Työn ohjaaja(t)		
MERTANEN, Enni		
Toimeksiantaja(t)		
Valkeakoski-opisto		
Tiivistelmä		
<p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa Valkeakoskella tapahtuvaa terveyden edistämisen toimintaa ja kehittää Valkeakoski-opiston (kansalaisopisto) terveyden edistämiseen liittyvää opetusta. Tarkoituksena oli myös selkiyttää Valkeakoski-opiston roolia paikkakunnan terveyden edistämisen toimijana.</p> <p>Valkeakoskelaisten terveyden edistämisen toimijoita kartoitettiin Bronfenbrennerin kehäteoriamallia soveltaen. Työssä selvitettiin myös valkeakoskelaisten yhdistyksien ja Valkeakosken kaupungin eri hallintokuntien terveyden edistämisen toimia sekä suoritettiin asiakaskysely Valkeakoski-opiston joogan ja englannin opiskelijoille opetustarjonnan kehittämiseksi.</p> <p>Terveyden edistämiseen liittyvää opetusta kehitettäessä Valkeakoski-opiston rooliksi esitettiin terveysliikuntaryhmien järjestäminen kesällä, keskustan ulkopuolella ja erityisesti ikäihmisille. Lisäksi ruokaan ja ravitsemukseen liittyvää opetusta tulisi kehittää tarjoamalla enemmän opetusta, joka ei ole opetuskeittiöllä ja pyrkiä lisäämään tarjontaa keskusta-alueen ulkopuolelle. Suurin osa Valkeakoski-opiston joogan ja englannin opiskelijoista on tyytyväisiä nykyiseen opetustarjontaan ja kiinnostuneita terveys- ja hyvinvointiaiheisista luennoista. Yhteistyötä pitäisi tiivistää entisestään kaupungin eri hallintokuntien ja yhdistyksien kanssa yhteisten päämäärien saavuttamiseksi. Valkeakoski-opiston tulisi opetus- ja luentotarjonnassaan noudattaa peruslääketieteen linjaa.</p> <p>Valkeakoski-opiston roolia pitäisi tulevaisuudessa kehittää vahvemmaksi terveyden edistämisen toimijaksi, ja opisto voisi ottaa hoitaakseen uusia tehtäväalueita valkeakoskelaisten terveyden edistämiseksi. Opinnäytetyö toimii taustaselvityksenä Valkeakoski-opiston yhteistyön tiivistämiseksi Valkeakoskella eri toimijoiden kanssa. Tutkimuksen tuloksia tullaan esittelemään valtakunnallisilla kansalaisopistojen kotitalousopettajien koulutuspäivillä sekä Valkeakoskella eri toimijoille.</p>		
Avainsanat (asiasanat)		
Terveyden edistäminen, Bronfenbrenner, kansalaisopisto		
Muut tiedot		



Author(s) LAST, First KOIVULAHTI, Heli	Type of publication	Date
	Master's Thesis	05.05.2011
	Pages	Language
113	Finnish	
	Confidential () Until	Permission for web publication (X)
Title		
VALKEAKOSKI LIFELONG LEARNING CENTRE AS A HEALTH PROMOTER		
Degree Programme		
Hospitality Management		
Tutor(s)		
MERTANEN, Enni		
Assigned by		
Valkeakoski Lifelong Learning Centre		
Abstract		
<p>The purpose of this thesis was to chart the health promotion activities that take place in the City of Valkeakoski, Finland, as well as to develop the course programme related to health promotion at Valkeakoski Lifelong Learning Centre (liberal adult education centre). The purpose was also to clarify the role of Valkeakoski Lifelong Learning Centre as a local health promoter.</p> <p>The Bronfenbrenner ecological systems theory was applied in the study of Valkeakoski-based actors involved in health promotion. This thesis also examined the health promotion activities of various associations as well as the health promotion activities of various municipal branches in Valkeakoski. A customer survey for students of yoga and English at Valkeakoski Lifelong Learning Centre was also conducted in order to develop the Centre's course supply.</p> <p>The proposals for health promotion activities at Valkeakoski Lifelong Learning Centre included summer exercise groups outside the town centre, targeted specifically for senior citizens. In addition, food and nutrition related courses should be developed by offering more courses outside the training kitchen, and by offering courses outside the town centre. Most students of yoga and English at Valkeakoski Lifelong Learning Centre were satisfied with the current course programme and are interested in health and wellness related lectures. Cooperation between various municipal branches and various associations should be enhanced in order to achieve common goals. Valkeakoski Lifelong Learning Centre should observe established medical guidelines in its course and lecture programme.</p> <p>Valkeakoski Lifelong Learning Centre should assume a stronger role as a local health promoter, and the Centre could take on new task areas in health promotion among local residents. This thesis functions as a background study for increasing cooperation among various actors in the field. The results of this study will be presented at national liberal adult education seminars as well as to various actors in the local community.</p>		
Keywords		
health promotion, Bronfenbrenner, liberal adult education centre		
Miscellaneous		

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	6
2	VAPAAN SIVISTYSTYÖN JA KANSALAIPOISTOJEN HISTORIA, NYKYTILA JA TULEVAISUUS SUOMESSA	7
2.1	Kansalais- ja työväenopistojen synty ja kehitys Suomessa	7
2.2	Vapaan sivistystyön ja kansalaisopistojen nykytila Suomessa.....	9
2.2.1	Vapaan sivistystyön opiskelijat, opetusalat sekä opettajat	10
2.2.2	Opiskelijoiden opiskelumotiivit ja -vaikutukset	10
2.3	Kansalaisopistojen tulevaisuus Suomessa	11
3	VALKEAKOSKI-OPISTON HISTORIA, NYKYTILA JA TULEVAISUUS	14
3.1	Valkeakoski-opiston historia.....	14
3.2	Kotitalousopettajan työn historia ja nykytila.....	15
3.3	Valkeakoski-opiston nykytila	17
3.3.1	Laatu- ja kehittämistyö.....	18
3.3.2	Kehittämishankkeet	19
3.3.3	Koulutustarvekartoitukset ja kurssiarviointiprosessi.....	20
3.4	Valkeakoski-opiston tulevaisuus	22
4	TERVEYDEN EDISTÄMINEN KANSALAIPOISTOISSA JA VALKEAKOSKELLA	23
4.1	Terveyden edistäminen kansalaisopistoissa	25
4.2	Valkeakoskelaisten terveyden edistäminen	29
4.2.1	Mikrotason toimijat Valkeakoskella	31
4.2.2	Valkeakoski-opisto mikrotasolla	32
4.2.3	Mesotason toimijat Valkeakoskella	32
4.2.4	Valkeakoski-opisto mesotasolla	33
4.2.5	Eksotason toimijat Valkeakoskella	36
4.2.6	Valkeakoski-opisto eksotasolla	37
4.2.7	Makrotason toimijat Valkeakoskella	39
4.2.8	Valkeakoski-opisto makrotasolla	41
5	OPINNÄYTETYÖN TAVOITE, TOTEUTTAMINEN JA TULOKSET	42
5.1	Selvitys Valkeakosken yhdistyksien terveyden edistämisen toimista	42

5.1.1	Aineiston keruu	42
5.1.2	Aineiston analysointi	44
5.1.3	Valkeakoskelaisten yhdistyksien terveyden edistämisen toiminta	45
5.2	Valkeakosken kaupungin terveyden edistämisen toimet	54
5.2.1	Sosiaali- ja terveystakeskus	54
5.2.2	Liikunta- ja nuorisokeskus	57
5.2.3	Kasvatus- ja opetuskeskus	59
5.2.4	Tekninen keskus	61
5.2.5	Hallintokeskus	62
5.3	Valkeakoski-opiston asiakkaiden kurssitoiveet	63
5.3.1	Kyselyyn vastanneet	66
5.3.2	Vastaajien tyytyväisyys terveyttä edistävään opetustarjontaan	69
5.3.3	Vastaajien kiinnostus uusia kursseja kohtaan	73
5.3.4	Kurssien ajankohta ja pituus	75
5.3.5	Kiinnostus terveys- ja hyvinvointiaiheisiin luentoihin	77
5.3.6	Muut opetustarjonnan kehittämisasiideat	79
5.3.7	Englannin ja joogan opiskelijoiden opetustarjontatoiveiden erot	80
5.3.8	Miesten ja naisten väliset erot opetustarjontatoiveiden suhteen	84
5.3.9	Eläkeläisten ja työikäisten opetustarjontatoiveiden erot	86
5.3.10	Koulutustason vaikutus opetustarjontatoiveisiin	87
6	POHDINTA	90
	LÄHTEET	98
	LIITTEET	103
	Liite 1. Lisätietoja keskeisistä WHO:n, EU:n, Pohjoismaiden sekä Suomen laeista ja ohjelmista terveyden edistämiseksi	103
	Liite 2. Saatekirje yhdistyksille	107
	Liite 3. Asiakaskyselyn saateviesti ja kyselylomake	108

KUVIOT

KUVIO 1. Terveiden edistäminen suhteessa Valkeakosken asukkaaseen.....	30
KUVIO 2. Valkeakoski-opiston terveyden edistämisen toiminta	31
KUVIO 3. Valkeakosken yhdistyksien terveyden edistämisen toimintamuodot.....	47
KUVIO 4. Vastaajien sukupuoli (n = 164) verrattuna vuoden 2009 asiakaskyselyyn (n = 276).....	66
KUVIO 5. Vastaajien ikä (n = 172) verrattuna vuoden 2009 asiakaskyselyyn (n = 276)	67
KUVIO 6. Vastaajien koulutustausta (n = 173) verrattuna vuoden 2009 asiakaskyselyyn (n = 276)	68
KUVIO 7. Vastaajien pääasiallinen toiminta (n = 172)	68
KUVIO 8. Vastaajien aineryhmä, johon osallistui 2010–2011 (n = 173)	69
KUVIO 9. Vastaajien kiinnostus ehdotettuja kursseja kohtaan (n = 139)	73
KUVIO 10. Mieluinen osallistumisajankohta (n = 173).....	76
KUVIO 11. Kiinnostus lyhyitä ja pitkiä kursseja kohtaan (n = 171)	76
KUVIO 12. Englannin ja joogan opiskelijoiden ikäjakauma	80
KUVIO 13. Englannin ja joogan opiskelijoiden kiinnostus ehdotettuja kursseja kohtaan	82
KUVIO 14. Englannin ja joogan opiskelijoiden kiinnostus liikuntaan liittyviä kursseja kohtaan.....	83
KUVIO 15. Englannin ja joogan opiskelijoiden ajankohtatoive kursseille	83
KUVIO 16. Englannin ja joogan opiskelijoiden erot toiveissa osallistua lyhyille ja pitkille kursseille	84
KUVIO 17. Mies- ja naisvastaajien ikä	84
KUVIO 18. Miesten ja naisten väliset erot kiinnostuksessa ehdotettuja kursseja kohtaan.....	85
KUVIO 19. Miesten ja naisten ajankohtatoive kursseille	85
KUVIO 20. Eläkeläisten ja työikäisten kiinnostuksen erot ehdotettuja kursseja kohtaan.....	86
KUVIO 21. Eläkeläisten ja työikäisten erot kiinnostuksessa lyhyitä ja pitkiä kursseja kohtaan.....	87

KUVIO 22. Koulutustason vaikutus kiinnostukseen ehdotettuja kursseja kohtaan.....	88
KUVIO 23. Koulutustason vaikutus kurssien ajankohtatoiveeseen	88
KUVIO 24. Koulutustason vaikutus kiinnostukseen osallistua pitkille ja lyhyille kursseille.....	89

TAULUKOT

TAULUKKO 1. Valkeakosken mikrotason terveyden edistämisen toimijoita	32
TAULUKKO 2. Valkeakosken kaupungin terveyden edistämisen toimijat hallintokunnittain	33
TAULUKKO 3. Valkeakoski-opiston lukuvuoden 2010–2011 terveystavoitteiset kurssit	34
TAULUKKO 4. Valkeakoski-opiston terveystavoitteiset luennot vuonna 2010.....	35
TAULUKKO 5. Valkeakoskelaisten terveyden edistämistä ohjaavat asiakirjat tavoitteineen	37
TAULUKKO 6. Terveyden edistämisen esiintyminen Valkeakoski-opiston strategioissa	38
TAULUKKO 7. Keskeiset WHO:n, EU:n ja Pohjoismaiden lait ja ohjelmat terveyden edistämisessä	39
TAULUKKO 8. Keskeiset Suomen lait ja ohjelmat terveyden edistämisessä.....	40
TAULUKKO 9. Kansalaisopistojen terveyden edistämistyötä linjaavat lait ja hankkeet	41
TAULUKKO 10. Valkeakoskelaisten yhdistyksien kohderyhmät (n = 38)	45
TAULUKKO 11. Valkeakoskelaisten yhdistyksien liikuntatarjonta jaoteltuna arki-, terveys- ja kuntoliikuntaan sekä urheiluun.....	49
TAULUKKO 12. Valkeakosken Haka-perheen toiminta, liikuntatarjonnan muodot sekä kohderyhmät	50
TAULUKKO 13. Valkeakosken Koskenpoikien eri jaostojen toiminta, liikuntatarjonnan muodot sekä kohderyhmät	51
TAULUKKO 14. Valkeakosken yhdistyksien koulutustoiminta ja kohderyhmät.....	52
TAULUKKO 15. Valkeakoskelaisten yhdistyksien terveystavoitteet ja -neuvonnan muodot sekä kohderyhmät	53

TAULUKKO 16. Sosiaali- ja terveystieteiden keskuksen toimijat, toimet ja kohderyhmät terveyden edistämiseksi.....	55
TAULUKKO 17. Liikunta- ja nuorisokeskuksen terveyden edistämisen toiminta-alueet, toimet ja kohderyhmät	58
TAULUKKO 18. Liikuntatoimen liikuntapalvelut ja liikuntaryhmät v. 2010	59
TAULUKKO 19. Kasvatus- ja opetuskeskuksen terveyden edistämisen toimet ja kohderyhmät	60
TAULUKKO 20. Teknisen keskuksen terveyden edistämisen toiminta-alueet, toimet ja kohderyhmät	62
TAULUKKO 21. Hallintokeskuksen toimet ja kohderyhmät terveyden edistämiseksi .	63
TAULUKKO 22. Terveyden edistämiseen liittyvän opetustarjonnan tyytyväisyysmaininnat ja esimerkkejä perusteluista	71
TAULUKKO 23. Perustelut tyytymättömyydestä terveyttä edistävään opetustarjontaan.....	72
TAULUKKO 24. Vastaajien omat kurssiehdotukset	75
TAULUKKO 25. Kiinnostavat luentoaiheet aihealueittain ja esimerkkejä perusteluista	77
TAULUKKO 26. Muut opetustarjonnan kehittämissideat aihealueittain.....	79
TAULUKKO 27. Englannin ja joogan opiskelijoiden kiinnostuksen erot ehdotettuja kursseja kohtaan	81

1 JOHDANTO

Vapaalla sivistystyöllä on Suomessa pitkät perinteet, ja vapaan sivistystyön opetukseen osallistuu vuosittain yli miljoona henkilöä. Yksi vapaan sivistystyön toimijoista ovat kansalaisopistot, jotka voivat olla nimeltään esimerkiksi työväenopistoja. Vapaan sivistystyön erityispiirteenä on, että se on ns. vapaatavoitteista eikä sen sisältöjä määritellä laissa. Opetuksen painopisteet ja sisällöt voivat vaihdella paikkakunnittain suuresti.

Kansalaisopistojen terveyden edistämiseen liittyvää opetusta on kehitetty valtakunnallisesti Kansalais- ja työväenopistojen (nykyisin Kansalaisopistojen liitto) toimesta 2000-luvun alussa usean vuoden ajan. Lisäksi vapaan sivistystyön lakiin on vuonna 2010 nostettu yhdeksi vapaan sivistystyön tehtäväksi ihmisten hyvinvoinnin edistäminen. Terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen toimintaa on kehitetty myös paikallisesti, esimerkiksi Valkeakoski-opistossa erilaisten hankkeiden avulla.

Tämän opinnäytetyön toimeksiantajana on Valkeakoski-opisto eli Valkeakosken kaupungin omistama kansalaisopisto Etelä-Pirkanmaalla. Työn tarkoituksena on kartoittaa Valkeakoskella tapahtuvaa terveyden edistämiseen toimintaa ja kehittää Valkeakoski-opiston terveyden edistämiseen liittyvää opetustarjontaa. Tarkoituksena on myös selkiyttää Valkeakoski-opiston roolia paikkakunnan terveyden edistämisen toimijana.

2 VAPAAN SIVISTYSTYÖN JA KANSALAIPOISTOJEN HISTORIA, NYKYTILA JA TULEVAISUUS SUOMESSA

2.1 Kansalais- ja työväenopistojen synty ja kehitys Suomessa

Karjalaisen ja Toiviaisen (1984, 83, 85–86) mukaan 1800-luvun loppupuolella Suomeen syntyi teollisuustyöväenluokka, jonka sivistystaso oli alhainen. Aluksi työväki itse ryhtyi järjestämään opinto- ja muuta sivistystoimintaa ja myös työväen ulkopuoliset piirit, kuten työnantajat, kirjastot ja lukuseurat järjestivät sivistysmahdollisuuksia. Myöhemmin yhteiskunta katsoi tehtäväkseen osallistua työväen sivistysmahdollisuuksien järjestelyyn, ja näin mahdollistui työväenopistojen synty. Työväenopistoja perustettiin Tukholmaan sekä Osloon, ja Suomessa 1891 aloitettiin työväenopistolaitoksen perustamiseen välittömästi vaikuttanut toiminta, mutta Suomessa aatepohja oli erilainen. Helsinkiin perustettiin ns. kansanopistokursseja, joiden ajatuksena oli antaa helsinkiläisille samanlaista opetusta kuin maalaisnuorille kansanopistoissa. Kansanopistokursseja aloitettiin samana vuonna myös Turussa ja Tampereella.

Kansanopistokurssit sekä työväenyhdistyksien oma kurssitoiminta eivät Karjalaisen ja Toiviaisen (1984, 88, 91–92) mukaan riittäneet tyydyttämään sivistystarpeita, ja Tampereella alettiin vuonna 1891 ajaa työväenopiston perustamista. Tampereen työväenopisto aloitti toimintansa vuoden 1899 tammikuussa. Tampereen työväenopiston perustaminen herätti kiinnostusta muualla Suomessa, mutta vasta suurlakon jälkeen päästiin työväenopistoja perustamaan muualle, esimerkiksi Vaasaan. Karjalainen ja Toiviainen (1984, 95–96) toteavat, että kaikki autonomian aikana perustetut työväenopistot olivat kuntien omistamia ja suoranaisten valtionavun puuttuessa työväenopistojen leviäminen oli hidasta. Ensimmäisiä työväenopistoja perustettaessa ei ollut vielä yhtenäisiä säännöksiä, jotka olisivat määritelleet opistojen tehtävät ja toimintamuodot, vaan kullekin opistolle laadittiin oma ohjesääntö. Ohjesäännöissä oli eroavaisuuksia, mutta kaikissa korostettiin, että työväenopistot ovat työväestölle

tarkoitettuja ja niiden tehtävä on yleissivistyksellinen. Pääpaino alkuvuosina olikin yhteiskunnallis-taloudellisissa aineissa.

Kansalais- ja työväenopistot saivat Karjalaisen ja Toiviaisen (1984, 149) mukaan pysyvän valtionavun Suomen itsenäistyessä. Ensin valtionapu oli valtion tulo- ja menoarvioon otettu määräraha, myöhemmin lakisääteinen. Tämä paransi opistojen taloudellisia edellytyksiä ja yhtenäisti opistojen toimintaa. Opistojen määrä kasvoikin itsenäisyyden aikana jatkuvasti Karjalaisen ja Toiviaisen (1984, 152–153) mukaan 1920-luvulta aina 1970-luvulle asti. Varsinkin sotien välisenä aikana uusien opistojen perustaminen oli ripeää ja lähes kaikki uudet opistot olivat kannatusyhdistysten perustamia ja ylläpitämiä. Niiden nimet olivat yleensä kansalais- tai vapaaopistoja, millä haluttiin korostaa, että ne olivat kaikkien kansalaispiirien opistoja. Toisen maailmansodan jälkeen opistoja alettiin perustaa myös maaseudulle.

Vuosien varrella opistojen opetustoiminta on muuttunut. Sihvosen (1996, 120) mukaan tehtävälalla tarkoitetaan kehitysnormeja, joita opistojen oppisisällöistä on annettu. Tehtävälän muutokset näkyvät opistoissa siis opetustoiminnan muutoksina. Tehtävälää koskevia määräyksiä ja ohjeita ovat vuosien varrella antaneet opistoasetus ja kouluhallituksen ohjekirjeet, mutta opetusohjelmien sisältöön ovat vaikuttaneet myös paikalliset sivistystarpeet ja opistojen toimintamahdollisuudet, erityisesti opettajien määrä. Sihvonen on (1996, 120–121) jaksotellut opistotoiminnan tehtävälän muutokset niin, että 1900-luvun alussa pääpaino oli yhteiskunnallisissa aineissa, 1920-luvulla mukaan tulivat käytännön ja taideaineet, 1950-luvulla yleissivistävät kouluopinnot ja ammatillinen koulutus, 1970-luvulla alle 16-vuotiaiden opetus ja 1990-luvulla maksupalvelukoulutus. Sihvonen korostaa, että muutokset eivät ole tarkoittaneet sitä, että kun uusia tehtäviä on tullut, aikaisemmista olisi luovuttu. Muutos on käytännössä tarkoittanut sitä, että uusia tehtäviä on alettu hoitaa entisten rinnalla.

2.2 Vapaan sivistystyön ja kansalaisopistojen nykytila Suomessa

Opetus- ja kulttuuriministeriön (2010) mukaan

Vapaan sivistystyön tarkoituksena on elinikäisen oppimisen periaatteiden pohjalta edistää ihmisten monipuolista kehittymistä, hyvinvointia sekä kansanvaltaisuuden, moniarvoisuuden, kestävän kehityksen, monikulttuurisuuden ja kansainvälisyyden toteutumista.

Kansanopistot, kansalaisopistot, opintokeskukset, liikunnan koulutuskeskukset ja kesäyliopistot ovat vapaan sivistystyön oppilaitoksia. Vapaan sivistystyön olennainen piirre on, että se ei ole tutkintotavoitteista ja sen sisältöjä ei säädetä lainsäädännössä. Koulutuksen tavoitteista ja sisällöistä päättävätkin oppilaitosten ylläpitäjät, jotka voivat olla kuntia, kuntayhtymiä, yhdistyksiä, säätiöitä tai osakeyhtiöitä. Opinnot vapaassa sivistystyössä ovat yleissivistäviä, harrastustavoitteisia ja yhteiskunnallisia opintoja. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2010.)

Kansalais- ja työväenopistot eli kansalaisopistot ovat yleensä kuntien omistamia aikuisoppilaitoksia, joiden toiminta on hajautettu eri puolille kuntaa. Kansalaisopistojen tehtävänä onkin vastata alueellisiin ja paikallisiin sivistystarpeisiin. Tärkeää on myös tarjota mahdollisuus omaehtoiselle oppimiselle ja kansalaisvalmiuksien kehittämiseksi. Pääpaino opetuksessa on taideaineissa, kädentaidoissa ja kielissä. Lisäksi kansalaisopistot tarjoavat avointa yliopisto-opetusta sekä taiteen perusopetusta. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2010.)

Vapaan sivistystyön opinnot ovat pääosin nonformaalia koulutusta, joka tarkoittaa organisoitua koulutusta, mutta se ei johda tutkintoon. Nonformaalia koulutusta voidaan järjestää oppilaitosten lisäksi myös esimerkiksi työpaikoilla, kansalaisjärjestöissä ja harrastusryhmissä. (Kumpulainen 2009, 11.)

2.2.1 Vapaan sivistystyön opiskelijat, opetusalat sekä opettajat

Vapaan sivistystyön koulutukseen osallistuttiin vuonna 2007 Kumpulaisen (2009, 91) mukaan yhteensä 1 650 884 kertaa, joka oli bruttoluku. Nettolukuna, joka on päälekkäiskoulutuksesta puhdistettu luku, osallistujia oli 1 022 851. Naisia kaikista osallistujista oli noin 71 prosenttia, kansalaisopisto-opiskelijoista naisia oli 78 prosenttia. Koulutustapahtumia järjestettiin kaikkiaan 101 303 kappaletta vuonna 2007, keskimääräisen ryhmäkoon ollessa kymmenen opiskelijaa. Kansalaisopistoissa osallistujia oli vuonna 2007 yli 600 000 henkilöä.

Vapaassa sivistystyössä tarjotuista opetustunneista Kumpulaisen (2009, 92) mukaan vuonna 2007 suurin osa eli 52 prosenttia järjestettiin kulttuurialalla. Muita suuria koulutusaloja olivat humanistinen ja kasvatusala sekä sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala. Edellä mainitut alat kattavat yhteensä 87 prosenttia kaikesta vapaan sivistystyön opetuksesta.

Vapaassa sivistystyössä toimi kevätlukukaudella 2008 yhteensä 1 467 opettajaa, joista naisia oli 993. Muodollinen kelpoisuus oli 74 prosentilla opettajista. 60 prosenttia edellä mainituista opettajista toimi kansalaisopistoissa ja heistä jopa 76 prosenttia oli naisia. Opettajakelpoisuus on kansalaisopistojen opettajista 82 prosentilla. Yli 50 prosenttia opettajista on jo täyttänyt 50 vuotta. Kansalaisopistoissa opettajista 58 prosenttia on täyttänyt 50 vuotta ja vain 15 prosenttia opettajista on alle 40-vuotiaita. (Kumpulainen 2009, 93, 95.)

2.2.2 Opiskelijoiden opiskelumotiivit ja -vaikutukset

Mannisen ja Luukanteleen (2008, 65) mukaan vapaassa sivistystyössä opiskelleiden opiskelumotivaatiossa korostuvat kiinnostavien asioiden oppiminen ja sosiaalinen vuorovaikutus sekä vaihtelunhalu. Ammatillisia tavoitteita opiskelijoista oli 60 prosentilla. Mannisen ja Luukanteleen (2008, 4) tutkimuksen mukaan vapaan sivistystyön opintojen vaikutuksissa opiskelijoille kärkeen nousivat innostus jatkaa opiskelua, henkinen hyvinvointi, tietojen ja taitojen lisääntyminen, itsetunnon kehittyminen, jaksaminen, luovuus, itseluottamus sekä yleissivistys. Tilastollisessa aineistossa pää-

tuloksena oli, että aikuisopiskelu vaikuttaa innostukseen jatkaa opiskelua, osaamiseen, hyvinvointiin, aktiiviseen kansalaisuuteen liittyvien taitojen ja ominaisuuksien kehittymiseen ja työhön sekä toimeentuloon. Yleisimpinä aikuisopiskelun vaikutuksina olivat tekeminen ja osaaminen, kansainvälisyysvalmiudet ja kulttuuriosaaminen, käytännön hyöty, yhteisöön kuuluminen, itsevarmuus/itsetunto/itseluottamus, elämänpiirin sekä ystävä- ja tuttavapiirin laajentuminen, henkinen hyvinvointi, elämän sisältö ja -laatu sekä fyysinen hyvinvointi. Manninen ja Luukannel (2008, 4) keräsivät tutkimusaineistoa aikuisopiskelijoiden teemahaastattelulla (n = 19), opintoryhmien ryhmähaastatteluilla (12 ryhmää, 77 opiskelijaa) sekä verkkokyselyn avulla, johon osallistui 1 744 aikuisopiskelijaa.

Saarenpää-Numminen (2005) on tutkinut puolestaan kansalaisopisto-opiskelun merkitystä aikuisen elämässä kartoittaen taide- ja taitoaineiden opiskelijoiden käsityksiä opiston yksilöllisistä ja yhteisöllisistä merkityksistä. Saarenpää-Nummisen (2005, 86–88) mukaan kansalaisopistoissa opiskelu koettiin hyvin myönteiseksi asiaksi ja opintoihin sitouduttiin. Opiskelijoista valtaosa koki muun muassa onnistumisen elämyksiä opinnoissaan, tapasi samanhenkisiä ihmisiä ja sai uusia ystäviä. Terveydellinen hyöty ilmeni osittain fyysisen kunnon kohentumisena ja pääosin mielenvirkeyden saamisena. Saarenpää-Nummisen (2005, 92) mielestä opistotoiminta onkin hyvin merkittävää opiskelijoiden mielipiteiden valossa tarkasteltuna. Opinnoilla on selkeästi ihmisen fyysistä ja psyykkistä terveyttä edistävä vaikutus, ja opiskelijoiden vastauksissa korostui elämänlaadun parantuminen opiskelun myötä.

2.3 Kansalaisopistojen tulevaisuus Suomessa

Kansalaisopistot ovat kokeneet suuria muutoksia Suomessa vuosien varrella. Esimerkiksi suuria seutuopistoja on perustettu ja kansalaisopistojen määrä on laskenut merkittävästi. Kansalaisopistojen roolia 2000-luvun koulutusmarkkinoilla tutkinut Valkonen (2008, 33, 118, 121–122) kuvaa pro gradu -tutkielmassaan aikuiskoulutus-

politiikan muutosprosessia kansalaisopiston henkilökunnan kokemuksen kautta selvittäen henkilökunnan kokemuksia markkinaperusteisesta aikuiskoulutuspolitiikasta. Hänen mukaansa markkinaperusteisuus on muotoutunut opiston arkeen, kun julkinen rahoitus on vähentynyt. Tämä on tuonut suuria muutoksia opistotyöhön ja henkilökunnan ammatillisiin identiteetteihin. Julkisen rahoituksen väheneminen on tarkoittanut esimerkiksi opintomaksujen korotuksia, itsenäistä rahanhakua, kysyntälähtöistä toimintatapaa sekä kilpailun ja laadun merkityksen korostumista. Nämä kaikki ovat murentaneet opiston perinteistä tehtävää ja roolia sivistyksellisen tasa-arvon edistäjänä. Myös opistojen henkilökunnan perinteiset ammatilliset identiteetit ovat murtuneet ja epävarmuus sekä kilpailu edellyttäneet oman aseman oikeuttamiseen toistuvasti. Tulevaisuuden näkymiä pohtiessaan Valkonen (2008, 124) kysyykin, selviääkö kansalaisopistotoiminta toisesta taantumasta ilman markkinaperiaatteiden voimistamista ja pohtii, tulisiko kansalaisopistojen palata perinteiseen tehtäväänsä sivistyksellisen tasa-arvon edistäjinä ja korjata siten yhteiskunnan kahtia jakautumista.

Mäkinen (2008, 36, 57–58) on puolestaan pro gradu -tutkimuksessaan selvittänyt kansalaisopistojen tehtävää nyt ja tulevaisuudessa, tapauksena Auralan kansalaisopisto Turussa. Mäkinen selvitti, miten kansalaisopiston pitäisi profiloitua, jotta se löytäisi oman paikkansa koulutuskentässä ja ominaisen toimintamuodon sekä mihin asioihin tulevaisuudessa toimintaa tulisi painottaa. Auralan kansalaisopiston tulevaisuuden kehittämiskohteeksi nousi tilojen lisääminen ja uudistaminen. Asiakasryhmissä pitäisi panostaa erityisesti senioreihin sekä mahdollisesti myös maahanmuuttajiin, syrjäytyneisiin sekä miehiin. Kurssiohjelmassa tulisi lisätä Mäkisen (2008, 58, 60) mukaan teemakursseja sekä pidentää lukuvuotta keväällä. Markkinoinnissa hän puolestaan suosittelee kotisivujen käytön tehostamista ja markkinointia usealla eri tavalla. Mäkisen tutkimus tehtiin yksittäiseen kansalaisopistoon ja hän muistuttaakin, että kansalaisopistojen tulee vastata paikallisiin sivistystarpeisiin, mutta uskoo, että nämä tulokset ovat sovellettavissa myös muihin kansalaisopistoihin.

Myös Riihimäki (2003, 5) on sivunnut aihetta tutkiessaan kansalaisopistojen taide- ja kulttuuritoiminnan yhteisöllistä vaikuttavuutta. Mielenkiinnon kohteena olivat kun-

nanvaltuutettujen ja opistohenkilöstön näkemykset kuuden pirkanmaalaisen kansalaisopiston taide- ja kulttuuritoiminnan yhteisöllisistä merkityksistä ja kehitystarpeista. Tutkimukseen osallistuivat Hämeenkyrön ja Ikaalisten kansalaisopistot, Oriveden seudun kansalaisopisto, Parkanon Aikuisopisto, Pälkäneen seudun kansalaisopisto ja Sastamalan Opisto. Tutkimuksen mukaan kansalaisopistojen taide- ja kulttuurialojen toiminta on rikasta ja monipuolista, osallistumismahdollisuuksia on runsaasti ja opetusta on tarjolla lukuisilla eri aloilla. Lisäksi tutkimuksessa todettiin, että kansalaisopistotoiminta nauttii arvostusta ja kansalaisopistojen rooli nähdään tärkeänä. Toimintaan liitettiin myös lukuisia yhteisöllisiä merkityksiä, kuten sosiaalisen hyvinvoinnin edistäminen, kulttuurielämyksien tuottaminen ja aluekehitys. Kansalaisopistojen toiminnan toteutukseen oltiin myös tyytyväisiä, mutta opetuksen hintakehitykseen, alueelliseen jakaantumiseen ja nuorten ikäryhmien tarpeisiin tulee kiinnittää huomiota. Lisäksi toivottiin kuntalaisten toiveiden parempaa tunnustelua ja tiedotuksen parantamista. Tulevaisuudessa kansalaisopistojen toivotaan kiinnittävän enemmän huomiota myös syrjäytymisen ehkäisyyn.

Valkeakoski-opiston rehtori on sitä mieltä, että kansalaisopistojen tulevaisuus Suomessa näyttää hyvältä. Tehostamistoimia on tällä hetkellä meneillään, mikä tarkoittaa usein esimerkiksi opistojen yhdistymistä, mutta kansalaisopistojen alasajoa ei ole tapahtumassa. Kansalaisopistoille on tulossa sitä vastoin jälleen uusia tehtäviä, kuten esimerkiksi maahanmuuttajien kotouttamiseen liittyviä tehtäviä. (Sihvonen 2011.)

3 VALKEAKOSKI-OPISTON HISTORIA, NYKYTILA JA TU- LEVAISUUS

3.1 Valkeakoski-opiston historia

Valkeakoski-opisto on Valkeakosken kaupungin omistama vapaan sivistystyön oppilaitos. Valkeakoski-opisto on perustettu vuonna 1924, jolloin opiston nimi oli Valkeakosken työväenopisto. Opetusta annettiin 1930-luvulla noin 600 tuntia työvuodessa ja opiskelijoita oli vuosittain noin 150. Vuonna 1945 hiipunutta toimintaa käynnistettiin uudelleen, ja ennakkoluulot työväenopistoa kohtaan laimenivat. Heti sodan jälkeen Yhtyneet paperitehtaat ja Säteri lahjoittivat opistolle merkittävät taloudelliset toiminta-avustukset. Vähitellen myös aikaisemmin keskeisenä ollut yhteiskunnallinen opetus väheni ja tilalle tulivat taideaineet ja kielet. (Valkeakoski-opiston historiaa 2010.)

1960-luvulla työväenopisto oli tyypillinen kielipainotteinen kaupunkiopisto, jolloin myös taitoaineiden opetuksen osuus lähti vähitellen kasvuun. Lukuvuonna 1969–70 opistossa oli ensimmäisen kerran yli 1 000 opiskelijaa ja opisto oli lopullisesti muuttanut kaikkien kaupunkilaisten opistoksi. 1970-luvulla tapahtui paljon, sillä opisto sai omat tilat ja opetustuntimäärä kasvoi nopeasti. Työvuonna 1976–77 opiskelijoita oli yli 2 000. Tänä aikana myös päätoimisten opettajien vakansseja perustettiin, ja 1980-luvun loppuun mennessä opistolla oli 5 päätoimista opettajan virkaa. (Valkeakoski-opiston historiaa 2010.)

1990-luvun opetuksellisesti merkittävin asia oli ns. myyntipalvelu- eli tilauskoulutuksen aloittaminen, ja opistoon perustettiinkin koulutussuunnittelijan vakanssi. Tässä vaiheessa normaaliopetuksessa oli opiskelijoita noin 3 000 henkilöä ja tilauskursseilla noin 500. Vuonna 1995 liikunnan opetus siirtyi opistolta kaupungin liikuntatoimen tehtäväksi. 1990-luvulla opistolla alkoi myös lasten ja nuorten taiteen perusopetus, josta ensimmäisenä alkoi käsityön opetus. Kevästä 1995 alkaen opistolla on ollut

myös tanssin taiteen perusopetusta ja vuodesta 1998 alkaen teatteri-ilmaisun perusopetusta. (Valkeakoski-opiston historiaa 2010.)

Vuonna 1996 opiston nimeksi otettiin käyttöön Valkeakoski-opisto, johon liitettiin työväenopisto, aikuislukio ja kotitalousneuvonta-asema. Aikuislukio palasi kuitenkin vuoden 1999 alusta koulutoimeen ja myös kotitalousneuvonta-asema irrotettiin Valkeakoski-opistosta. Tällöin Valkeakoski-opistoa olivat työväenopisto, taiteen perusopetus ja myyntipalvelukoulutus. Vuonna 2001 kotitalousasema liitettiin takaisin osaksi Valkeakoski-opistoa ja työntekijöistä tuli Valkeakoski-opiston henkilökuntaa. Vakanssimuutoksia tapahtui vilkkaasti vuosituhannen vaihtuessa ja Valkeakoski-opisto sai musiikinopettajan vakanssin tilalle yhteiskunnallisten aineiden opettajan ja toisen koulutussuunnittelijan. Lisäksi talonmies-vahtimestarivakanssi muutettiin toimistovahtimestariksi ja opistolle tuli myös kielikouluttaja sekä tietotekniikan ja teknisen työn opettaja. (Valkeakoski-opiston historiaa 2010.)

Vuonna 2002 sanataiteen perusopetus alkoi opistolla. 2010-luvun taantuman seurauksena Valkeakosken kaupungin taloudellinen tilanne kiristyi, ja myös Valkeakoski-opistolla se merkitsi sopeutumista kiristyneeseen taloudellisiin reunaehtoihin. Vuonna 2007 Valkeakoski-opisto voitti Opetusministeriön Kansalaisopistojen laatupalkinnon, kilpailun teemana ko. vuonna oli kielikoulutuksen kehittäminen. Vuoden 2010 alusta Valkeakosken musiikkiopisto ja Valkeakosken lasten ja nuorten kuvataidekoulu liitettiin Valkeakoski-opistoon, jolloin kaikki kaupungissa annettu taiteen perusopetus on Valkeakoski-opiston tuottamaa. (Valkeakoski-opiston historiaa 2010.)

3.2 Kotitalousopettajan työn historia ja nykytila

Valkeakoskella työväenopistossa käsityö- ja kotitalouspiirejä on Kampparin (2000, 1-3) mukaan pidetty jo 1930-luvulta alkaen. Vuonna 1950 perustettiin Valkeakoskelle kotitalouslautakunta, ja kotitalousneuvonnan tärkeimpiä teemoja olivat ruokavalion terveellisyys ja monipuolisuus. Kurseilla opiskeltiin esimerkiksi säilöntää. Alkuvuosi-

na kurseja ohjasivat Kampparin (2000, 4, 5, 11, 13) mukaan tilapäiset ohjaajat, mutta vuonna 1961 palkattiin vakituinen kotitalousneuvoja. Vuosien kuluessa ja toiminnan laajentuessa vuonna 1978 kotitalousneuvojan nimike muutettiin toiminnanohjaajaksi, ja vuosia kestäneeseen henkilöstöpulaan saatiin helpotusta, kun kaupunginvaltuustolta saatiin lupa kotitalousopettajan toimen perustamiseen 1985. Toimi oli kotitalouslautakunnan alainen, ja tehtäviin sisältyi muun muassa kotitalousopetus, -neuvonta ja tiedotus. Tässä yhteydessä alkoi myös yhteistyö kaupungin muiden hallinnonalojen kanssa ja esimerkiksi terveyskeskus tilasi laihdutuskurseja.

Kotitalouslautakunta lakkautettiin Kampparin (2000, 16–17, 19–20) mukaan 1990-luvun alussa ja sen työtä jatkoi sivistystoimenlautakunta vuonna 1993. Sivistystoimen lautakunnan alaiseen sivistystoimen palvelukeskukseen kuuluivat kotitalousneuvonta-asema, työväenopisto, kuvataidekoulu, kulttuuritoimisto, Voipaalan lasten ja nuorten kulttuurikeskus, musiikkiopisto, aikuislukio ja kirjasto. 1990-luvulla kotitalousopetuksen puolella yhteistyötä tehtiin esimerkiksi seurakunnan ja nuorisotoimiston kanssa koululaisten kokkikurssien merkeissä. Vuonna 1994 toiminnanohjaajan virka lakkautettiin ja tilalle perustettiin kudonnanohjaajan virka. Entiset toiminnanohjaajan tehtävät siirtyivät työväenopiston alaisuuteen eli käytännössä työväenopiston tekstiilityön opettajan tehtäviksi. Vuonna 1999 tehtävät siirtyivät kotitalousopettajan toimen hoitajalle.

Koko 1990-luvun kotitalouspuolella oli Kampparin (2000, 22–23) mukaan tiivistä yhteistyötä eri tahojen kanssa. Yhteistyökumppaneita olivat muun muassa terveyskeskus, mielenterveystoimiston päivätoimintakeskus ja kaupungin järjestöt, joista erityisesti eläkeläisjärjestöt tilasivat ruokakurseja. Myös työväenopiston kieliryhmille tarjottiin makumatka maailmalle -ruokakurseja. Kampparin (2000, 25) mukaan 1990-luvulta alkaen kotitalousneuvonta osallistui myös Valkeakosken kalamarkkinoille. Vuonna 2000 kotitalousneuvonta-asema oli Kampparin (2000, 31) mukaan osa Valkeakoski-opistoa ja kotitalouspuolella toimintamuotoja olivat kotitalouskurssit, ravitsemusluennot sekä puhelinneuvonta. Lisäpalveluina olivat leivontatilan vuokraus sekä astia- ja välinevuokraus.

2000-luvulla kotitalousopetus on jatkunut Valkeakoski-opiston alaisuudessa kotitalousopettajan toimesta. Vuosien 2000–2010 välisenä aikana astia- ja välinevuokraus-toiminta on vähentynyt ja puhelinneuvonnan tarve on hiipunut lähes kokonaan. Opetuskeittiön vuokraus ulkopuolisille siirtyi myös Tietolan koulun vastuulle Valkeakoski-opiston opetuskeittiön muuttaessa Valtakadun opetuskeittiöltä Tietolan alakoulun kanssa yhteiseen opetuskeittiöön.

Valkeakoski-opiston kotitalousopettaja toimii opistossa päätoimisena opettajana. Kullekin opiston päätoimiselle opettajalle ja suunnittelijaopettajalle on laadittu oma tehtäväkuvaus. Tehtäväkuvaus tarkistetaan säännöllisesti ja siihen tehdään tarvittavat muutokset. Kotitalousopettajan tehtäväkuvausta on muutettu viimeksi vuonna 2009, jolloin vastuualueeseen lisättiin terveys, liikunta ja hyvinvointi. Kotitalousopettajan ja rehtorin käymässä kehityskeskustelussa vuonna 2009 päätettiin uudistaa kotitalousopettajan työnkuva laajemmin vuosien 2010–2011 aikana.

3.3 Valkeakoski-opiston nykytila

Valkeakosken kaupungissa on noin 20 800 asukasta (Kuntainfo ja hallinto 2011). Valkeakoski-opistoon kuuluvat työväenopisto, taiteen perusopetus sekä tilauskoulutus. Taiteen perusopetusta järjestävät musiikkiopisto, kuvataidekoulu, balettikoulu, käsityökoulu, teatteri-ilmaisun koulu sekä sanataidekoulu. (Valkeakoski-opiston vuosikertomus 2010, 5.)

Opiston peruspalvelu on koulutuksen tarjoaminen ja valtionapuun oikeuttavaa opetusta annetaan vuosittain n. 14 000 tuntia, josta taiteen perusopetuksen osuus on n. 2 600 tuntia. Tilauskoulutusta tuotetaan vuosittain n. 1 800 tuntia, joka jakautuu henkilöstökoulutukseen, työvoimakoulutukseen ja avoimeen ammatilliseen lisäkoulutukseen. Valkeakoski-opiston osaamisalueita koulutuspalveluissa ovat taideaineet, taitoaineet, kielet, yhteiskunnalliset ja kasvatustieteet, organisaation ja henkilöstön kehittäminen, avoin yliopisto-opetus, tietotekniikka sekä kotitalous. Opiston työmuo-

toja ovat opettajan johdolla kokoontuvat opintoryhmät, kurssit ja luennot sekä tutorin avustuksella tapahtuva etä- ja monimuoto-opetus sekä verkko-opetus. (Valkeakoski-opiston toiminnan kuvaus 2010, 14.)

Valkeakoski-opistossa toimii 11 päätoimista ja kaksi suunnittelijaopettajaa. Lisäksi opistossa opettaa vuosittain lähes 90 tuntiopettajaa. Valkeakoski-opiston rahoitus koostuu valtionavusta, jota saadaan valtionapuun oikeuttavaan koulutukseen sekä kaupungin maksuosuudesta ja kurssimaksuista. Tilaukoulutukseen ei saada valtionosuutta ja sen vuosibudjetti vaihtelee vuosittain. (Valkeakoski-opiston toiminnan kuvaus 2010, 16.)

Valkeakoski-opistolla kurssimaksuja voi maksaa sekä Smartumin kulttuurisetelillä että Kulttuuripassilla. Järvisen (henkilökohtainen tiedonanto 4.5.2011) mukaan opistolla kulttuurisetelit otettiin käyttöön vuonna 2007 ja niillä maksetaan enenevässä määrin opintoja. Opistolla käyvät myös liikuntasetelit. Vuonna 2007 kulttuuri- ja liikuntasetelitä vastaanotettiin 20 kappaletta, vuonna 2008 jo 603 kpl, vuonna 2009 yhteensä 1 160 kpl sekä vuonna 2010 yhteensä 1 137 kpl.

3.3.1 Laatu- ja kehittämistyö

Valkeakoski-opisto on jo vuosia panostanut laatu- ja kehittämistyöhön, joka palkittiinkin vuonna 2007 kansalaisopistojen laatupalkinnolla. Valkeakoski-opiston laatutyö on siis myös valtakunnallisesti tunnustettu ja muun muassa Toiviainen (2002, 64, 122) on esitellyt teoksessaan Valkeakoski-opiston laatutyötä. Hänen mukaansa Valkeakoski-opisto on vastannut alan muutokseen määrätietoisella ja laajalla laatutyöllä eikä esimerkiksi suuryksikön perustamisella, kuten esimerkiksi Hämeenlinnan seudulla. Hänen mukaansa oppilaitoskohtainen suunnittelutyö on välttämätöntä toiminnan ja opetuksen laadun takia, koska vapaalle sivistystyölle ei ole valtakunnallista tai muuta yhtenäistä opetussuunnitelmaa.

Valkeakoski-opiston ns. ylin strategisen asiakirja on visio, joka tällä hetkellä on laadittu vuodelle 2016. Tasapainotettuun strategiaan (BSC) on puolestaan kirjattu opiston kriittiset menestystekijät, arviointikriteerit ja tavoitetasot. Tasapainotettuun strate-

giaan liittyvät kiinteästi myös opiston tietostrategia, markkinointistrategia sekä kestävän kehityksen ohjelma. Koulutuspalvelusuunnitelma sijoittuu strategisissa asiakirjoissa tasapainotetun strategian ja opetusohjelman väliin ja siinä kuvataan, mitkä tekijät otetaan huomioon opiston koulutustarjontaa suunniteltaessa. Koulutuspalvelusuunnitelma on uusittu vuonna 2010. Lisäksi strategisiin asiakirjoihin kuuluvat talousarvio ja kolmen vuoden taloussuunnitelma, vuosikertomus sekä laatukäsikirja, joka sisältää toiminnan kuvauksen sekä ohjeet ja lomakkeistot.

3.3.2 Kehittämishankkeet

Valkeakoski-opistolla on tällä hetkellä meneillään kehittämisohjelma vuosille 2010–2012, johon liittyy erilaisia laatu- ja kehittämisohjelmia. Saadulla Opetushallituksen avustuksella ja omaraahoitusosuudella on käynnistetty seuraavat osahankkeet:

- 1) Tietoyhteiskunnan kansalaisvalmiudet / Sosiaalinen media opetuksen arkipäivässä
- 2) Hyvinvointi ja terveys
- 3) Kestävä kehitys
- 4) Erityistä tukea tarvitsevien koulutukseen pääsy
- 5) Eri väestöryhmien sivistys- ja osaamistarpeisiin monipuolisesti vastaavan koulutustarjonnan kehittäminen
- 6) Hakeva toiminta ja koulutusmahdollisuuksia koskeva tiedotustoiminta

(Valkeakoski-opiston LAKE -hankkeet v 2010–2011 väliraportti, 1-6.)

Hyvinvointi ja terveys osahankkeesta vastaavat yhteiskunnallisten aineiden opettaja ja kotitalousopettaja. Kehittämisohjelman tavoitteena on parantaa kuntalaisten hyvinvointia ja terveyttä siten, että kuntalaisten tietämys terveysasioista lisääntyy, terveelliset elintavat toteutuvat ja elämänlaatu paranee. Tavoitteena on myös saada opisto imagoltaan terveyttä edistäväksi. Opiston esitteestä on myös helposti löydettävissä terveyteen ja hyvinvointiin liittyvät kurssit ja sitä kautta kursseille osallistumiskynnys alenee. Tavoitteena on myös integroida terveelliset elämäntavat henkilö-

kunnan ja asiakkaiden arkipäivään. (Hyvinvointi- ja terveyshankkeen asetantalomake 2010, 1-2.)

Hankkeen aikana opinto-ohjelmaa kehitetään siten, että siinä on hyvinvointi- ja terveys omana sisältönään ja opistossa toteutetaan teemaan liittyvä luento syksyllä ja keväällä yhteistyössä eri toimijoiden kanssa. Terveys- ja hyvinvointiteemat on myös tarkoitus integroida eri aineiden opetukseen esimerkiksi tietotekniikassa ja kielissä. Hankkeen aikana aloitetaan myös taukojumpan pitäminen opintoryhmissä sekä henkilökunnan keskuudessa ja tilauskoulutus tarjoaa asiakkailleen hankkeen aikana kehitettyä ravitsemuksellisesti laadukkaampaa kahvitarjoilua. Opistolle tilataan myös terveys- ja hyvinvointiaiheisia lehtiä, jotka vaikuttavat positiivisesti opiston imagoon ja lukijat saavat uusinta tietoa terveyteen ja hyvinvointiin liittyvissä asioissa sekä henkilökunnan että asiakkaiden tietämys terveysasioista lisääntyy. Hankkeen aikana selvitetään myös tulevien asiakkaiden kurssitoiveita terveyden ja hyvinvoinnin teemoista. Projektin aikana koulutetaan päätoiminen opettaja terveysliikunnan osa-alueen ohjaajaksi sekä toteutetaan teemaan liittyvä pilottikurssi. (Hyvinvointi- ja terveyshankkeen asetantalomake 2010, 1-2.)

3.3.3 Koulutustarvekartoitukset ja kurssiarviointiprosessi

Valkeakoski-opistossa selvitetään opiskelijoiden koulutustarpeita monin eri tavoin. Valkeakoski-opiston toiminnan kuvauksen (2010, 23–24) mukaan asiakkaiden koulutustarpeita voidaan selvittää tarvittaessa koulutustarvetutkimuksien avulla. Viimeisin laajempi kysely tehtiin vuonna 2009. Tutkimuksen toteutti Länsi-Pirkanmaan koulutuskuntayhtymä / Parkanon kaupungin toimeksiannosta Innolink Research Oy. Kysely toteutettiin Internet-kyselynä 2009 ja siihen osallistui Forssan aikuisopisto, Järvenpään työväenopisto, Mäntsälän kansalaisopisto, Parkanon kansalaisopisto, Pohjois-Satakunnan alueopisto, Wellamo-opisto, Valkeakoski-opisto sekä Vanajaveden opisto. Valkeakoski-opiston alueelta tutkimukseen vastasi 276 opiskelijaa. Tutkimuksen tavoitteena oli kartoittaa kansalaisopistojen asiakasprofiilia, kartoittaa opiskelijoiden nykyistä sekä tulevaa opiskelua, selvittää vastaajien mielikuvaa sekä tiedonsaantia opistosta, selvittää vastaajien opistoille asettamia vaatimuksia sekä vastaajien tyyty-

väisyyttä opiston toimintaan ja palveluihin sekä kerätä vastaajilta vapaamuotoista palautetta. (Kansalaisopistot asiakastytyväisyys 2009, 3.)

Valkeakoski-opiston asiakkaiden koulutustarpeita selvitti laajasti myös Sakari Uutela Valkeakoski-opistossa vuosina 1998–1999. Selvitys oli Uutelan Master of Quality opintojen harjoitustyö. Tutkimuksen kohdejoukkona oli Uutelan (2000, 7-8) työssä 16–70-vuotiaat valkeakoskelaiset, joista valittiin systemaattisella satunnaisotannalla tuhat valkeakoskelaista osallistumaan kyselyyn. Vastausprosentti oli 29, mitä tutkija piti hyvänä vastausprosenttina.

Kyselyssä Uutela (2000, 1-2) selvitti kaupunkilaisilta työväenopiston tuntemusta, tiedonsaannin riittävyttä ja tiedonsaannin kanavia, tiedotuksen ja markkinoinnin aktiivointia sekä kiinnostusta yleissivistävään aikuiskoulutukseen, avoimeen yliopisto-opetukseen sekä ammatilliseen lisäkoulutukseen. Tämän lisäksi hän kysyi kaupunkilaisten mielipiteitä kurssimaksujen suuruudesta, koulutuksen järjestämisestä, opetusmuodoista, opiskelun esteistä, koulutuspalveluille asetetuista vaatimuksista, myyntiargumenteista, syistä opiskelujen aloittamiselle, opiston imagosta sekä todennäköisyyttä opiskelun aloittamiselle.

Vuosittain opisto vastaanottaa koulutusehdotuksia valkeakoskelaisilta yksityishenkilöiltä sekä järjestöiltä ja yhteisöiltä. Kyselystä muistutetaan opiston kotisivuilla ja paikallislehdessä. Lisäksi opiston esitteessä ja kotisivuilla on erillinen sivu kurssitoivomuksia varten, myös sosiaalista mediaa hyödynnetään. Lisäksi opettajat, koulutussuunnittelijat ja rehtori havainnoivat asiakkaiden kurssitoiveita omissa verkostoissaan. Koulutussuunnittelija kokoaa kaikki kurssitoivomukset ja ne käsitellään marraskuussa ja yhdessä päätetään miten niihin reagoidaan. Kevään kehittämisseminaarissa todetaan, kuinka kurssitoiveisiin on reagoitu. (Valkeakoski-opiston toiminnan kuvaus 2010, 23–24.)

Opiskelijat voivat esittää kurssitoiveita myös kurssiarvioinnin yhteydessä vuosittain. Kaikille opiston kursseille osallistuneille lähetetään kurssin päättymisen jälkeen sähköpostilla linkki kurssipalautelomakkeeseen. Opiskelijoilla on myös mahdollisuus täyttää paperinen kurssipalautelomake niin halutessaan. Kukin vastuopettaja tekee

yhteenvedot kurssipalautteista ja koko opistoa koskevista kehittämistä vaativista asioista. Kehittämistoimenpiteistä päätetään yhdessä henkilökunnan kokouksessa ja niistä tiedotetaan myös opiskelijoille. (Valkeakoski-opiston kurssiarviointiprosessi-kaavio 2011.)

3.4 Valkeakoski-opiston tulevaisuus

Valkeakoski-opistolla, kuten kaikissa muissakin Valkeakosken kaupungin hallintokunnissa, on eletty säästökuurilla jo useamman vuoden ajan. Valkeakoski-opistolla tämä on tarkoittanut muun muassa maltillisia kurssimaksujen korotuksia. Kesällä 2010 Pälkäneen kunta pyysi muun muassa Valkeakoskelta tarjouksen opistotoiminnan järjestämisestä Pälkäneellä. Tarjousten vertailun jälkeen Pälkäneen kunta jatkoi neuvotteluja Valkeakosken kanssa ja lopulliset päätökset asiasta tehdään kesällä 2011. (Valkeakoski-opiston vuosikertomus 2010, 3.) Vuoden 2011 alussa myös Kangasalan opisto on osoittanut kiinnostusta yhteistyöstä Valkeakoski-opiston kanssa.

Valkeakoski-opistossa kehittämishankkeet jatkuvat tulevaisuudessakin. Laatu- ja kehittämishankkeita on haettu myös hankekaudelle 2011–2012. Avustusta haetaan erityisiin laatu- ja kehittämistavoitteisiin seuraavista osa-alueista: Hyvinvointi ja terveys, monikulttuurisuus sekä kestävä kehitys. Yhteisissä laatu- ja kehittämistavoitteissa erityisesti tällä hakukaudella panostetaan erityistä tukea tarvitsevien ryhmien koulutukseen pääsyyn. Hyvinvointi ja terveys -hankkeessa on tarkoitus panostaa tulevilla hankekaudella erityisesti ravitsemuskasvatusmenetelmä Saperen käyttöönottoon lasten kursseilla. Tarkoituksena on myös arvioida edellisen hankkeen toteutusta hankkeen aikana kehitellyn arviointisuunnitelman pohjalta sekä jatkaa terveyden edistämisen aihealueen kurssi- ja luentotarjonnan kehittämistä edellisen hankkeen aikana tehdyn asiakaskyselyn perusteella. (Valkeakoski-opiston kansalaisopiston laatu- ja kehittämishankeavustus-hakemus 2011, 1-6.)

Terveyden ja hyvinvoinnin teemat tulevat näyttäytymään tulevalla hankekaudella myös muissa kuin erityisessä terveys- ja hyvinvointiosahankkeessa. Monikulttuurisuus -osahankkeessa tarkoituksena on aloittaa ”kansainvälinen olohuone -toiminta” eli maahanmuuttajille tarkoitettu kahvilatoiminta sekä järjestää maahanmuuttajille tutustumiskäyntejä. Tässä hankkeessa kotitalousopettaja on omalta osaltaan mukana, joten terveys- ja hyvinvointiteemat tulevat näkymään sekä kahvilassa että tutustumiskäynneillä. Kestävän kehityksen osahankkeissa terveys- ja hyvinvointiteemat ovat näkyneet aikaisemminkin ja niin myös jatkossa. Tällä hankekaudella kestävän kehityksen teemoja toteutetaan läpäisyperiaatteella opistossa, joten kaikki aihealueet ovat mukana toiminnassa. Erityistä tukea tarvitsevien ryhmien koulutukseen pääsy -osahanke on jatkoa kehitysvammaisten koulutuksen kehittämiseksi ja tällä hankekaudella keskitytään erityisesti kehitysvammaisten asumisvalmennukseen, jossa yhtenä tärkeänä osa-alueena ovat ruoanvalmistustaitojen harjaannuttaminen kurssi-toiminnan avulla. (Valkeakoski-opiston kansalaisopistojen laatu- ja kehittämishankeavustus-hakemus 2011, 1-6.)

4 TERVEYDEN EDISTÄMINEN KANSALAIPOISTOISSA JA VALKEAKOSKELLA

Savolan ja Koskinen-Ollonqvistin (2005, 8) mielestä terveyden edistämisen yksiselitteinen määrittely on vaikeaa. Aihetta voi lähestyä erilaisten lähtökohtien, määrittelyjen tai esimerkiksi historiallisen kehityksen kautta. Savola ja Koskinen-Ollonqvist ovat päätyneet seuraavaan määritelmään:

Terveyden edistäminen on arvoihin perustuvaa tavoitteellista ja välineellistä toimintaa ihmisten terveyden ja hyvinvoinnin aikaansaamiseksi ja sairauksien ehkäisemiseksi. Terveyden edistämiseen sisältyy promotiivisia ja preventiivisiä toimintamuotoja. Tuloksia ovat terveyttä suojaavien sisäisten ja ulkoisten tekijöiden vahvistuminen, elämäntapojen muutos terveellisempään suuntaan ja terveystalouden kehitty-

minen. Toiminnan vaikutukset näkyvät yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan terveytenä ja hyvinvointina.

Promotiivisella terveyden edistämisellä Savola ja Koskinen-Ollonqvist (2005, 8) tarkoittavat yksilön ja yhteisön voimavarojen ja selviytymisen sekä mahdollisuuksien vahvistamista. Preventiivinen terveyden edistäminen voidaan puolestaan jakaa primaari-, sekundaari- ja tertiaaripreventioon. Primaaripreventio vähentää alttiutta sairastua, sekundaaripreventio ehkäisee sairauden pahentumista ja tertiaaripreventio parantaa työ- ja toimintakykyä tai estää niiden heikkenemistä.

Koivun ja Haataisen (2010, 78) mukaan primaariprevention voi jakaa edelleen yleiseen, joka kohdistuu terveeseen väestöön. Primääripreventio voi olla myös valikoivaa, jolloin se kohdistuu erityiseen riskiryhmään tai kohdennettua, jolloin se kohdistuu niihin, joiden sairastumisriski on todettu esimerkiksi seulonnassa.

Valkeakoski-opiston terveyden edistämiseen liittyvä toiminta sijoittuu pääasiassa mielestäni promotiiviseen eli ennakoivaan toimintaan. Toisaalta Valkeakoski-opistolla on myös preventiivisiä toimintamuotoja, joista mielestäni toimintamme kohdistuu primaaripreventioon. Opetustarjontamme liittyy yleiseen primaaripreventioon eli kohdistuu terveeseen väestöön. Lisäksi meillä on valikoivaan ja kohdennettuun primaaripreventioon liittyvää toimintaa esimerkiksi painonhallintaan liittyvää opetustarjontaa.

Savolan ja Koskinen-Ollonqvistin (2005, 63) mukaan omavoimaistaminen eli empowerment -käsite on yksi terveyden edistämisen keskeisempiä käsitteitä. Omavoimaistaminen nähdään prosessina, jossa ihminen voi paremmin kontrolloida terveyteen vaikuttavia omia päätöksiään ja toimiaan. Prosessi voi olla heidän mukaansa sosiaalinen, kulttuurinen, psykologinen tai poliittinen. Yksilön omavoimaistaminen tarkoittaa pääasiassa yksilön päätöksentekotaitoja ja oman elämän kontrollia ja yhteisön omavoimaistaminen koko yhteisöä, jossa ihmiset vaikuttavat yhdessä toimien terveyteensä ja elämänlaatuunsa yhteisössä. Omavoimaistamisesta on käytetty myös käsitteitä voimaannuttaminen ja valtaistaminen. Siitonen ja Robinson (2001, 63) toteavat myös, että empowerment -käsitteellä ja sen johdannaisilla ei ole vakiintuneita

suomenkielisiä vastineita ja suomennoksissa käytetään sekä valta- että voimakäsitteitä. Heidän mukaansa suomennoksissa tulisi näkyä käsitteen eri painotukset ja esittää suomennoksen perusteet lukijalle.

Siitosen ja Robinsonin (2001, 61–62) mukaan myös empowerment-käsitteen käyttö ei ole ongelmattonta. Sitä voidaan käyttää teoreettisena viitekehyksenä ihmisten ja yhteisöjen hyvinvoinnin edistämiseen tarkoitetuissa hankkeissa, mutta käsitteen löysä käyttö voi heidän mukaansa jopa muodostua esteeksi todellisen muutoksen aikaansaamiseksi. He neuvovatkin pitämään mielessä, että ihmisten hyvinvointia edistettäessä empowerment-orientaation pohjalta tärkeää on sisäistää prosessin ydinajatus: ”Voimaantuminen on ihmisestä itsestään lähtevä prosessi. Se on samanaikaisesti henkilökohtainen ja yhteisöllinen (sosiaalinen) prosessi, eikä voimaa voi varsinaisesti antaa toiselle.”

Hyyppä ja Liikanen (2005, 124) ovat sitä mieltä, että taide- ja kulttuuritoiminta voivat lisätä ihmisen hyvinvointia esimerkiksi siten, että ihminen löytää luovien keinoin käyttöönsä uusia resursseja ja käyttämätöntä kapasiteettia. He käyttävät empowerment-käsitteestä suomennosta valtaistaminen ja sitä voi heidän mukaansa tapahtua, kun ihminen osallistuu kulttuuritoimintaan, jolle asetetaan sosiaalisia tavoitteita. Kulttuuritoiminta vahvistaa epäsuorasti elämänhallintaa ja kykyä selviytyä ongelmista. Sosiokulttuurinen innostaminen on uusi käsite, mutta Hyyppän ja Liikasen (2005, 124) mukaan Suomessa on aina ollut vastaavaa toimintaa esimerkiksi kansanjuhlat, kansalaisopistot ja harrastajateatterit he lukevat tähän joukkoon.

4.1 Terveyden edistäminen kansalaisopistoissa

Kansalais- ja työväenopistojen liitto (nykyisin Kansalaisopistojen liitto) aloitti vuonna 2002 terveyden edistämiseen liittyvän hankekokonaisuuden, jonka tarkoituksena oli kansalaisopistojen terveyden edistämiseen liittyvän työn tukeminen. Hanke tarjosi kansalaisopistoille opettajien koulutusta, materiaali- ja viestintäapua sekä konsul-

tointia. Opetusministeriö asetti kansalaisopistoille vapaan sivistystyön suuntaviivat vuosille 2005–2008 ja yksi näistä suuntaviivoista oli terveyttä edistävät opinnot ja painopisteenä aliedustetut ryhmät. Kansalaisopistoissa terveyttä edistäviä ryhmiä ovat muun muassa aloittelijoiden liikuntaryhmät, painonhallintaryhmät, irti tupakasta ryhmät ja kotitalouskurssit, joissa painotetaan terveellisiä ruokavalintoja. (Kansalaisopistojen terveyden edistämistyön laajuus arviointiraportti 2009, 4.)

Konkreettiseksi työkaluksi kansalaisopistojen johdolle ja opettajille hankekokonaisuuden aikana laadittiin valtakunnallisia opetussuunnitelmasuosituksia. Terveyslääkärin opetussuunnitelmasuositus antaa rungon järjestää aloittelevien aikuisten liikunnan matalan kynnyksen ryhmiä. Laadukkaat ruokavalinnat -opetussuunnitelmasuositus toimii puolestaan pohjana järjestettäessä terveellisiin ja laadukkaisiin ruokavalintoihin tähtääviä ruokakursseja. Lisäksi hankekokonaisuuden aikana valmistui useita opettajan materiaaleja, joiden tarkoituksena on antaa malli siitä, kuinka kurssit voi kansalaisopistoissa toteuttaa. Opettajan materiaaleja on laadittu edellä mainittujen opetussuunnitelmasuosituksien mukaisille kursseille sekä esimerkiksi tupakasta vieroittamisen ryhmänohjaajalle sekä Suomi Mies -kuntoilee ja kokkaa -kurssin opettajille. (Terveyden edistäminen kansalaisopistoissa 2010.)

Opetussuunnitelmasuositukset perustuvat tutkittuun tietoon. Esimerkiksi laadukkaat ruokavalinnat opetussuunnitelmasuositus pohjautuu Valtion ravitsemusneuvottelukunnan antamiin suosituksiin ja elintarviketalouden kansalliseen laatustrategiaan. Näkökulma on ravitsemuskasvatuksellinen ja kokonaisvaltaista ihmisen hyvinvointia korostava. (Laadukkaat ruokavalinnat opetussuunnitelma 2006, 6.)

Vuonna 2008 Kansalais- ja työväenopistojen liitossa päätettiin arvioida kansalaisopistojen terveyden edistämistyön laajuutta, toimivuutta ja vaikutuksia. Arvioinnin suoritti Terveyden edistämisen keskus. (Kansalaisopistojen terveyden edistämistyön laajuus arviointiraportti 2009, 4.) Kansalaisopistojen terveyden edistämistyön laajuus arviointiraportin (2009, 47) mukaan kansalaisopistojen terveyden edistämistoiminta on nykyään monipuolista ja erityisesti matalan kynnyksen liikuntaryhmät ovat terveyden edistämisen opinnoissa hyvin yleisiä. Terveystavoitteisia kursseja järjestetään

myös paljon, joten niitä voidaan pitää suosittuina opintoina. Asiakkailta kerätyn palutteen mukaan kurssit ovat myös laadukkaita ja kursseihin ollaan tyytyväisiä. Yleisesti kurssilaiset mainitsivat tavoitteissa onnistumista edistäviä tekijöitä runsaammin kuin estäviä tekijöitä. Yleisimmät edistävät tekijät liittyivät omaan innostukseen ja motivaatioon sekä toisiin kurssilaisiin ja ryhmän ilmapiiriin.

Kurssien rakentamisessa on hyvä huomioida jatkokurssien ja erityisten seuranta- paamisten tarve. Opistot kokevat terveyttä edistävien opintojen järjestämisessä haasteeksi sen, että ne, jotka kursseista eniten hyötyisivät, ovat opistojen mukaan hankalasti tavoitettavia. (Kansalaisopistojen terveyden edistämistyön laajuus arviointiraportti 2009, 47.)

Kansalaisopistojen terveyden edistämistyön laajuus arviointiraportin (2009, 48–49) mukaan kansalaisopistojen terveyden edistämistyö on yhteiskunnallisesti vaikuttavaa toimintaa. Kansalaisopistoja on paljon, vuonna 2009 noin 200, ja niissä opiskelee vuosittain noin 650 000 opiskelijaa. Laaja yhteistyö eri toimijoiden kanssa on lisännyt kurssien laadukkuutta, toisaalta yksittäisten kurssilaisten elintavat ovat muuttuneet esimerkiksi liikunta lisääntynyt ja syömisen hallinta parantunut. Näin ollen kursseilla käyminen on vaikuttanut niin yksilö- kuin yhteiskuntatasollakin. Kansalaisopistojen kannattaa jatkaa aloittamaansa terveyden edistämistyötä ja niiden kansalaisopistojen, joissa tätä kurssitoimintaa ei vielä ole vakavasti harkita terveystavoitteisten kurssien mukaan ottamista opetusohjelmaan.

Kansalaisopistojen terveyden edistämiseen liittyvää opetusta on tutkittu vähän. Hakulinen on vuonna 1998 tutkinut opinnäytetutkielmassaan liikunnan merkitystä kansalaisopiston liikunnan opiskelijoille terveyden edistämisen näkökulmasta. Tutkittavat olivat Kuopion, Siilinjärven ja Varpaisjärven kansalaisopistojen liikunnan opiskelijoita. Hakulisen (1998, 27) mukaan kansalaisopiston liikunnan opiskelijat kokivat liikunnan harrastuksen lisänneen heidän kuntoaan ja terveyttään. Lisäksi he tunsivat sen virkistävän ja antavan voimavaroja työhön sekä motivoi heitä liikkumaan yhä enemmän. Hakulisen (1998, 28) löydökset antavat omalta osaltaan tukea myös sille, että kansalaisopisto antaa, etenkin maaseudulla, ainoan mahdollisuuden osallistua

ohjattuun liikuntaan. Ryhmässä liikunnan harrastaminen koettiin tärkeäksi, koska se oli säännöllistä ja se oli innostavaa sekä sitä ei tarvinnut tehdä yksin. Opiskelijat tunsivat kuntonsa kohentuneen, mielensä virkistyneen ja he oppivat lihashuoltoa. Tärkeänä koettiin myös harrastuksen sosiaalinen vaikutus. Hakulinen (1998, 28–29) ehdottaakin tutkielmassaan, että kunnan eri toimijoiden pitäisi lisätä yhteistyötä, jolloin terveystarjontaa voitaisiin kehittää ja hänen mukaansa kansalaisopistot voivat olla osa tätä kunnan sisäistä yhteistyöverkostoa.

Saarenpää-Numminen (2005, 61) on myös sivunnut aihetta omassa tutkimuksessaan, jossa hän tutki kansalaisopistojen taide- ja taitoaineiden opiskelun merkitystä opiskelijoille. Hän toteaa, että kansalaisopisto-opiskelulla on myös terveydellisiä merkityksiä, joihin hänen mukaansa ei ole yleensä kiinnitetty juurikaan huomiota. Saarenpää-Nummisen tutkimuksessa (2005, 61) mielenvirkeyttä opinnoista ilmoitti saavansa lähes kaikki eli 96 prosenttia vastaajista. Terveystila puolestaan koheni 42 prosentilla vastaajista. Huomioitavaa on, että lähes saman verran oli ”ei osaa sanoa” -vaihtoehtoja. Saarenpää-Nummisen (2005, 61) mukaan tämä kuvastaa sitä, että tutkimuksessa oli mukana vain muutama opintoryhmä, jota voidaan pitää selkeästi terveydellisen hyödyn kurssina, kuten liikuntaryhmiä. Saarenpää-Nummisen (2005, 63) mielestä mielennerveyden ylläpitäjänä opiston merkitys korostui, koska edellä mainitun mielennerveyden yleisyyden lisäksi 73 prosenttia vastaajista kertoi, että kansalaisopiston opintoryhmään osallistuminen on viikon tärkein tapahtuma. Saarenpää-Numminen (2005, 89) toteaa, että hänen tutkimuksensa perusteella voidaan todeta, että aktiivinen harrastaminen ja siihen liittyvät sosiaaliset verkostot näyttävät lisäävän terveyden kokemista myönteisenä. Varsinkin avoimissa kysymyksissä korostui opiskelun myönteiset vaikutukset ihmisen hyvinvointiin.

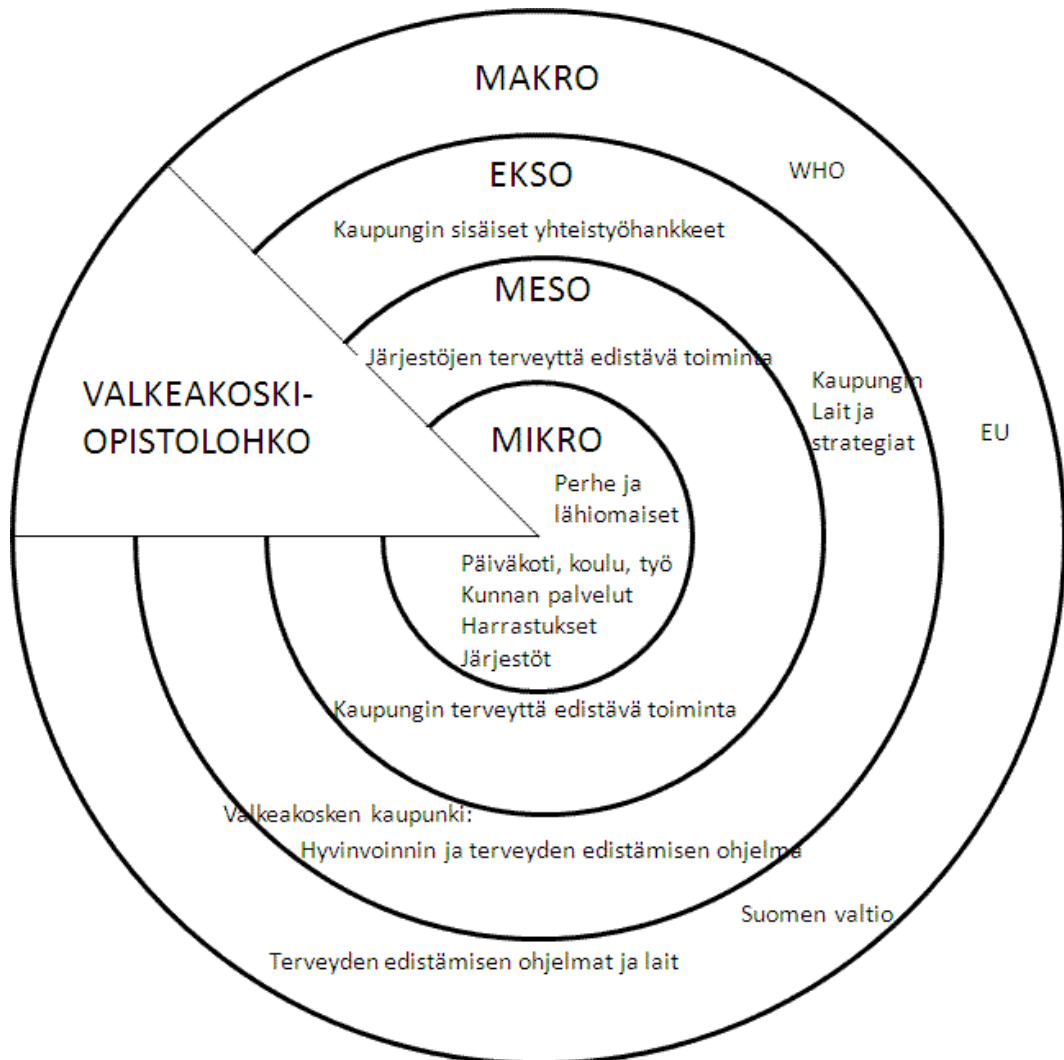
4.2 Valkeakoskelaisten terveyden edistäminen

Terveyden edistäminen ei ole yksiselitteisesti määriteltävissä. Valkeakosken terveyden edistämisen toimijoita olen kuitenkin pyrkinyt kartoittamaan seuraavassa. Jäsentelyssä olen käyttänyt apuna Bronfenbrennerin kehäteoriamallia (Bronfenbrenner 1979). Tämän jäsentelyn avulla voidaan myös miettiä mitkä asiat vaikuttavat ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin valkeakoskelaisen asukkaan näkökulmasta.

Bronfenbrennerin kehäteoriamalli on alun perin kehitetty lapsen kehityksen tarkasteluun suhteessa lapsen ympäristöön. Mallissa mikro-, meso-, ekso- ja makrotasolle kirjataan lapsen kehitykseen vaikuttavia asioita hänen elinympäristöstään. Bronfenbrennerin (1997, 263–266) mukaan lapsen mikroympäristöä voivat olla esimerkiksi koulu, koti ja ikätoverit. Mesojärjestelmä sisältää puolestaan lapsen kahden tai useamman ympäristön väliset yhteydet, mesojärjestelmä on siis mikrojärjestelmien järjestelmä eli esimerkiksi kodin ja koulun väliset suhteet kuuluvat mesojärjestelmään. Eksojärjestelmä käsittää kahden tai useamman ympäristön väliset yhteydet, joista ainakin yksi ei yleensä sisällä kehittyvää yksilöä. Esimerkiksi lapselle kodin ja vanhemman työpaikan välinen suhde kuuluu eksokehälle. Kaikkein kauimpana yksilöstä ja laajin ympäristön osa on makrojärjestelmä, joka on tietylle kulttuurille, alakulttuurille tai muulle laajemmalle sosiaaliselle kontekstille edellä mainittujen järjestelmien muodostelma. (Bronfenbrenner 1997, 263–266.)

Kuviossa 1. olen jäsentänyt terveyden edistämisen ilmiötä suhteessa valkeakosken asukkaaseen. Yksilö eli valkeakosken kaupungin asukas sijoittuu kuvion keskelle. Hänen mikroympäristöönsä eli sisimmälle kehälle sijoittuvat esimerkiksi perhe ja lähiomaiset, päiväkotit, koulu tai työ, harrastukset, järjestöt ja kunnan palvelut. Seuraavalle eli mesotasolle sijoittuvat Valkeakosken kaupungin sekä järjestöjen konkreettiset terveydenedistämistoimet esimerkiksi erilaiset kurssit ja ryhmät. Eksotasolle sijoittuvat Valkeakosken kaupungin lait ja strategiat. Terveystta edistävää toimintaa Valkeakoskella linjaa hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen ohjelma. Eksotasolle sijoittuvat myös Valkeakosken kaupungin sisäiset yhteistyöhankkeet terveyden edis-

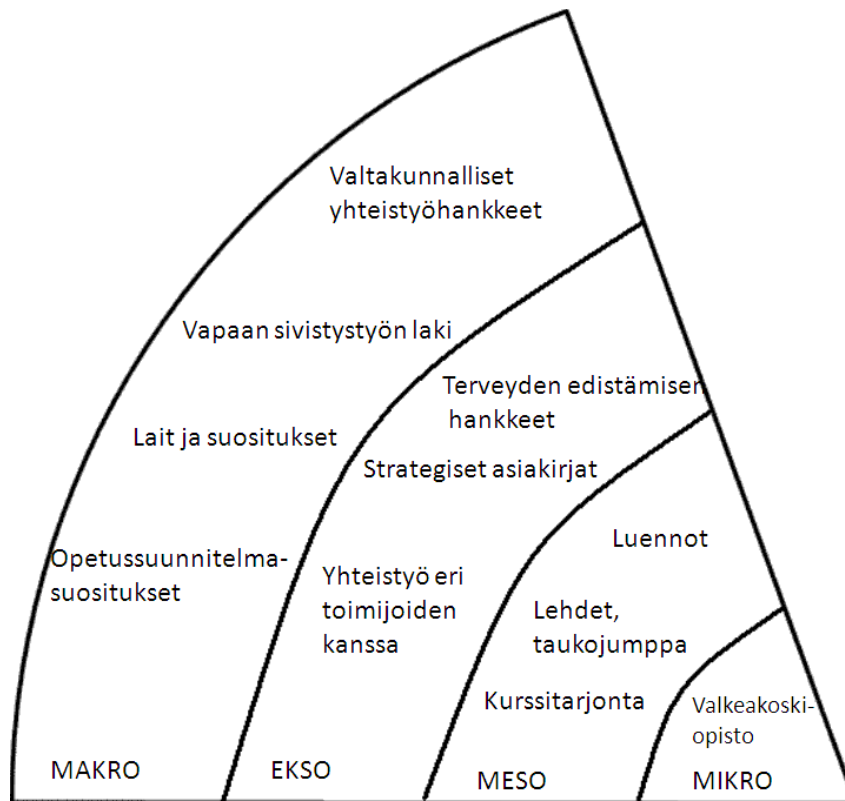
tämiseksi. Makrotaso on yksilöstä katsoen kaukaisin taso, joka luo perustan muille tasoille. Siihen kuuluvat esimerkiksi WHO:n, EU:n ja Suomen valtion tason terveyden edistämiseen liittyvät ohjelmat ja lait. Kuviosta olen erottanut erikseen Valkeakoski-opistolohkon, jota käsittelem tarkemmin kuviossa 2.



KUVIO 1. Terveyden edistäminen suhteessa Valkeakosken asukkaaseen

Kuvio 2. havainnollistaa Valkeakoski-opistolohkoa, jossa käsittelem vastaavia kehiä Valkeakoski-opiston näkökulmasta. Kuviossa Valkeakoski-opisto sijoittuu mikrotasolle. Mesotasolle puolestaan kuuluvat Valkeakoski-opiston terveyttä edistävä kurssitarjonta. Eksotasolle kuuluvat Valkeakoski-opiston strategiset asiakirjat, terveyden edistämisen hankkeet ja eri toimijoiden välinen yhteistyö. Makrotasolla näkyvät kansalaisopistojen toimintaa ohjaavat tekijät kuten vapaan sivistystyön laki, terveyden

edistämiseen liittyvän opetuksen opetussuunnitelmasuosituksien sekä laien ja suositusten, joihin opetussuunnitelmasuosituksien perustuvat. Myös valtakunnalliset yhteistyöhankkeet kuuluvat makrotasolle.



KUVIO 2. Valkeakoski-opiston terveyden edistämisen toiminta

Seuraavissa kappaleissa käsittelen tarkemmin edellä mainittuja kehiä ja niihin kuuluvia asioita. Käsittelen erilaisia ohjelmia yleisellä, koko väestöä koskevalla, tasolla. Näin käsittely kattaa kaikki Valkeakosken asukkaat sekä Valkeakoski-opiston asiakkaat.

4.2.1 Mikrotason toimijat Valkeakoskella

Mikrotasolla on yksilö eli tässä tapauksessa kuntalainen, joka asuu Valkeakoskella ja hänen lähin toimintaympäristönsä, koska meistä jokainen elää sosiaalisissa kontakteissa muiden kanssa. Yksikön mikrotasoon kuuluvat muun muassa perhe ja lähiomaiset, ystävät, päiväkotikoulu/työpaikka sekä kunnan palvelut. Tämä taso sisältää yksittäisiä toimijoita, joiden kanssa yksilö on tekemisissä ja jotka vaikuttavat yksi-

lön terveyteen ja hyvinvointiin. Valkeakosken mikrotason terveyden edistämisen toimijoita olen esitellyt taulukossa 1.

TAULUKKO 1. Valkeakosken mikrotason terveyden edistämisen toimijoita

Toimijaryhmä:	Esimerkkejä toimijoista:
Perhe ja lähiomaiset	Vanhemmat, sisarukset, lähisukulaiset
Ystävät	Harrastuksiin liittyvät ystävät ja perhetuttavat
Valkeakosken kaupungin palvelut	Hallintokeskuksen palvelut Sosiaali- ja terveystieteiden palvelut Kasvatus- ja opetuskeskuksen palvelut Liikunta- ja nuorisokeskuksen palvelut Teknisen keskuksen palvelut Sivistystoimen keskuksen palvelut
Kuntayhtymän palvelut	Valkeakosken aluesairaala
Järjestöt	Rekisteröityjen järjestöjen toiminta Rekisteröimättömien järjestöjen toiminta
Työpaikka, työharjoittelupaikka, työvoimatoimisto	Työpaikka avoimilta markkinoilta Työ- ja elinkeinotoimiston palvelut Työvoiman palvelukeskuksen palvelut pitkäaikaistyöttömille
Yksityiset palvelujen tarjoajat	Yksityinen terveydenhuolto, yksityiset vanhusten palveluja tarjoavat laitokset, liikuntayritykset
Harrastukset	Kunnan tarjoamat harrastusmahdollisuudet Kolmannen sektorin tarjoamat harrastusmahdollisuudet

Seuraavissa luvuissa käsittelen tarkemmin Valkeakosken kaupungin ja järjestöjen toimia terveyden edistämässä.

4.2.2 Valkeakoski-opisto mikrotasolla

Valkeakoski-opisto kuuluu valkeakoskelaisen asukkaan mikrotasolle yhtenä kaupungin palveluna. Valkeakoski-opisto on visionsa mukaan ”kaikkien koskilaisten opisto” ja se tarjoaa kursseja ja luentoja, joihin kuka tahansa ikään, sukupuoleen tai koulutustaustaan katsomatta voi osallistua. Hyypän ja Liikasen (2005, 182) mukaan yleensäkin yhdessä puuhaaminen ja harrastaminen näyttävät ylläpitävän ja edistävän terveyttä, joten voidaan siis ajatella, että kansalaisopistojen opetustoiminta on kaiken kaikkiaan kansalaisten terveyttä edistävää. Samansuuntaisia tuloksia on esitelty lisää kohdassa 4.1 Terveyden edistäminen kansalaisopistoissa.

4.2.3 Mesotason toimijat Valkeakoskella

Mesotasolle sijoitan tässä yhteydessä kaupungin eri hallintokuntien toimet asukkaiden terveyden edistämiseksi. Taulukossa 2 olen lyhyesti esitellyt Valkeakosken kau-

pungin eri hallintokunnat sekä niiden toimijat ja palvelujen tarjoajat terveyden edistämisen näkökulmasta.

TAULUKKO 2. Valkeakosken kaupungin terveyden edistämisen toimijat hallintokunnittain

Hallintokunta:	Toimija / palvelujen tarjoaja:
Hallintokeskus	Tiedotustoiminta, maapolitiikka, paikkatietopalvelut, kaavoitus, joukkoliikenne
Sosiaali- ja terveystieteiden keskus	Terveystarkastukset ja -neuvonta, työterveyshuolto, avosairaanhoidon palvelut, mielenterveyspalvelut, perheneuvola, hammashuolto, fysioterapia, ympäristöpalvelut
Kasvatus- ja opetuskeskus	Opetussuunnitelma, oppiaineet, toimintakulttuuri
Liikunta- ja nuorisokeskus	Liikuntapalvelut, liikuntapaikkatarjonta, nuorisotoimen palvelut
Tekninen keskus	Yhdyskuntatekniikka, tilatoimi, ruokapalvelu, vesihuolto
Sivistystoimen keskus	Kulttuuripalvelut, Valkeakoski-opiston palvelut, kirjasto, musiikkiopisto, Kuvataidekoulu, Kaupungin teatteri, Voipaalan taidekeskus. (Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen toimintaohjelma, 2009, 5-9.)

Valkeakosken kaupungin toimia asukkaiden terveyden edistämiseksi olen selvittänyt tarkemmin tutkimusosuudessa. Myös valkeakoskelaisien järjestöjen terveyden edistämisen toimia on kartoitettu tutkimusosuudessa, koska kävi ilmi, että Valkeakoski-opistolla ei ole kattavaa tietoa muiden tahojen järjestämistä terveyden edistämisen toimista.

4.2.4 Valkeakoski-opisto mesotasolla

Valkeakoski-opisto järjestää vuosittain runsaasti kursseja ja luentoja, jotka liittyvät terveyteen ja hyvinvointiin. Kuten olen todennut, kaiken opiston opetuksen voidaan ajatella olevan terveyttä edistävää, mutta tässä yhteydessä terveyttä edistävällä opetustarjonnalla tarkoitan terveyteen ja hyvinvointiin liittyvää opetustarjontaa ja käytän niistä käsitettä terveystavoitteiset kurssit ja luennot.

Tämän työn yhtenä tarkoituksena on kehittää Valkeakoski-opiston terveyteen ja hyvinvointiin liittyvää opetustarjontaa, joten taulukkoon 3 olen kerännyt Valkeakoski-opiston lukuvuoden 2010–2011 eli nykyisen terveyden edistämiseen liittyvän opetustarjonnan, josta käytän nimitystä terveystavoitteiset kurssit. Taulukkoon on kerätty toteutuneet kurssit, jotka on suunnattu kaikille valkeakoskelaisille. Taulukko ei sisällä avoimen yliopiston kursseja. Kurssit on jaoteltu taulukkoon Valkeakoski-opiston hallinto-ohjelman (Hellewi) otsikoiden mukaisesti.

TAULUKKO 3. Valkeakoski-opiston lukuvuoden 2010–2011 terveystavoitteiset kurssit

Aiheotsikko:	Aihealueen kurssit:
Esittävä tanssi	Jazzjumppa, Kärjenniemen kuntojazz, Kuntoetno, Kuntoaafro, Groove!, Bhangra & Bollywood, Nuorten street & hip hop, Aikuisbaletti, Irlantilainen tanssi, Itämainen tanssi (alkeet, perus, jatko), Senioritanssi (starttikurssi, jatko), Kansantansut, Lavatanssi (alkeet, jatko), Zumba, Brasilialainen tanssi, Taiteen perusopetus: Varhaisiän opinnot (lastentanssi, alkeisbaletti), Perusopinnot (baletti, steppi, jazztanssi 1-4 luokka), Syventävät opinnot (baletti, jazztanssi 7-luokka), Lasten street & hip hop
Terveydenhuolto	Hyvinvointitreenit
Liikunta	Perusjoogat, Lempeät perusjoogat, Joogaa taiteen keskellä, Joogaa maaseudun rauhassa, Äijäjooga, Asahi, Kuntokurssi
Kotitalous	Pikkukokkikurssi, Koululaisten kokkikurssit, koululaisten joulukarkkikurssit, Valmistetaan yhdessä piparitalokurssit, Valmistetaan yhdessä piparkakkulinna, Miesten kokkikurssin jatkokurssi, Pihvikurssi, Kesälomalaisten kokkikurssit, Voileipäkakkukurssi, Täytekakkukurssi, Leivoksia ja pikkuleipiä
Terveys	Lihahuolto, MP Pilates peruskurssi, Method Putkisto sekä MP Pilates -viikkotunnit perusteet hallitseville

Valkeakoski-opistolla järjestetään vuosittain myös luentoja, jotka liittyvät terveyden edistämiseen. Vuonna 2010 järjestetyt terveystavoitteiset luennot olen esitellyt taulukossa 4.

TAULUKKO 4. Valkeakoski-opiston terveystavoitteiset luennot vuonna 2010

Luennon / luentosarjan nimi:	Keskeinen sisältö / luennoitsija:
Luonto osana omaa jaksamista, stressinhallintaa ja hyvinvointia	Eko- ja ympäristöpsykologi
Milloin on syytä huolestua muistiongelmista?	Muistikeskuksen geriatri
Lymfaterapia turvotuksen ja kivun hoidossa	Fysioterapeutti, lymfaterapeutti
Turvallisuutta ja toimintakykyä kotiympäristössä	Kodin turvallisuuteen erikoistuneen yrityksen edustaja
Lastenlääkärin kyselytunti	Lastenlääkäri
Aistipäivä	Aistipäivän teemana kuulo: apuvälineet heikentyneen kuulon apuna, aivohuimaus ja kuulo sekä kuulontestausauto
Terveyttä kulttuurista	Terveystieteiden tutkimuskeskuksen johtaja
Herää tähän hetkeen ja muuta elämäsi sekä jatka voimalla eteenpäin	Elämäntaidon valmentaja
Lasten ja vanhempien yhteinen ilta	Teatteriesitys Toivo Elvis Tähti
Luentosarja arjen keskellä	Luentosarjan teemoina 1) Jaksaminen – eheä ja mielekäs elämä 2) Sinut eilisen kanssa – uskallus huomiseen, anteeksiantamisen merkityksestä 3) Muutos, menetys, masennus ja mahdollisuus
Luentosarja itsetunnosta voimaa elämään	Luentosarjan teemoina 1) Itsetunnon rakennuspalikoita 2) Identiteetti ja temperamentti 3) Onnellisuus
Luentosarja alle kouluikäisen maailmasta lasten vanhemmille	Luentosarjan teemoina 1) Vauvaperheen ensimmäinen vuosi 2) 1-3-vuotiaan maailma 3) 4-5-vuotias tarinankertoja (Valkeakoski-opiston vuosikertomus 2010, 21–22.)

Kurssien ja luentojen lisäksi Valkeakoski-opistolla edistetään kuntalaisten terveyttä ja hyvinvointia terveyden edistämisen projektin avulla. Konkreettisia asiakkaalle näky-

viä toimia tässä projektissa ovat esitteen kehittäminen niin, että terveysaiheiset kurssit ovat helposti löydettävissä, taukojumppien pitäminen opetusryhmissä ja henkilökunnan keskuudessa vuodesta 2011 alkaen sekä terveysaiheisten lehtien tilaaminen henkilökunnan ja asiakkaiden luettavaksi. Hankkeen aikana selvitetään myös asiakkaiden kurssitoiveita terveyden ja hyvinvoinnin teemasta. Projektin aikana koulutetaan päätoiminen opettaja terveysliikunnan osa-alueen ohjaajaksi sekä toteutetaan teemaan liittyvä pilottikurssi. (Valkeakoski-opiston terveys- ja hyvinvointihankkeen asetantalomake 2010, 1-2.)

4.2.5 Eksotason toimijat Valkeakoskella

Eksotaso on tässä yhteydessä niin sanottu kuntataso. Tälle tasolle kuuluvat siis kuntalaki, Valkeakosken kaupungin kaupunkistrategia, hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen ohjelma sekä muiden toimijoiden yhteistyö- ja kehittämishankkeet Valkeakoskella. Taulukkoon 5 olen koonnut terveyden edistämiseen liittyvät kuntatason lait, ohjelmat ja strategiat sekä niiden tavoitteet lyhyesti.

TAULUKKO 5. Valkeakoskelaisten terveyden edistämistä ohjaavat asiakirjat tavoitteiden

Asiakirja:	Tavoite terveyden edistämiseksi:
Kuntalaki	Kuntalain mukaan kunta pyrkii muun muassa edistämään kuntalaistensa hyvinvointia (L 17.3.1995/365.)
Valkeakosken kaupungin kaupunkistrategia	Kaupunkistrategiassa mainitaan, että ”terveyden edistämällä kannustetaan kuntalaisia ottamaan vastuuta omasta terveydestään ja toimintakyvystään sekä arvioidaan ennalta päätösten vaikutuksia kuntalaisten terveyteen ja hyvinvointiin. Ennaltaehkäiseviä terveys- ja vapaa-ajanpalveluita tuotetaan ja kehitetään yhteistoiminnassa yli hallinnon rajojen sekä myös kansalaisjärjestöjen ja yksityisen sektorin kanssa.” (Valkeakosken kaupungin talousarvio 2011 ja taloussuunnitelma 2011–2013, 5.)
Valkeakosken kaupungin Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen toimintaohjelma	Toimintaohjelman tavoitteet on jaettu yleistavoitteisiin ja vuosittaisiin painopistealueisiin. Yleistavoitteena on lasten ja nuorten terveysriskien ja syrjäytymisen vähentäminen, työkäisten työ- ja toimintakyvyn edistäminen, ikäihmisten toimintakyvyn ja itsenäisen suoriutumisen vahvistaminen sekä terveyserojen kaventaminen. Vuosittaisiksi painopistealueiksi on valittu vuodelle 2010 lasten ja nuorten sekä työkäisten terveyttä ja toimintakykyä tukevan liikunnan lisääminen ja ikäihmisten toimintakyvyn ja vireyden tukeminen. Vuonna 2011 painopisteinä ovat puolestaan syrjäytymisen ja mielenterveyshäiriöiden ehkäiseminen, masennuksen ja päihdehäiriöiden varhainen tunnistaminen ja hoito sekä elämäntilanteista selviämisen tukeminen, erityisesti perheiden ja vanhemmuuden tukeminen. (Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen toimintaohjelma 2009, 13–15.)
Muiden toimijoiden yhteistyö- ja kehittämishankkeet	UKK-instituutti käynnisti vuoden 2010 lopulla Valkeakosken terveyskeskuksen kanssa liikuntaneuvonnan tutkimus- ja kehittämishankkeen, jonka tavoitteena on lisätä terveydenhuollossa liikuntaneuvontaa ja edistää Liikkumisreseptin käyttöä. Hankkeen aikana on tavoitteena myös lisätä yhteistyötä terveydenhuollon sisällä ja luoda edellytyksiä terveydenhuollon rajat ylittävälle liikuntaneuvonnan palveluketjulle. (Toropainen 2011.)

4.2.6 Valkeakoski-opisto eksotasolla

Valkeakoski-opiston terveyden edistämisen roolia paikkakunnalla linjaa Valkeakosken kaupungin hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen ohjelma. Valkeakoski-opiston omaa toimintaa puolestaan linjaavat visio, joka tällä hetkellä sijoittuu vuoteen 2016 asti, sekä strategiset asiakirjat. Valkeakoski-opiston kehittämistä ohjaa kulloinkin voimassa oleva kehittämissuunnitelma, johon liittyy erilaisia projekteja. Lisäksi opistolla

on erilaisia yhteistyökuvioita eri toimijoiden kanssa. Taulukkoon 6 olen nostanut esille terveyden edistämisen esiintymisen Valkeakoski-opiston strategiassa.

TAULUKKO 6. Terveyden edistämisen esiintyminen Valkeakoski-opiston strategioissa

Strategia	Terveyden edistämisen liittyvä tavoite
Valkeakosken kaupungin Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen toimintaohjelma	Valkeakoski-opiston roolina on erilaiset kuntalaisten kunnon ja terveydenedistämishankkeet ja hankkeet sekä terveyttä edistävät opinnot. Opinnoista esi-merkkeinä mainitaan tanssikurssit, kokkauskurssit, nuorten vanhempien kurssit, luennot sekä eläkeläisille suunnatut atk-kurssit. Lisäksi Valkeakoski-opisto järjestää maksuttomia yleisöluentoja terveysaiheista. (Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen toimintaohjelma 2009, 9.)
Valkeakoski-opiston visio 2016	<p>”Valkeakoski-opisto on kaikkien koskilaisten yhteinen oppimiskeskus, joka tarjoaa laadukkaan ja viihtyisän oppimis- ja työympäristön ja on aktiivinen opistotoiminnan kehittäjä” (Valkeakoski-opiston visio 2016).</p> <p>Strategisissa suuntaviivoissa erityisesti terveyden edistämiseen liittyvät tavoitteet ovat paikallisen kulttuuritoiminnan monipuolinen kehittäminen, opistolle hankitaan tanssin opetuksen vaatimat harjoitusilat, opisto koetaan kiinnostavaksi ja viihtyisäksi opiskelu- ja työpaikaksi sekä opiston toiminnan tähtääminen yhteisöllisyyden, yhteistyökyvyn, kansalaisyhteiskunnan ja kulttuurien välisen vuoro vaikutuksen vahvistamiseen (Valkeakoski-opiston visio 2016).</p>
Valkeakoski-opiston muut strategiset asiakirjat	Tasapainoitettussa strategiassa kriittisinä menestystekijöinä ovat työhyvinvointi ja sairauspoissaolojen määrä, toimitilat, asiakastytyväisyys ja kurssien yleisarvosana (Valkeakoski-opiston tasapainoitettu strategia 2011, 1). Koulutuspalvelusuunnitelma sisältää opetussuunnitelmien tuntikehykset aineryhmittäin (Valkeakoski-opiston koulutuspalvelusuunnitelma 2011).
Valkeakoski-opiston kehittämisohjelma 2010–2012: Terveyden edistämisen projekti	”Tavoitteena parantaa kuntalaisten hyvinvointia ja terveyttä siten, että kuntalaisten tietämys terveysasioista lisääntyy, terveelliset elintavat toteutuvat ja elämänlaatu paranee. Tavoitteena on myös saada opisto imagoaltaan terveyttä edistäväksi. Opiston esitteestä on myös helposti löydettävissä terveyteen ja hyvinvointiin liittyvät kurssit ja sitä kautta kursseille osallistumiskynnys alenee. Tavoitteena on myös integroida terveelliset elämäntavat henkilökunnan ja asiakkaiden arkipäivään”. (Valkeakoski-opiston terveys- ja hyvinvointihankkeen asetantalomake 2010.)
Yhteistyö eri toimijoiden kanssa paikallisesti ja seutukunnallisesti	Terveysaiheiset luennot yhteistyössä esimerkiksi diabetesyhdistyksen kanssa. Kevytruokakurssit terveyskeskuksen ja aluesairaalan laihdutusryhmille. Hyvinvointitreenit yhteistyössä työvoiman palvelukeskuksen, Suomen mielen-terveysseuran ja Akaan mielenterveysseuran kanssa. Kohtaamisia-kurssi työnantajille ja heidän henkilökohtaisille avustajilleen yhteistyössä Asumispalvelussäätiö ASPA:n kanssa.

4.2.7 Makrotason toimijat Valkeakoskella

Makrotasolle katson sijoittuvaksi WHO:n, EU:n, Pohjoismaiden ja Suomen tason lait ja ohjelmat, jotka linjaavat terveyden edistämistä. Taulukkoon 7 ja 8 olen koonnut keskeisiä lakeja ja ohjelmia sekä esitellyt niiden tavoitteet tiivistetysti. Taulukossa 7 on keskeisiä WHO:n, EU- sekä Pohjoismaiden tason lakeja ja ohjelmia, jotka linjaavat terveyden edistämistä. Taulukkoon 8 olen kerännyt keskeisiä Suomen lakeja ja ohjelmia, jotka linjaavat terveyden edistämistä. Liitteessä 1 olen käsitellyt oheisien lakien ja ohjelmien sisältöjä laajemmin.

TAULUKKO 7. Keskeiset WHO:n, EU:n ja Pohjoismaiden lait ja ohjelmat terveyden edistämisessä

Laki / ohjelma:	Keskeinen tavoite:
Health 21 – health for all in the 21 st century.	Tavoitteena edistää ja suojella ihmisten terveyttä koko heidän elämänsä ajan sekä vähentää tautien ja vammojen esiintymistä sekä lievittää kärsimyksiä (Health 21 – health for all in the 21 st century 1998, 8).
WHO:n maailmanlaajuinen strategia - Ravinto-, liikunta- ja terveys	Tavoitteena edistää ja suojella terveyttä toimin, jotka vähentävät epäterveellisen ruokavalion ja liian vähäisen liikunnan aiheuttamaa sairastavuutta ja kuolleisuutta (WHO:n maailmanlaajuinen strategia ravinto, liikunta ja terveys 2005, 11).
Yhdessä terveyden hyväksi	Tavoitteena edistää hyvää terveyttä ikääntyvässä Euroopassa, suojata kansalaisia terveysuhilta ja tukea dynaamisia terveydenhuoltojärjestelmiä ja uusia teknologioita (Yhdessä terveyden hyväksi toimintamalli 2007, 8-10).
Ravitsemukseen, ylipainoon ja lihavuuteen liittyvä strategia	Tarkoituksena luoda yhtenäinen lähestymistapa, jolla pyritään vähentämään esimerkiksi kehnosta ravinnosta ja lihavuudesta johtuvia terveysongelmia (Ravitsemukseen, ylipainoon ja lihavuuteen liittyviä terveyskysymyksiä koskeva eurooppalainen strategia 2007, 2).
Health, food and physical activity	Toimintasuunnitelma terveellisen ravitsemuksen ja liikunnan edistämiseksi Pohjoismaissa (Health, food and physical activity 2006, 5).

TAULUKKO 8. Keskeiset Suomen lait ja ohjelmat terveyden edistämisessä

Laki / ohjelma:	Keskeinen tavoite:
Terveys 2015 kansanterveysohjelma	Terveys 2015 -kansanterveysohjelma (2001, 3) linjaa Suomen terveystaloutta ja siinä painotetaan terveyden edistämistä. Se on yhteistyöohjelma.
Terveyden edistämisen politiikkaohjelma	Terveyden edistäminen - hallituksen politiikkaohjelman (2007,1-2) tavoitteena on ihmisten terveydentilan parantaminen ja terveyserojen kaventaminen. Huomioitavaa on, että Suomessa valittiin uusi eduskunta huhtikuussa 2011 ja uusi hallitus muodostetaan toukokuussa.
Taiteesta kulttuuria ja hyvinvointia	Ohjelmaehdotus on osa terveyden edistämisen politiikkaohjelmaa. Tavoitteena on hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen taiteen ja kulttuurin keinoin. (Liikanen 2010, 3.)
Kansanterveyslaki	Kansanterveyslain (L 28.1.1972/66) mukaan terveyden edistäminen on osa kansanterveystyötä.
Tartuntatautilaki	Tartuntatautilaki (L 25.7.1986/583) on säädetty väestön suojaamiseksi tartuntataudeilta.
Raittiustyölaki	”Raittiustyön tarkoituksena on totuttaa kansalaiset terveisiin elämäntapoihin ohjaamalla heitä välttämään päihteiden ja tupakan käyttöä” (L 19.11.1982/828).
Tupakkalaki	”Tupakkalaissa säädetään toimenpiteistä, joilla ehkäistään tupakkatuotteiden käytön aloittamista, edistetään niiden käytön lopettamista ja suojellaan väestöä tupakansavulle altistumiselta” (L 13.8.1976/693).
Liikuntalaki	”Tarkoituksena on edistää liikuntaa, kilpa- ja huippu-urheilua sekä niihin liittyvää kansalaistoimintaa, edistää väestön hyvinvointia ja terveyttä sekä tukea lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä liikunnan avulla” (L 18.12.1998/1054).
Ravitsemussuositukset	Ravitsemussuositukset on laadittu edistämään ja tukemaan ravitsemuksen ja terveyden myönteistä kehitystä. Niiden perustana ovat pohjoismaiset suositukset. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 4,6.)
Elintarviketalouden kansallinen laatustrategia	Ohjelma, jonka elintarviketalouden toimijat ovat yhdessä laatineet. Siinä kuvataan elintarviketalouden arvot, visio ja toiminta-ajatus sekä menettelytavat. Toimijat ovat sitoutuneet strategian toteuttamiseen. (Laatustrategian toteuttaminen elintarviketaloudessa 2011.)
Terveyden edistämisen laatusuositus	Terveyden edistämisen laatusuosituksen (2006, 3, 11) on tarkoitus jäsentää terveyden edistämisen toimintakenttää ja tukea kuntien laadunhallintatyötä. Se tukee Terveys 2015 -ohjelman toteutumista kunnissa.
Suosituksien liikunnan edistämiseksi kunnissa	Suosituksien liikunnan edistämiseksi kunnissa (2010, 6) julkaisun mukaan liikunta on osa kuntien peruspalveluja ja kuntien tulee järjestää edellytyksiä liikunnalle. Suositukset ovat osa valtioneuvoston periaatepäätöstä terveyttä edistävästä liikunnasta ja ravinnosta.

4.2.8 Valkeakoski-opisto makrotasolla

Vapaata sivistystyötä ohjaa valtakunnan tasolla vapaan sivistystyön laki. Kansalaisopistojen terveyden edistämiseen liittyvää opetustarjontaa ja sen sisältöjä puolestaan linjasi Kansalaisopistojen liiton Terveyden edistämisen projekti. Lisäksi toimintaa linjaa valtakunnantason yhteistyö eri toimijoiden kesken. Taulukkoon 9 olen koonnut lakeja ja hankkeita sekä niiden keskeisiä sisältöjä, jotka linjaavat kansalaisopistojen terveyden edistämisen toimintaa valtakunnan tasolla.

TAULUKKO 9. Kansalaisopistojen terveyden edistämistyötä linjaavat lait ja hankkeet

Laki / hanke	Keskeinen tavoite
Vapaan sivistystyön laki	”Vapaana sivistystyönä järjestettävän koulutuksen tavoitteena on edistää ihmisten monipuolista kehittymistä, hyvinvointia sekä kansanvaltaisuuden, moniarvoisuuden, kestäväen kehityksen, monikulttuurisuuden ja kansainvälisyyden toteutumista. Vapaassa sivistystyössä korostuu omaehtoinen oppiminen, yhteisöllisyys ja osallisuus.” (L 21.8.1998/632.)
Kansalaisopistojen liiton terveyden edistämisen hankkokonaisuus	Hanke tarjosi kansalaisopistoille opettajien koulutusta, materiaali- ja viestintä-apua sekä konsultointia. Konkreettiseksi työkaluksi kansalaisopistoille laadittiin valtakunnallisia opetussuunnitelmasuosituksia ja opettajien materiaaleja. (Terveyden edistäminen kansalaisopistoissa 2010.)
Eri toimijoiden välinen yhteistyö valtakunnallisesti	Kansalaisopistot järjestävät Suomessa erilaisia terveyttä edistäviä kursseja yhteistyössä eri tahojen kanssa. Kansalaisopistojen liitto on edistänyt omilla toimillaan valtakunnallista yhteistyötä seuraavien kurssikokonaisuuksien kohdalla. Hyvinvointitreeneit-kurssi on tarkoitettu sosiaalitoimen asiakkaille ja se on Suomen Mielenveysseuran kehittämä ryhmätoimintamalli. Treenejä toteutetaan yhteistyössä Mielenveysseuran paikallisyhdistyksen, sosiaalitoimen ja kansalaisopistojen kanssa. Kurssi tukee elämänhallintaa ja ihmisen hyvinvointia kokonaisvaltaisesti. (Terveyden edistäminen kansalaisopistoissa 2010.) Kohtaamisia-kurssi, on työnantajien ja heidän henkilökohtaisten avustajiensa kurssi. Tätä kurssia kansalaisopistot järjestävät yhteistyössä Asumispalvelusäätiö ASPA:n kanssa. Kurssin avulla tuetaan vammaisia ihmisiä toimimaan henkilökohtaisen avustajan työnantajina. (Terveyden edistäminen kansalaisopistoissa 2010.)

5 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE, TOTEUTTAMINEN JA TU- LOKSET

Opinnäytetyön tavoitteet nousivat esiin terveyden edistämisen nykytilaa kuvatessani. Tällöin kävi ilmi, että Valkeakoski-opistolla ei ole kattavaa tietoa siitä, mitä ja mille kohderyhmille muut tahot järjestävät terveyden edistämiseen liittyvää toimintaa Valkeakoskella. Ensimmäiseksi halusinkin selvittää järjestelmällisesti valkeakoskelais-ten yhdistyksien terveyden edistämisen toimintaa ja kohderyhmiä. Toiseksi tavoit-teeni nostin Valkeakosken kaupungin terveyden edistämisen toimet, koska kaupun-gin hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen toimintaohjelmassa asiaa ei käsitellä seik- kaperäisesti. Kolmanneksi halusin selvittää Valkeakoski-opiston asiakkaiden opetus- tarjontatoiveita, jonka avulla voimme kehittää opetustarjontaamme asiakkaiden toi- veita vastaavaksi.

5.1 Selvitys Valkeakosken yhdistyksien terveyden edistämisen toimis- ta

5.1.1 Aineiston keruu

Valkeakoski-opistolla ei ole kattavaa tietoa siitä, mitä yhdistykset Valkeakosken kau- pungin alueella terveyden edistämässä järjestävät. Valkeakoski-opistolla on erilaisia yhteistyömuotoja muutamien valkeakoskelaisien yhdistyksien kanssa, mutta katta- vaa tietoa yhdistyksien terveyden edistämisen toiminnasta tai kohderyhmistä ei ole. Esimiehen kanssa keskusteltuani päätimmekin, että omaa toimintaa ei ole järkevää kehittää, jollei tiedetä kattavasti muiden järjestämää toimintaa. Tällöin vältetään päällekkäisten toimintojen järjestämiseltä ja voidaan tehdä tulevaisuudessa järkevää ja kaikkia osapuolia tyydyttävää yhteistyötä. Muiden toimijoiden tarjonta on myös hyvä tietää, jotta asiakkaita voidaan palvella hyvin esimerkiksi ohjaamalla asiakas hänelle sopivaan ryhmään.

Yhdistyksiltä päädyin pyytämään vuoden 2010 toimintakertomukset tutkimuksen aineistoksi, koska tutkimusaineiston keruu osui alkuvuoteen, jolloin yhdistykset yleensä toimintakertomuksiaan laativat. Tarkoitukseni oli pyrkiä kuormittamaan yhdistyksiä mahdollisimman vähän, jotta osallistumisprosentti olisi mahdollisimman korkea. Esimerkiksi kyselylomakkeen oletin kuormittavan yhdistyksiä huomattavasti enemmän ja vaarana tällöin olisi ollut, että vastausprosentti olisi jäänyt pieneksi. Yhdistyksillä ei useinkaan ole palkattua työntekijää, vaan toiminta on vapaaehtoisten toimijoiden varassa. Yhdistyksistä olisi ollut myös vaikeaa tavoittaa sellaista henkilöä, joka olisi osannut vastata koko yhdistyksen puolesta, joten päädyin pyytämään toimintakertomusta, johon kootaan koko yhdistyksen toiminta yksiin kansiin. Tutkimus rajautui koskemaan rekisteröityneitä yhdistyksiä, koska niiden yhteystiedot ovat saatavissa keskitetysti Patentti- ja rekisterihallitukselta. Rekisteröimättömien yhdistyksen yhteystietoja ei mikään taho kerää, joten kattavaa tietoa näistä yhdistyksistä ei ole saatavilla.

Valkeakoskelaiset yhdistykset kartoitin patentti- ja rekisterihallituksen kautta, josta tilasin ajantasaiset yhteystiedot hakuehdoilla yhdistykset, joiden kotipaikkakunta on Valkeakoski. Näillä hakuehdoilla 4.2.2011 löytyi 216 yhdistystä sekä yhdistyksen osoitetiedot. Patentti- ja rekisterihallituksen lakineuvonnasta tarkistin myös, että yhdistyksiltä voi pyytää toimintakertomuksia tutkimusta varten. Yhdistyksille lähetin saatekirjeen (liite 2.), jossa pyysin yhdistystä toimittamaan toimintakertomuksen tutkimusta varten. Saatekirjeen toimivuutta testasin yhdellä yhdistyksen edustajalla ja kirjettä muokkasin kommenttien perusteella. Kirjeet yhdistyksille postitin viikolla 6. Seitsemän kirjettä palautui takaisin, koska vastaanottajaa ei tavoitettu.

Sain kirjeiden lähettämisen jälkeen, viikolla 7, muutamia yhteydenottoja yhdistyksen edustajilta, jotka kertoivat, että toimintakertomukset valmistuvat vasta maaliskuussa. Päätin pidentää aineistonkeruuaikaa ja ilmoitin yhteyttä ottaneille, että toimintakertomuksen voi toimittaa vielä maaliskuussakin. Myös Valkeakosken Sanomissa ja opiston verkkosivuilla tiedotettiin maaliskuun alussa, että toimintakertomuksia vastaanotetaan maaliskuun ajan tutkimusta varten.

5.1.2 Aineiston analysointi

Yhdistyksien toimintakertomuksia toimitettiin yhteensä 37 kappaletta. Lisäksi yksi rekisteröimätön yhdistys toimitti toimintakertomuksensa lehti-ilmoituksen perusteella, jossa kerrottiin, että toimintakertomusten palautusaikaa on pidennetty. Myös tämän toimintakertomuksen otin tutkimukseen mukaan. Lisäksi lähetin muistutusviestin maaliskuun lopulla sähköpostitse niille toimijoille, jotka olivat luvanneet toimittaa kertomuksen maaliskuun aikana, mutta eivät sitä olleet tehneet. Analysointiin halusin ehdottomasti ottaa mukaan kaupungin suurimman liikuntayhdistyksen, joten lopulta aineistonkeruu jatkui 4.4 saakka. Yhteensä toimintakertomuksia sain siis 38 kappaletta, jolloin vastausprosentti oli 18. Koska toimintakertomuksia palautettiin vähän, päätin analysoida toimintakertomuksen toimittaneita yhdistyksiä suhteessa toimintakertomuksen toimittamattomiin yhdistyksiin. Kävin läpi yhdistyksien osoitelistan ja merkitsin siihen, keneltä toimintakertomuksen olen saanut. Tämän jälkeen kävin listan läpi ja totesin, että tiedossani olevat kaikki suuret aikuisten terveyden edistämiseen liittyvät toimijat olivat toimintakertomuksensa palauttaneet. Tällä toimenpiteellä halusin varmistaa, että analysoinnista ei jää pois yhdistyksiä, jotka ovat yleisesti tiedossa olevia isoja toimijoita paikkakunnalla.

Yhdistyksien toimintakertomukset analysoin käyttäen aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Tuomen ja Sarajärven (2002, 97, 105) mukaan aineistolähtöisessä analyysissä analyysiyksiköt eivät ole etukäteen sovittuja ja harkittuja vaan analyysi on puhtaasti aineistolähtöistä. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä pyritään saamaan tutkittavasta ilmiöstä kuvaus tiivistetyssä ja yleisessä muodossa, jolloin kerätty aineisto saadaan järjestetyksi johtopäätöksiä varten.

Tuomi ja Sarajärvi (2002, 110–111) kuvaavat aineistolähtöistä sisällönanalyysiä karkeasti kolmivaiheiseksi prosessiksi, johon kuuluu aineiston pelkistäminen, aineiston ryhmittely ja teoreettisten käsitteiden luominen. Aineiston analyysin aloitin pelkistämällä aineistoa kahden tutkimuskysymyksen mukaan eli terveyden edistämisen toimintamuotojen ja kohderyhmien mukaan. Käytännössä luin yhdistyksien toimintakertomuksia läpi useaan otteeseen ja kirjasin taulukkoon ylös toimintamuodot ja

kohderyhmät kunkin yhdistyksen kohdalta. Aineiston ryhmittelyvaiheessa ryhmittelin ja yhdistelin toimintamuotoja luokiksi, jolloin esimerkiksi keräsin liikuntaan liittyvät toimintamuodot samaan sarakkeeseen. Tämän pohjalta tein erilaisia taulukoita ja kuvioita.

5.1.3 Valkeakoskelaisten yhdistyksien terveyden edistämisen toiminta

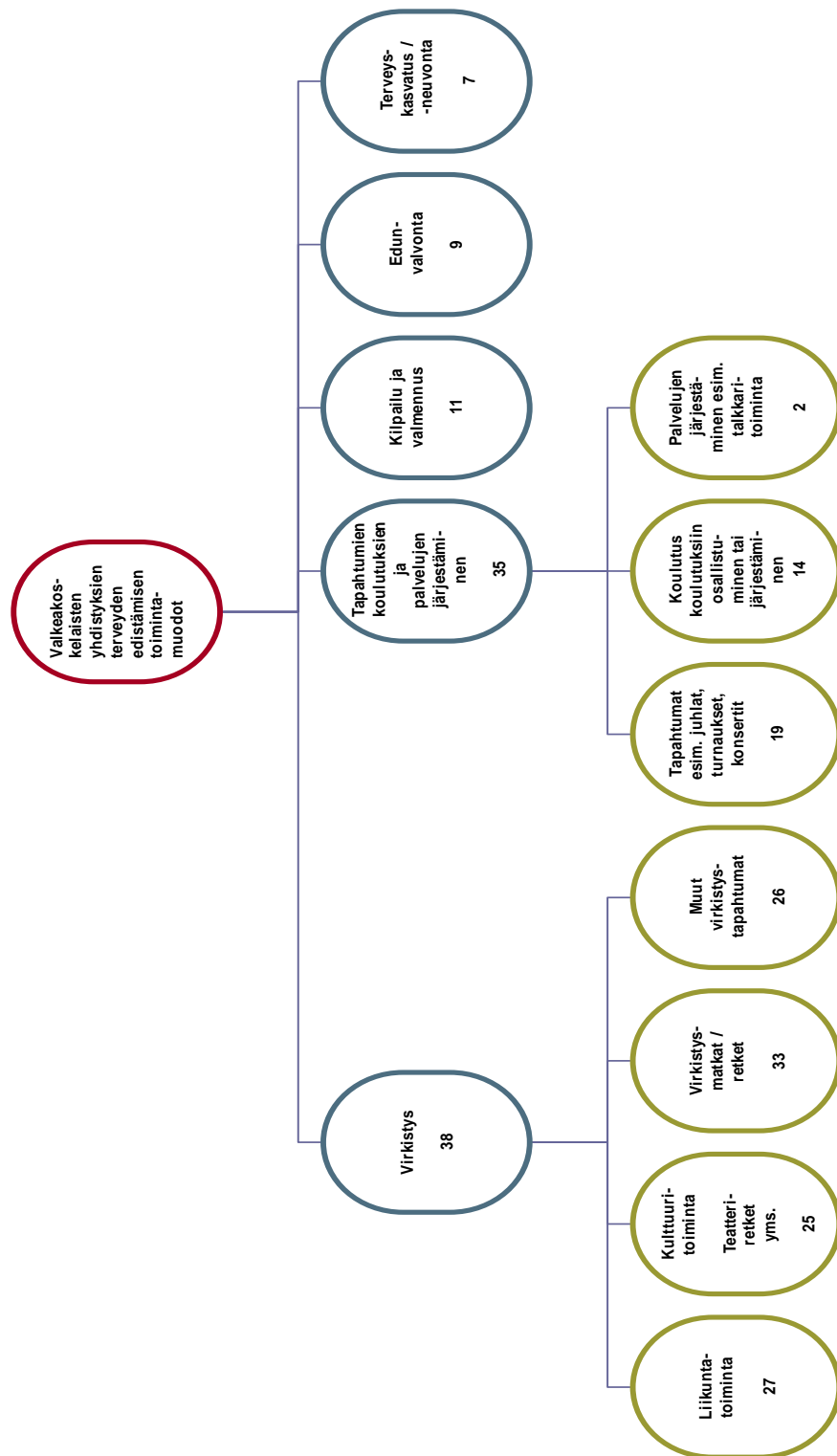
Pääasiallisen yhdistyksien kohderyhmän selvitin toimintakertomuksista. Taulukkoon 10 olen kerännyt yhdistyksien kohderyhmät, yhdistyksien määrät sekä esimerkkejä yhdistyksistä.

TAULUKKO 10. Valkeakoskelaisten yhdistyksien kohderyhmät (n = 38)

Kohderyhmä	Yhdistyksien määrä	Esimerkkejä yhdistyksistä
Lapset, nuoret ja/tai opiskelijat	6	FC Haka juniorit, Valkeakosken 4H-yhdistys
Työkäiset ja/tai aikuiset	7	PAM Valkeakosken liiketyöntekijät, Valkeakosken Rotaryklubi
Naiset	3	Valkeakosken työväenopiston naiskuoro, Valkeakosken NiceHockey
Miehet	2	Pallosepot 44
Kaikenikäisille avoin / toimintaa eri ikäryhmille	8	Valkeakosken Koskenpojat, Valkeakosken Latu
Tietyn alueen asukkaat	2	Kaakononjan alueen asukasyhdistys
Tietty harrastajaryhmä	2	Valkeakosken tanhuajat
Erytisryhmä	5	Valkeakosken näkövammaiset, Valkeakosken seudun kehitysvammaisten tuki
Sotaveteraanit/eläkeläiset	3	Eläkeliitto Valkeakosken yhdistys, Valkeakosken-Sääksmäen sotaveteraanit

Suuri osa (kahdeksan) toimintakertomuksensa palauttaneista yhdistyksistä oli kaikille avoimia tai monille eri kohderyhmille toimintaa järjestäviä yhdistyksiä. Seuraavaksi eniten oli työikäisten ja aikuisten yhdistyksiä sekä lapsien, nuorten ja opiskelijojen yhdistyksiä.

Selvittäessäni yhdistyksien terveyden edistämisen toimintamuotoja aineistolähtöisesti päätoimintamuodoiksi nousivat 1) Virkistys 2) Tapahtumien, koulutuksien ja palvelujen järjestäminen 3) Kilpailu ja valmennus 4) Edunvalvonta sekä 5) Terveyskasvatus ja -neuvonta. Toimintamuotoja ja niiden alakategorioita kuvaan tarkemmin kuviossa 3. Luku toimintamuodon perässä kertoo kuinka monella yhdistyksellä oli kutakin toimintaa.



KUVIO 3. Valkeakosken yhdistysten terveyden edistämisen toimintamuodot

Kaikilla yhdistyksillä (38 kpl) oli jotakin virkistystoimintaa tarjota jäsenilleen, virkistystoiminnoista yleisemmin järjestettiin erilaisia virkistysmatkoja ja retkiä, joita järjestettiin valtaosassa yhdistyksistä (33 kpl). Seuraavaksi yleisemmin järjestettiin erilaista liikuntatoimintaa, muita virkistystapahtumia sekä erilaista kulttuuritoimintaa. Lähes kaikki (35 kpl) yhdistykset järjestivät tapahtumia, koulutusta tai erilaisia palveluja. Eniten järjestettiin tapahtumia kuten juhlia, turnauksia tai konsertteja yhdeksästoista yhdistyksessä. Koulutustoimintaa järjestettiin tai erilaisiin koulutuksiin osallistuttiin neljästoista yhdistyksessä. Palveluja järjesti kaksi yhdistystä. Kilpailutoimintaa oli yhdessätoista yhdistyksessä, edunvalvontaa yhdeksässä ja terveystieteiden- tai terveysneuvontatoimintaa seitsemässä yhdistyksessä. Seitsemän yhdistystä mainitsi lisäksi toimintakertomuksessaan yhteistyön Valkeakoski-opiston kanssa. Yhteistyömuodoiksi mainittiin muun muassa jumpan järjestäminen opistolle.

Valkeakoski-opiston opetustarjonta sekä tämän työn tavoitteet huomioon ottaen kiinnostavammiksi toimintamuodoiksi nousivat yhdistyksien terveyttä edistävästä toiminnasta liikuntaan liittyvä toiminta, koulutustoiminta sekä terveystieteiden- ja -neuvonta. Näitä toimintamuotoja analysoin seuraavassa tarkemmin.

Liikuntatoiminta

Vuoren (2000, 12, 14–15) mukaan terveyttä edistävä liikunta voidaan jakaa fyysisen aktiivisuuden määrän ja kuormittavuuden perusteella neljään toisistaan epätarkasti rajoittuvaan alueeseen, jotka ovat aktiivinen elämäntapa eli arkiliikunta, terveysliikunta, kuntoliikunta ja urheilu. Terveysliikunta tarkoittaa liikuntaa, joka on kaikille suositeltavaa ja se tuottaa terveyttä hyvällä hyötysuhteella ja vähäisin vaaroin. Taulukossa 11 olen jaotellut Valkeakosken yhdistykset sen mukaan ryhmiin minkälaista liikuntaa he tarjoavat. Osa yhdistyksistä sijoittuu useaan eri ryhmään. Arkiliikuntaan olen tässä yhteydessä sijoittanut sellaiset yhdistykset, jotka järjestävät yksittäisiä tapahtumia, esimerkiksi pilkkiretkiä, jotka tukevat jäsenten arkiliikuntaa. Terveysliikuntaan kuuluvat puolestaan yhdistykset, jotka järjestävät tai tukevat jäsenten kohtuullisesti kuormittavaa ja säännöllistä liikkumista. Kuntoliikunta ja urheilu -osiot sisältävät liikuntajärjestöjä.

TAULUKKO 11. Valkeakoskelaisten yhdistyksien liikuntatarjonta jaoteltuna arki-, terveys- ja kuntoliikuntaan sekä urheiluun

Liikuntatarjonnan muoto	Yhdistyksien määrä	Esimerkkejä liikuntatarjonnasta
Arkiliikunta	6	Talviulkoilupäivä, kylpyläretki, pilkkiretki
Terveysliikunta	16	Säännöllisesti lentopalloa, tuolijumppaa, kävelyklubi
Kuntoliikunta	9	Harrastejäähkiekko, jumpparyhmät
Urheilu	6	Kilpa-aerobic, jalkapalloa veikkausliigassa

27 järjestöä järjesti jotakin liikuntaan liittyvää toimintaa. Kuten taulukko osoittaa, useimmat järjestöt järjestivät terveysliikunnaksi luokiteltavaa liikuntaa. Yhdistyksistä jopa kuudellatoista oli tällaista toimintaa. Kuntoliikuntaa ja urheilutoimintaa järjesti pienempi määrä toimijoita, mutta nämä toimijat ovat paikkakunnalla jäsenmäärällisesti suuria toimijoita. Yhdistyksien liikuntatoiminta oli kahdenlaista, joko ne itse järjestivät liikuntaan liittyviä aktiviteetteja, esimerkiksi jumppaa tai innostivat jäseniään liikkumaan esimerkiksi liikuntakorttien avulla.

Tarkempaan toimintakartoitukseen otin kaksi suurinta liikuntajärjestöä Valkeakoskelta eli Valkeakosken Koskenpojat ja Hakan. Valkeakosken Koskenpoikien jäsenmäärä vuonna 2010 oli 1 625, ja Koskenpojilla oli kahdeksan eri jaostoa. Valkeakosken Haka-perheeseen kuuluu puolestaan neljä itsenäistä yhdistystä: Valkeakosken Haka ry, Haka Gym ry, FC Haka ry sekä FC Haka Juniorit ry. Valkeakosken Hakan jäsenmäärä vuonna 2010 oli 1 966 henkilöä ja Haka Gymin 1 333.

Taulukoissa 12 ja 13 olen eritellyt Haka-perheen ja Valkeakosken Koskenpoikien liikuntatoimintaa, kohderyhmiä sekä liikuntatarjonnan muotoja. Liikuntatarjonnan muodot olen jakanut, kuten edellä, arki-, terveys- ja kuntoliikuntaan sekä urheiluun.

TAULUKKO 12. Valkeakosken Haka-perheen toiminta, liikuntatarjonnan muodot sekä kohderyhmät

Itsenäinen yhdistys	Toiminta	Liikuntatarjonnan muoto	Pääasiallinen kohderyhmä
Haka ry Yhteistoimintajaosto	Liikse IP-kerhot, liikkavälkkä, Sporttis-kerhot, uimakoulu Kilpailutoiminta, hopeasompa	Terveysliikuntaa	Alakoululaiset, esikouluikäiset
Haka ry Hiihtojaosto	Hippo-hiihtokoulut, hiihtokoulut aikuisille, kuntohihto-ottelu aurinkohiihto, sportiahölkä, Hakan hiihdon tukihölkä, sauvakävelyä	Kuntoliikunta/urheilu	Nuoret, aikuiset lapset ja nuoret lapset
Haka ry Mäen ja yhdistetyn valio-kunta	Mäkihyppykoulut, mäkihyppyharjoitusvuorot, mäkihyppyosakilpailu	Kuntoliikunta	Lapset, nuoret
Haka ry Yleisurheilu	Valmennustoiminta, hippoviikkokisasarja, urheilukoulu kilpailujen järjestäminen	Kuntoliikunta, urheilu	Nuoret, aikuiset
Haka ry Suunnistusjaosto	Suunnistuskoulu, valmennustoiminta, kartoitustoiminta kilpailutoiminta järjestelykoulutukset	Kuntoliikunta	Nuoret, aikuiset
Haka ry Luistelijaosto	Luistelu- ja rullaluistelukilpailut, leirit, harjoitukset	Kuntoliikunta, urheilu	Lapset, nuoret, aikuiset
Haka ry Nyrkkeilyjaosto	Kuntonyrkkeily- ja kilpanyrkkeilyharjoitukset, kilpailutoiminta	Kuntoliikunta, urheilu	Aikuiset
Haka ry Koripallojaosto	Pelaaminen nelosdivarissa, katu-koris, katukoristurnaus, koripallokerhot	Kuntoliikunta, urheilu	Miehet, lapset ja nuoret
Haka ry Veteraanit	Voimailutilassa vuoro kilpailutoiminta	Kuntoliikunta	Yli 35-vuotiaat
FC Haka	Jalkapalloa	Urheilu	Miehet
Haka Gym Kilpa-aerobic, voimistelutoiminta	Näytökset, kilpailut, tapahtumat esiintymiset, valmennus kilpailutoiminta, perheliikunta, liikuntaleikkikoulu, jumppakoulu erityislasten liikuntaryhmä, nuorten ryhmät, aikuisten harastejumpparyhmät (myös kesäjumppia)	Terveysliikunta, kuntoliikunta, urheilu	Lapset, nuoret, aikuiset
Haka Gym Uskollisuuden kiltta	kulttuuritoimintaa		
FC Haka juniorit	Jalkapallokilpailu- ja valmennustoiminta, koulutustoiminta	Terveys- ja kuntoliikunta	Lapset ja nuoret

TAULUKKO 13. Valkeakosken Koskenpoikien eri jaostojen toiminta, liikuntatarjonnan muodot sekä kohderyhmät

Jaosto	Toiminta	Liikuntatarjonnan muoto	Pääasiainen kohderyhmä
Pallojaosto	Jalkapallo	Urheilua	Miehet
Voimistelujaosto	Voimistelu-, tanssi- ja jumpparyhmiä ja ryhmäliikuntaa Kilpa-aerobic	Kunto- ja terveysliikuntaa Kuntoliikunta / urheilu	Lapset ja nuoret Aikuiset (sekä miehet että naiset)
Salibandy- ja futsal	Salibandy Futsal	Kuntoliikunta / Urheilu	Miehet, juniorityön kehittäminen, pojat
Painijaosto	Paini	Kuntoliikunta / Urheilu Harrastustoimintaa	miehet pojat
Kuntojaosto	Kuntosaliryhmä Ikämiesjalkapallo	Kunto ja terveysliikuntaa	Kaikille
Nuorisojaosto	Menox – urheilukoulut urheilulajeihin tutustumista	Terveysliikuntaa	Lapset
Suunnistusjaosto	Ilta- ja ilta- ja ilta- ja ilta-	Terveysliikuntaa	Kaikille
Veteraanijaosto	perinteiden ja tiedon siirto nuoremmille, stipendit		

Edellä esitelty kartoitus osoittaa, että kaksi suurta liikuntayhdistystoimijaa järjestää Valkeakoskella hyvin monipuolisesti erilaista liikuntaa eri kohderyhmille. Liikuntatarjonta kattaa kaikki edellä mainitut liikuntatarjonnan muodot arkiliikuntaa lukuun ottamatta eli terveysliikunnan, kuntoliikunnan ja urheilun. Yhdistyksien toiminnan kohderyhminä ovat lapset, nuoret ja aikuiset. Ikäryhmistä ikäihmiset ovat ryhmä, joita näiden kahden ison liikuntayhdistyksen tarjonta ei juuri tavoita.

Lisäksi tarkempi selvitys yhdistyksien nettisivuilta osoitti, että liikuntaryhmät kokoontuvat pääasiassa Valkeakosken keskusta-alueella. Säännöllisiin jumpparyhmiin jää usein myös noin kolmen kuukauden kesätauko. Vain Haka Gym järjestää kesäjumppaa 1 - 2 kertaa viikossa.

Koulutustoiminta

Koulutustoimintaa on noin 1/3:lla yhdistyksistä. Yhdistyksien koulutusta olen eritellyt tarkemmin taulukossa 14, jossa on eritelty, millaista koulutusta yhdistys järjestää ja kenelle se on suunnattu.

TAULUKKO 14. Valkeakosken yhdistyksien koulutustoiminta ja kohderyhmät

Yhdistys	Koulutustoiminta	Koulutuksen kohderyhmä
JHL Valkeakosken kunnantyöntekijäin ammattiosasto	Osallistuneet Pirkanmaan aluetoimiston, liiton ja SAK:n koulutuksiin Järjestäneet aktiivipäivän	Jäsenille
Valkeakosken tanhuajat	Opiston kurssi + opintokerho kansantanssien oppiminen, osallistuneet senioritanssikongressi, lavatanssikurssi	Jäsenille
Valkeakosken nappulaliiga	Osallistuneet lähialueiden valmentajakoulutuksiin	Jäsenille
Valkeakosken 4H-yhdistys	Ajokortti työelämään kurseja	Yläkouluikäiset
Valkeakosken-Sääksmäen Sotaveteraanit	Virkistyskurssi	Jäsenille
Päivölän kansanopiston kannattajayhdistys	Opetusta: englanti, opaskoulu, oikeustiede, matematiikka	Omat opiskelijat
Valkeakosken Hengitysyhdistys	Osallistuttu koulutukseen	Jäsenille
Valkeakosken näkövammaiset	Atk-opetusta, korikurssi	Jäsenille
Valkeakosken Koskenpojat	Osallistuneet järjestysmieskursseille, SVOL:n koulutuksiin, henkisen valmennuksen peruskursseille, iltarastijärjestäjien koulutukseen. Itse järjestetty starttipäivä, toiminnasuunnitelupäivä.	Jäsenille
Valkeakosken kuntapalvelut JHL ry os. 187	Osallistuneet JHL:n koulutuksiin.	Jäsenille
Kameraseura 74 Valkeakoski	Kerhoiltoja: kuvankäsittelyä yms.	Jäsenille
Eläkeliitto Valkeakosken yhdistys	Luentotilaisuuksia (hunaja, vitamiinit, palveluasuminen yms.)	Jäsenille
Valkeakosken Haka	ohjaajakoulutukset, voitelukoulutukset,	Jäsenille
Haka Gym	ohjaajakoulutukset, tuomarikoulutukset,	Jäsenille
FC Haka Juniorit	urheiluakatemia, valmentajakoulutukset	Jäsenille

Yhteenvedon voidaan todeta, että usein yhdistykset eivät järjestä koulutuksiaan itse vaan niiden jäsenet osallistuvat muiden järjestämiin koulutuksiin. Tämä on varmasti järkevää yhdistyksien resurssit huomioon ottaen. Itse järjestetty koulutus on pääasiassa omille jäsenille suunnattua koulutusta. Valkeakoski-opistolla tilauskoulutusyhteistyö on varmasti kiinnostunut näistä tiedoista, ja tuloksista nousi esille, että esimerkiksi järjestyksenvalvoajakurssin voisi yhteistyössä eri yhdistyksien kanssa järjestää. Tämän tutkimuksen kannalta kiinnostavin tieto oli, että yhdistyksien koulutustarjonnasta ei löydy juuri terveyteen liittyviä teemoja, joten esimerkiksi terveysaiheisia luentoja pitäisi markkinoida tulevaisuudessa enemmän yhdistyksien kautta.

Terveyskasvatus ja -neuvonta

Lähes kaikkien yhdistyksien toimintaan kuuluvat jollakin tavalla terveyteen liittyvät teemat, onhan yleensä yhdistyksen tavoitteena jäsenien hyvinvoinnin edistäminen. Tässä yhteydessä tarkempaan tarkasteluun olen kuitenkin nostanut selkeät terveys-

kasvatukseen ja -neuvontaan liittyvät toimet. Taulukossa 15 olen eritellyt toiminnan muodot ja kohderyhmät.

TAULUKKO 15. Valkeakoskelaisten yhdistyksien terveystieteiden ja -neuvonnan muodot sekä kohderyhmät

Yhdistys	Terveystieteiden / terveystieteiden muoto	Kohderyhmä
Valkeakosken-Sääksmäen Sotaveteraanit	Kotona asumista tuetaan palvelusetelillä, hierontaliput, jalkahoitoliput, kuntoutukseen osallistumisen tukeminen	Jäsenille
Valkeakosken Hengitys-yhdistys	Suolahuoneesta luento, astmapäivänä kuntokävely ja astmaoppaiden jako, keuhkojen tilavuuden mittausta, ilmanpuhdistimen vuokraus, uimahallikortteja jäsenille edullisesti, happisaturaatiomittarin lahjoitus sairaalaan, sisäilmainfopiste kirjaston ala-aulassa	Jäsenille ja muille
Valkeakosken sydänyhdistys	Sydänviikko: materiaalipakettien jako lastenneuvoloihin ja päivähoitopaikkoihin, kouluille jaettiin julisteita. Sydänjuhlassa luento. Tietopisteitä sydänterveydestä kaupoissa ja materiaalia jaossa kirjastossa ja apteekkeissa. Kolesteroli-, verensokeri- ja veranpainemittaustempaus, Sydänkuntoutus, Luentoja terveysaiheista	Jäsenille ja muille
Valkeakosken sairaalan kannatusyhdistys	Lahjoituksia sairaalalle: Me Naiset ja ET-lehti	Sairaalan potilaille
Englanninkielinen päiväkotikoti	Ohjelmaan kuulunut leivontaa, puhuttiin kasviksista yms.	Lapset
Valkeakosken näkövammaiset	Luennot: hoitotestamentti, jalkojen hoito, vanhuspalvelut...	Jäsenille
Eläkeliiton Valkeakosken yhdistys	Luentoja terveysaiheista	Jäsenille

Yhdistyksien terveystieteiden ja -neuvontakartoitus eivät tuoneet erityisen paljon uutta tietoa, koska opistolla on jo tiivistä yhteistyötä suurimpien tämän saran toimijoiden eli hengitys-yhdistyksen ja sydänyhdistyksen kanssa. Yhteistyötä voisi kuitenkin tiivistää, jolloin yhdessä saavutettaisiin enemmän kuulijoita esimerkiksi luennoille. Toisaalta veteraanien, eläkeliiton, näkövammaisten sekä yksityisen englanninkielisen päiväkodin kanssa voidaan yhteistyötä aloittaa esimerkiksi luentotoimintaa kehittämällä.

5.2 Valkeakosken kaupungin terveyden edistämisen toimet

Tavoitteenani tässä osuudessa oli kartoittaa sekä päivittää Valkeakosken kaupungin terveyden edistämisen tämänhetkisiä toimia. Materiaalina selvityksessä käytin Valkeakosken kaupungin hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen toimintaohjelmaa vuodelta 2009, hallintokeskusten vuosien 2010 toimintakertomuksia, Valkeakosken kaupungin verkkosivuja sekä hallintokeskusten johtajilta maaliskuussa 2011 saamaani kirjallista materiaalia.

Tavoitteenani oli muiden Valkeakosken kaupungin hallintokuntien toimintaa kartoittamalla selkeyttää Valkeakoski-opiston roolia terveyden edistäjänä kunnassa sekä pohtia yhteistyön kehittämisen muotoja. Valkeakoski-opisto kuuluu sivistystoimen keskukseen yhdessä kirjaston, kulttuuritoimen, kaupunginteatterin ja Voipaalan taidekeskuksen kanssa. Sivistystoimen keskus on jätetty tästä kartoituksesta pois, koska oman hallintokeskuksen toiminta on Valkeakoski-opistolla tiedossa.

Valkeakosken kaupungin eri hallintokunnilla on hyvin erilainen tapa raportoida toimistaan vuosittain ja hallintokeskusten johtajilta sain hyvin erilaista materiaalia. Eri hallintokuntien toimien laajuus terveyden edistämisen saralla on myös hyvin vaihteleva. Tästä johtuen hallintokunnista laajimmin olen käsitellyt sosiaali- ja terveystoimintaa, liikunta- ja nuorisokeskusta sekä kasvatus- ja opetuskeskusta. Hallintokuntien tämänhetkisiä toimia sekä kohderyhmiä, joille toimet on suunnattu, olen havainnollistanut yhteenvetotaulukoiden muodossa.

5.2.1 Sosiaali- ja terveystoiminta

Taulukossa 16 olen tiivistetysti eritellyt hallintokunnan terveyden edistämisen toimet, toimet sekä kohderyhmät.

TAULUKKO 16. Sosiaali- ja terveyskeskuksen toimijat, toimet ja kohderyhmät terveyden edistämiseksi

Toimija	Toimet	Pääasiallinen kohderyhmä
Neuvolat, koulu-terveydenhuolto, opiskelija-terveydenhuolto, äitiysneuvola, lastenneuvola.	<p>Terveystarkastukset ja terveysneuvonta</p> <p>Äitiysneuvolassa lisäksi perhevalmennuskurssit</p> <p>Lastenneuvolassa seurataan lapsen ja muiden perheenjäsenten hyvinvointia perheenä.</p> <p>Kutsuntaikäisille tehdään tarkastus palvelukelpoisuusluokitukseen.</p> <p>Työikäisten terveystarkastuksiin kutsutaan vuosittain 45v ja 50v täyttävät naiset ja 40v ja 45v täyttävät miehet.</p> <p>Terveysneuvonta järjestää yhteistyössä avosairaanhoidon kanssa ylipainoisille aikuisille painonhallintakursseja.</p> <p>Seulontatutkimuksilla pyritään sairauksien varhaistoteamiseen (rintasyövän ja kohdunkaulan syövän joukkotarkastukset sekä sikiöseulonnat).</p>	<p>Lapset, nuoret, opiskelijat</p> <p>Tulevat äidit ja perheet</p> <p>Kutsuntaikäiset</p> <p>Työikäiset</p> <p>Ylipainoiset aikuiset</p> <p>Seulontatutkimukset riskiryhmille</p>
Työterveyshuolto	Työhön liittyvien sairauksien ja tapaturmien ehkäisy sekä työntekijöiden terveyden ja työkyvyn ylläpitäminen ja edistäminen.	Työssäkäyvät
Avosairaanhoito	<p>Lääkäreiden ja hoitajien vastaanotoilla sekä erityistyöntekijöiden vastaanotoilla (mm. psykologi, ravitsemusterapeutti, puheterapeutti, jalkojenhoitaja) annetaan kohdennettua terveysneuvontaa yksilöllisten tarpeiden mukaisesti. Erilaisin työmenetelmin pyritään tunnistamaan diabetesriskipotilaat ja alkoholin liikkakäyttäjät.</p> <p>Ryhmätoiminnalla tuetaan mm. ylipainoisia, sokeritauti- ja sydänpotilaita terveisiin elämäntottumuksiin. Depressiohoitamallilla reagoidaan nopeasti lievien ja keskivaikeiden masennustilojen hoitoon perusterveydenhuollossa ja näin pyritään estämään sairauden kroonistuminen.</p>	<p>Aikuiset</p> <p>Riskiryhmässä olevat</p>
Mielenterveyspalvelut	Mielenterveyskeskuksessa järjestetään hoidon lisäksi mielenterveyteen liittyviä neuvontapalveluita sekä kuntouttavaa toimintaa. Mielenterveyskeskuksen yhteydessä toimii erillinen nuorisopsykiatrinen työryhmä ja omana yksikkönään päihdepalveluita päihdeiden käyttöön liittyviä neuvontapalveluita tuottava A-klinikka. Päihdeongelmaisten päivätoimintaa ja asumispalvelua ostetaan Valkeakoskella toimivan Sininauha ry:n toimipisteestä.	Aikuiset, nuoret
Perheneuvola	Perheneuvolassa tehdään laaja-alaista yhteistyötä päivähoidon ja neuvoloiden sekä kouluterveydenhuollon ja sosiaalitoimen kanssa perheiden tukemiseksi ja lasten terveen kehityksen turvaamiseksi.	Lapset ja nuoret
Hammashuolto	Hammashoitola vastaa suun terveyden edistämisestä ja valistuksesta yksilötarkastusten ja vastaanottokäyntien yhteydessä. Lisäksi hampaiden terveydenhoidon ohjausta annetaan lasten päiväkotikäynneillä sekä kouluvierailuilla.	Koko väestö Erityisesti odottavat äidit, alle kouluikäiset, kouluikäiset ja riskilapset
Fysioterapia	Terveyskeskuksen tuottama fysioterapia on yksilöllistä ohjausta ja neuvontaa sekä ryhmätoimintaa, mm. allas-, kuntosali- sekä tuolijumpparyhmiä. Tavoitteena on toimintakyvyn tukeminen ja palauttaminen, toiminnan pääkohderyhmä ovat ikäihmiset.	Ikäihmiset
	Taulukko jatkuu seuraavalle sivulle	

	Taulukko on jatkoa edelliseltä sivulta	
Tupakoinnin vähentämistyö	Ohjaus ja neuvonta neuvoloissa ja koulu- sekä opiskelijaterveydenhuollossa. Aikuisten hammaslääkäri- sekä suuhygienistikäynneillä motivoidaan ja kannustetaan tupakoinnin lopettamiseen. Terveyskeskussairaalan ja kuntoutusosaston potilaita tuetaan tupakoinnin lopettamisessa. Henkilökunta saa tukea tupakoinnin lopettamiseen. Sosiaali- ja terveyskeskus on savuton.	Nuoret, tulevat äidit, aikuiset
Ympäristöpalvelut	Ympäristönsuojelun tehtävänä on mm. vesiensuojelun, jätevalvonnan, meluntorjunnan ja ilmanlaadun tarkkailun avulla turvata kaupungin asukkaille terveellinen, viihtyisä ja virikkeitä antava elinympäristö. Ympäristöterveydenhuollon tehtävänä on terveydensuojelulain, elintarvikelain ja kulutustavaroiden ja kuluttajapalvelusten turvallisuudesta annetun lain mukaisin toimin edistää kuntalaisten terveydellistä hyvinvointia. Terveysuojelulain mukaisiin valvonta-tehtäviin kuuluu mm. talous- ja uimavesien valvonta sekä asuin- ja työhuoneistojen valvonta. Elintarvikelain mukaisia toimia ovat mm. elintarvikkeiden terveydellisen laadun turvaaminen ja harhaanjohtamisen estäminen.	Kaikki kuntalaiset Kaikki kuntalaiset
Sosiaali- ja terveys-toimen hallinto	Ihmisiin kohdistuvien vaikutusten arvioinnin (IVA) tarkoituksena on tuottaa etukäteen tietoa hankkeen, suunnitelman tai päätöksen vaikutuksista, jotka kohdistuvat ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin. Arviointimalli on luotu 2010. IVA -työryhmä aloittaa työnsä vuoden 2011 alussa.	Kaikki kuntalaiset

Sosiaali- ja terveyskeskuksen palvelut tavoittavat Valkeakoskella kattavasti eri kohde-ryhmät. Toimet painottuvat terveystarkastuksiin ja -neuvontaan. Sosiaali- ja terveyskeskus on Valkeakosken kaupungin hallintokunnista ainoa, jolla on oma terveyden edistämisen toimintaohjelma. Sosiaali- ja terveyskeskus nostaa toimintaohjelmassaan painopistealueiksi vuonna 2011 lasten ja nuorten sekä työikäisten terveyttä ja toimintakykyä tukevan liikunnan lisäämisen sekä ikäihmisten toimintakyvyn ja vireyden tukemisen. Vuonna 2012 kiinnitetään erityisesti huomiota syrjäytymisen ja mielenterveyshäiriöiden ehkäisemiseen, elämän kriiseistä selviämiseen sekä tupakoimattomuuden tukemiseen. Vuonna 2013 panostetaan puolestaan terveyden edistämisen kannalta oikeiden ravintotottumusten tukemiseen sekä ympäristöterveyteen. Huomioitavaa on, että Valkeakosken kaupungin hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen toimintaohjelman vuosittaiset painopistealueet ovat hyvin samansuuntaiset, mutta ne kohdistuvat eri vuosille kuin sosiaali- ja terveyskeskuksen ohjelmassa.

Kehittämishankkeita on sosiaali- ja terveyskeskuksessa myös useita. Vuonna 2010 on esimerkiksi alkanut LIREKE-hanke, joka tähtää liikuntaneuvonnan kehittämiseen ja

jossa Valkeakoski-opistokin on yhtenä toimijana mukana. Vuonna 2011–2012 puolestaan on alkanut TULPPA-hanke, jossa kyseessä on hiljattain sydän- ja verisuonisairauksiin sairastuneille tarkoitettu ryhmäohjausmuotoinen toiminta. Lisäksi vuoteen 2013 mennessä sosiaali- ja terveyskeskus sopii yhteistyöstä koulujen ja varhaiskasvatuksen kanssa toimenpiteistä oikeiden ravintotottumusten edistämiseksi.

Valkeakoskella terveyden edistämisen työ painottuu paljon terveystarkastuksiin ja -neuvontaan. Olenkin sitä mieltä, että Valkeakoski-opiston tulisi pyrkiä lisäämään yhteistyötä sosiaali- ja terveyskeskuksen kanssa siten, että terveyskeskuksesta asiakkaita aktiivisesti ohjattaisiin neuvonnan yhteydessä opiston ryhmiin. LIREKE-hankkeessa Valkeakoski-opisto on jo mukana ja tässä hankkeessa olen ottanut asian jo esille. Muissakin hankkeissa voisi kehittää samaa yhteistyötä. Olen myös sitä mieltä, että Valkeakoski-opistolle hyödyllistä olisi olla mukana myös TULPPA-hankkeessa sekä uudessa työttömien terveystarkastustoiminnassa ja ikäihmisten toimintakyvyn ja vireyden edistämishankkeessa. Näissä Valkeakoski-opiston roolina voisi esimerkiksi olla kohdennettu kurssien markkinointi. Mielestäni tärkeää myös olisi, että vuosittaiset painopistealueet olisivat kaikilla samat kuin on Valkeakosken kaupungin hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen toimintaohjelmassa.

5.2.2 Liikunta- ja nuorisokeskus

Liikunta- ja nuorisokeskuksen toiminta-alueita, toimia ja kohderyhmiä olen käsitellyt taulukossa 17.

TAULUKKO 17. Liikunta- ja nuorisokeskuksen terveyden edistämisen toiminta-alueet, toimet ja kohderyhmät

Terveyden edistämisen toiminta-alue	Toimet	Kohderyhmä
Liikuntapalvelut	Edistetään väestön hyvinvointia, terveyttä ja toimintakykyä elämänkaaren eri vaiheissa. Painopiste on lasten ja nuorten liikunnassa sekä harraste- ja terveysliikunnassa. Vahvistetaan liikunnan paikallisen tason toimintaedellytyksiä	Kaikki kuntalaiset
Liikuntapaikkatarjonta	Tuetaan omatoimista liikuntaa huolehtimalla monipuolisesta liikuntapaikkatarjonnasta sekä liikuntapaikkojen tavoitettavuudesta.	Kaikki kuntalaiset
Nuorisotoimen palvelut	Lasten ja nuorten syrjäytymisen ja pahoinvoinnin ennaltaehkäisy. Toimintaa ohjaa Valtioneuvoston hyväksymä Lapsi- ja nuorisopolitiikan kehittämisohjelma vuosille 2007–2011.	Lapset ja nuoret

Liikuntatoimi luo siis edellytykset liikuntatoiminnalle Valkeakoskella. Erityistä huomiota kiinnitetään harraste- ja terveysliikuntaan sekä lasten ja nuorten liikuntaan. Liikuntatoimi tuottaa ja ylläpitää liikuntapaikkoja, tukee kansalaistoimintaa sekä järjestää liikuntaa ryhmille, joita muut toimijat eivät tavoita myös erityisryhmien tarpeet huomioiden. Strateginen painopiste vuonna 2010 oli entistä voimakkaammin lasten ja nuorten liikuntatoiminnan sekä harraste- ja terveysliikunnan kehittämisessä. Taulukossa 18 olen eritellyt tarkemmin liikuntatoimen liikuntapalvelut ja liikuntaryhmät.

TAULUKKO 18. Liikuntatoimen liikuntapalvelut ja liikuntaryhmät v. 2010

Liikuntapalvelut	Liikuntaryhmät sekä kohderyhmät
Liikunnanohjaus	Lasten liikuntaryhmät: telmintätupa, vauvauinti, dysfasialasten liikunta
Uimahalli (sis. kuntosali, judotila ja soututila)	Kuntoliikuntaryhmät: venytys- ja rentoutusryhmät
Liikuntahalli (liikuntasali, painisali, voimailusali)	Erytisryhmien ja ikääntyneiden liikunta: kehitysvammaisten ryhmät, tuolivoimistelu, selkäryhmä, kuntosaliryhmät, ikääntyneiden liikunta, taitoa ja tasapainoa -jumppa
Jäähalli Wareena (jäävuorot, yleinen luisteluvuoro)	Vesivoimistelu
Keinonurmi Sahara	Koululaisten uimaopetus
Korkeakankaan laskettelurinne	
Liikuntayhdistyksiä avustaminen	

Valkeakosken kaupungin liikuntatoimi järjestää erilaisia liikuntapalveluja ja liikuntaryhmiä edellä mainittujen tavoitteiden mukaisesti. Kaupungin liikuntatoimen tarjontaan perehtyessä kiinnitin huomiota seuraaviin seikkoihin: Kaupungin kaikki säännölliset liikuntaryhmät kokoontuvat yhtä poikkeusta lukuun ottamatta liikuntahallilla tai uimahallilla, jotka sijaitsevat kaupungin keskustassa. Poikkeus on kehitysvammaisten liikunta, joka pidetään kehitysvammaisten toimintakeskuksessa. Toinen huomionarvoinen asia oli, että säännöllisiin liikuntaryhmiin jää kesäisin neljän kuukauden tauko, koska ryhmät alkavat syyskuun alussa ja loppuvat huhtikuun lopussa.

Nuorisotoimen toiminta-ajatuksena on, että nuorilla on mahdollisuus kehittää itse tuntoaan ja saada erilaisia valinnan ja kokeilun elämyksiä. Nuorisotoimi tukee ja kehittää toimintaa antamalla avustuksia ja neuvomalla yhdistyksiä ja nuoria. Nuorisotoimi myös ylläpitää nuorisotiloja sekä järjestää itse toimintaa nuorille ja tekee ehdotuksia nuorten asemaan vaikuttavista asioista. Toiminnan painopiste on ennaltaehkäisevässä perusnuoriso- ja nuorisotilatyössä. Laajasti nuoria Valkeakoski-opisto voi siis tavoittaa tulevaisuudessakin nuorisotilojen kautta.

5.2.3 Kasvatus- ja opetuskeskus

Kasvatus- ja opetuskeskuksen kohderyhmänä ovat lapset ja nuoret. Taulukkoon 19 olen kerännyt kasvatus- ja opetuskeskuksen terveyden edistämisen toimia ja kohderyhmiä.

TAULUKKO 19. Kasvatus- ja opetuskeskuksen terveyden edistämisen toimet ja kohderyhmät

Terveyden edistämisen toiminta-alue	Toimet	Kohderyhmä
Opetussuunnitelma	<p>Sisältää kaiken sen toiminnan, jota kouluissa tehdään oppilaiden hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi.</p> <p>Turvallisuussuunnitelma osana opetussuunnitelmaa. Pyritään ehkäisemään oppilaisiin kohdistuvaa väkivaltaa, kiusaamista ja häirintää. Varaudutaan myös erilaisiin kriisitilanteisiin kuten onnettomuudet, tapaturmat, uhkaukset ja kuolemantapaukset.</p> <p>Opetussuunnitelmassa varaudutaan myös poissaolojen, kurinpidon ja nivelvaiheiden tuomiin ongelmiin sekä yhteistyöhön lastensuojelun kanssa.</p>	Lapset ja nuoret
Oppiaineet	Terveystieto, liikunta. Myös muissa aineissa opetussisällöissä terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä asioita.	Lapset ja nuoret
Toimintakulttuuri	<p>Koulujen oppilashuoltoryhmien ja päiväkotien lapsihuoltoryhmien tehtävänä mm. työilmapiirin ja opiskeluviihtyvyyden edistäminen ja terveyteen ja turvallisuuteen liittyvien asioiden seuraaminen.</p> <p>Tuki ja ohjaus oppilaalle ja huoltajille silloin, kun ongelmia fyysisessä, psyykkisessä, sosiaalisessa tai pedagogisessa hyvinvoinnissa.</p> <p>Järjestyssäännöt sisältävät määräyksiä kouluyhteisön viihtyvyyden ja turvallisuuden ylläpitämiseksi.</p> <p>Kouluruokailu on valtion ravitsemusneuvoston suositusten mukainen.</p> <p>Koulukuljetusten turvallisuudesta huolehditaan.</p> <p>Yhteisöllisyyttä tuetaan koulujen oppilaskunta- ja kerhotoiminnalla. Oppilaiden kuuleminen ja mukaan ottaminen on olennaista hyvinvoinnin kannalta.</p>	<p>Lapset ja nuoret</p> <p>Lasten ja nuorten vanhemmat</p>

Valkeakosken kaupungin kasvatus- ja opetustoimen terveyden edistäminen näkyy siis lähinnä opetussuunnitelmissa, oppiaineissa ja toimintakulttuurissa. Opetussuunnitelma tuo esille, että koulut ovat terveystasokasvatustajia omalla esimerkillään ja toimintakulttuurillaan. Kuntakohtaisessa opetussuunnitelman täsmennysosassa esille nostetaan erityisesti lasten elintapasairastelu eli hampaiden reikiintyminen, ylipainoisuus ja heikko fyysinen kunto. Valkeakoskella lautakunta suosittaleekin Opetushallituksen ja Kansanterveyslaitoksen tavoin, ettei koulupäivien aikana oppilaille ole säännöllisesti tarjolla makeisia, virvoitusjuomia tai sokeroituja mehuja. Lisäksi lautakunta suosittalee, että koulut lisäisivät vähän liikkuville oppilaille tarkoitettuja kerhoja, järjes-

täisivät vähintään yhden puolen tunnin toiminnallisen välitunnin viikossa sekä järjestäisivät oppilaiden kuljetukset tukien arkiliikuntaa.

Perusopetuksen opetussuunnitelmissa terveyteen ja hyvinvointiin liittyvät asiat nousevat esille useassa eri yhteydessä. Yhteenvetona voidaan todeta, että perusopetuksen opetussuunnitelmassa terveyteen liittyvät asiat nousevat hyvin esille, varsinkin yläkouluikaisilla. Perusopetus kattaa myös koko ikäluokan, joten opetus tavoittaa kaikki lapset ja nuoret. Lisäksi, kuten edellä yhdistystoimintakartoitusosiossa selviää, lasten liikunnan lisäämisen suhteen kasvatus- ja opetuskeskus on tehnyt yhteistyötä liikuntajärjestöjen kanssa. Myös liikuntatoimi panostaa erityisesti lasten ja nuorten liikuntaan.

Valkeakoski-opisto on puolestaan järjestänyt jo vuosia alakouluikaisille lapsille ruoanvalmistuskursseja ja näin tarjonnut mahdollisuuden lapsille oppia ruoanlaittoa ja terveellisiä ruokatottumuksia jo ala-kouluikaisena. Perusopetuksessahan kotitalouden opinnot alkavat vasta yläkoulussa. Kursseja on voitu kuitenkin järjestää vain keskustassa, koska opetuskeittiötiloja ei ole muualla tarjolla. Tulevaisuudessa Valkeakoski-opiston olisi mielestäni tarpeellista kehittää ravitsemuskasvatukseen liittyvää toimintaa myös keskustan ulkopuolella asuvat lapset huomioon ottaen. Yhden mallin tähän tarjoaa sapere-menetelmä, joka on lasten ruokakasvatusta tukeva pedagoginen työkalu, jonka taustalla on huoli lasten ravitsemuksesta, syömisestä ja ruokatottumuksista. Valkeakoski-opistolla pitäisikin mielestäni kehittää sapere-menetelmään perustuvia ravitsemuskasvatuskerhoja, jotka eivät tarvitse erillistä opetuskeittiötä. Näin Valkeakoski-opisto voisi tarjota alakouluikaisille lapsille ravitsemukseen liittyviä kursseja myös keskustan ulkopuolella.

5.2.4 Tekninen keskus

Teknisessä keskuksessa terveyden edistäminen nousee esille yhdyskuntatekniikassa, tilatoimissa, ruokapalveluissa ja vesihuollossa. Taulukkoon 20 olen koontanut teknisen keskuksen toiminta-alueita, toimia ja kohderyhmiä terveyden edistämässä.

TAULUKKO 20. Teknisen keskuksen terveyden edistämisen toiminta-alueet, toimet ja kohderyhmät

Terveyden edistämisen toiminta-alue	Toimet	Kohderyhmä
Yhdyskuntatekniikka	Kunnallistekniikan ja viher- ja virkistysalueiden suunnittelu, rakentaminen ja ylläpito	Kaikki kuntalaiset
Tilatoimi	Kaupungin tilojen tuotanto ja ylläpito, mm. sosiaali- ja terveystoimen sekä koulutoimen ja päivähoiton tilat Kaupungin sisäilmastotyöryhmä koordinoi kaupungin tilojen sisäilma-ongelmien selvittelyä ja opastaa tilojen käyttäjiä sisäilmaongelmien ehkäisyssä	Lapset, nuoret, aikuiset
Ruokapalvelu	Päiväkotien, koulujen ja vanhainkotien ruokapalvelusta huolehtiminen Ruuan terveellisyys on avainasemassa, palveluun sisältyy myös terveystieteellinen puoli	Lapset, nuoret, ikäihmiset
Vesihuolto	Vedenhankinta ja viemäröinti sekä vesilaitostoiminta Puhtaan käyttöveden ja toimivien jätevesijärjestelmien merkitys ympäristöön ja ihmisten terveyteen.	Kaikki kuntalaiset

Valkeakoski-opiston toiminnan huomioon ottaen teknisestä keskuksista luontevamaksi yhteistyökumppaniksi terveyden edistämisen työssä nousee ruokapalvelu, jonka kanssa tähän mennessä yhteistyötä ei ole ollut.

5.2.5 Hallintokeskus

Hallintokeskuksen toimet kuntalaisten terveyden edistämiseksi painottuvat tiedotustoimintaan, maapolitiikkaan, paikkatietopalveluihin, kaavoitukseen sekä joukkoliikenteeseen, kuten taulukko 21 osoittaa.

TAULUKKO 21. Hallintokeskuksen toimet ja kohderyhmät terveyden edistämiseksi

Terveyden edistämisen toiminta-alue	Toimet	Kohderyhmä
Tiedotustoiminta	Kuntalaisille välitetään tieto tehdyistä päätöksistä ja päätösten vaikutuksista kuntalaisten arkeen sekä kerrotaan kunnallisesta palvelutarjonnasta.	Kaikki kuntalaiset
Maapolitiikka	Maan hankinnalla ja tonttien luovutuksella vaikutukset asumisen laatuun ja kustannuksiin	Kaikki kuntalaiset
Paikkatietopalvelut	Kartat ja osoitejärjestelmät edesauttavat yhdiskunnan toimivuutta ja turvallisuutta	Kaikki kuntalaiset
Kaavoitus	Kaavoitetaan asuinalueita, jotka soveltuvat lastenrattaista rollaattoreihin, huomioiden esteettömyysseikat, sujuvat ja turvalliset liikenneyhteydet, puistot ja leikkipaikat sekä muut virkistysmahdollisuudet Luodaan puitteet hyvälle ja terveyttä edistävälle asumisympäristölle	Kaikki kuntalaiset
Joukkoliikenne	Toimiva joukkoliikenne vaihtoehtona yksityis-autoilulle.	Kaikki kuntalaiset

Valkeakoski-opiston toiminnan sekä tämän opinnäytteen tavoitteet huomioon ottaen kehittämiskohteeksi yhteistyössä nousee luentoyhteistyön kehittäminen. Valkeakoski-opisto voisi järjestää tiiviimmin yhteistyössä hallintokeskuksen kanssa luentoja asukkaita kiinnostavista aiheista.

5.3 Valkeakoski-opiston asiakkaiden kurssitoiveet

Kolmanneksi aineistonkeruumuodoksi valitsin kyselyn, jolla kartoitin Valkeakoski-opiston nykyisten asiakkaiden kurssitoiveita. Kyselyn etuja on Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2009, 195) mukaan esimerkiksi se, että sillä saadaan kerättyä laaja tutkimusaineisto tehokkaasti. Valkeakoski-opistolla on myös aikaisemmin tehty kyselytutkimuksia.

Tutkimuksen kohderyhmäksi valitsin Valkeakoski-opiston joogan ja englannin opiskelijat. Valkeakoski-opiston opiskelijoista eli perusjoukosta valitsin siis näytteen eli harrinnanvaraisen osajoukon, joka ei edustanut koko perusjoukkoa. Joogan opiskelijat

valitsin kohderyhmäksi, koska halusin selvittää erityisesti sellaisten asiakkaiden kurssoita, jotka jo opiskelevat opistossa terveyttä edistävissä opinnoissa. Englannin opiskelijat valitsin puolestaan toiseksi kohderyhmäksi, jotta voin verrata, onko heillä erilaisia toiveita kuin henkilöillä, jotka jo osallistuvat opiston terveyttä edistävään koulutustarjontaan. Lisäksi joogan ja englannin opiskelijoita on opistossa lähes sama määrä. Englannin opiskelijoita Valkeakoski-opistossa oli normaalissa opiston opetuksen ryhmissä lukuvuonna 2010–2011 yhteensä 187 osallistujaa. Joogaryhmissä oli puolestaan 148 osallistujaa.

Aluksi tutustuin vuonna 2009 käymääni Webropol-koulutusmateriaaliin, koska toteuttaisin kyselyn sähköisesti Webropol-ohjelmalla. Tämän ohjelman valitsin, koska se on Valkeakosken kaupungilla käytössä oleva ohjelma ja sillä on myös Valkeakoski-opistossa aikaisemmin toteutettu kyselyjä. Alustavia kysymyksien aihealueita mietin yhdessä yhteiskunnallisten aineiden opettajan kanssa, koska vastuullamme on yhteinen terveyden edistämisen projekti ja opetuksen kehittäminen on osa projektia. Tämän jälkeen mietin kysymyksiä ja edellä mainittu opettaja kommentoi niitä.

Taustatietoina päädyin kysymään vastaajan sukupuolta, ikää, koulutustaustaa, pääasiallista toimintaa sekä kurssin aihealuetta, johon vastaaja osallistui lukuvuonna 2010–2011. Taustatiedoissa käytin samoja vastausvaihtoehtoja kuin käytetään opiston hallinto-ohjelmassa (Hellewi) ja muissa asiakaskyselyissä. Terveyden edistämiseen liittyvästä opetustarjonnasta tiedustelin asiakkaiden tyytyväisyyttä nykyiseen opetustarjontaan sekä kehittämisideoita. Tämän kysymyksen tarkoituksena oli kartoittaa asiakkaiden mielikuvaa nykytarjonnasta. Seuraavaksi vastaaja sai valita valmiista kurssilistasta, mitkä uudet aihealueeseen liittyvät kurssit häntä erityisesti kiinnostavat. Lisäksi kysyin mieluista aikaa osallistua kurssille sekä osallistuuko mieluummin pitkille vai lyhyille kursseille. Lopuksi kysyin asiakkaan kiinnostusta terveysaiheisiin luentoihin ja muita mahdollisia kehittämisideoita. Kyselylomake sisälsi sekä kysymyksiä, joissa oli valmiit vastausvaihtoehdot, että avoimia kysymyksiä, joten kyselyssä oli puolistrukturoitu kyselylomake.

Tein kysymyksistä kyselylomakkeen Webropol-ohjelmalla. Kyselylomakkeen teknistä toimivuutta ja kysymyksien sisältöä testasi kolme opiston opettajaa sekä yksi ulkopuolinen henkilö. Testaajien sekä opinnäytetyötä ohjaavan opettajan kommenttien pohjalta muokkasin kyselylomaketta. Saatekirjeen ja linkin kyselylomakkeeseen lähetin opiskelijoiden sähköpostiin 18.2.2011. Sähköpostiosoite oli 75 %:lla opiskelijoista, eli viestejä lähti 251 kappaletta. Saatekirje ja kyselylomake ovat liitteenä 3.

Samana päivänä lähetin myös tutkimukseen valittujen opiskelijoiden opettajille sähköpostilla tiedotteen tutkimuksesta ja pyysin opettajia motivoimaan opiskelijoitaan osallistumaan tutkimukseen. Muistutusviestin kyselystä lähetin kyselyyn vastaamattomille 3.3. Lounaslahjakortit vastaajien kesken arvoitin 10.3, ja tulosten analysoinnin aloitin 11.3.

Kyselyn tulokset esittelen tässä raportissa kuvioina ja ristiintaulukoinnin avulla. Avoimet kysymykset olen analysoinut aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä, ja tulokset esittelen taulukoiden muodossa. Merkitsevyytestauksia tästä aineistosta ei voinut tehdä, koska kyselyyn osallistui harkinnanvarainen osajoukko eli joogan ja englannin opiskelijat, joten tuloksia ei voida yleistää perusjoukkoon eli kaikkiin Valkeakoski-opiston asiakkaisiin. Kyselyyn vastanneiden määrää ja muita taustatietoja vertaan vuonna 2009 tehtyyn asiakastytyväisyyskyselyyn, jonka toteutti Innolink Research Oy. Kysely oli usean kansalaisopiston yhteinen. Kyselyn varsinaisia tuloksia en voi verrata vuoden 2009 kyselyyn, koska kyselyissä ei kysytty samoja asioita.

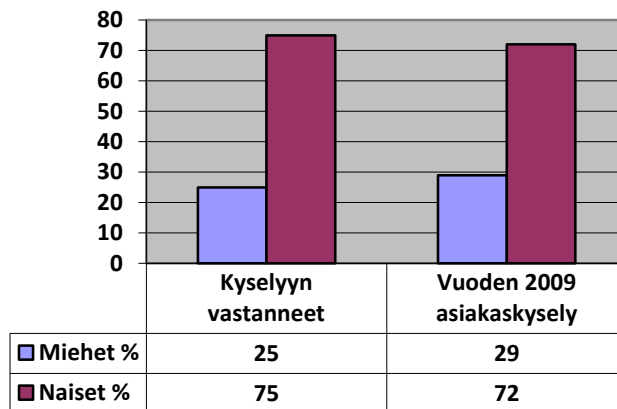
Kyselyn tuloksia esittelen ensin kaikkien vastaajien osalta. Tämän jälkeen vertaan englannin ja joogan opiskelijoiden vastauksia keskenään ja nostan niistä lähempään tarkasteluun suurimmat ryhmien väliset erot. Joogan ja englannin opiskelijoiden välisiä eroja halusin selvittää, koska halusin tietää, onko kyseisillä opiskelijaryhmillä eroja opetustarjontatoiveissa. Toiseksi vertailuryhmäksi valitsin miehet ja naiset. Tämän valinnan tein koska Valkeakoski-opistossa suurin osa opiskelijoista on naisia ja tarkoituksena on jatkuvasti pyrkiä lisäämään miesten osuutta opiskelijoissa. Tarkasteltaessa miesten ja naisten välisiä kurssitoive-eroja saadaan kenties vinkkiä siitä, millaisia kursseja miehille kannattaa tulevaisuudessa järjestää. Lisäksi vertailin eläkeläisten ja

työikäisten vastauksia toisiinsa, koska oletin, että näillä ryhmillä eroja varmasti on esimerkiksi kurssien ajankohtatoiveissa. Lopuksi vertailen, onko vastaajien koulutus- tasolla vaikutusta opetustarjontatoiveisiin.

5.3.1 Kyselyyn vastanneet

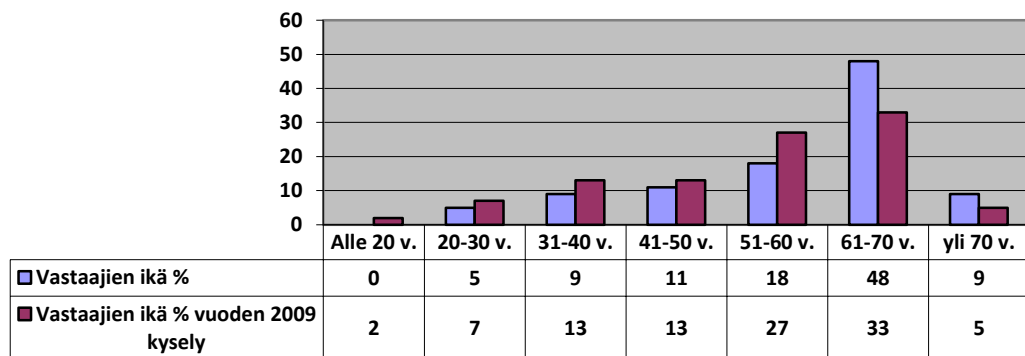
Kyselyyn vastasi 173 opiskelijaa, jolloin vastausprosentti oli 69 %. Vastausprosenttiin olen erittäin tyytyväinen. Esimerkiksi vuoden 2009 asiakastyytyväisyyskyselyssä Valkeakoski-opiston opiskelijoiden vastausprosentti oli 13. (Kansalaisopistot asiakastyytyväisyys 2009, 4.) Tässä kyselyssä päästiin jopa suurempaan vastausprosenttiin kuin esimerkiksi Saarenpää-Nummisen (2005, 33) kansalaisopistojen opiskelijoille teke- mässä kyselyssä, jossa vastausprosentti oli 62. Saarenpää-Nummisen tutkimuksessa kyselylomakkeet täytettiin opintoryhmissä ja opettaja palautti ne tutkijalle.

Kyselyn vastaajista valtaosa eli 75 % oli naisia (ks. kuvio 4). Vastaajien sukupuolija- kauma noudattaa samaa linjaa kuin vuoden 2009 asiakastyytyväisyyskyselyssä (Kan- salaisopistojen asiakastyytyväisyys Valkeakoski 2009, 4).



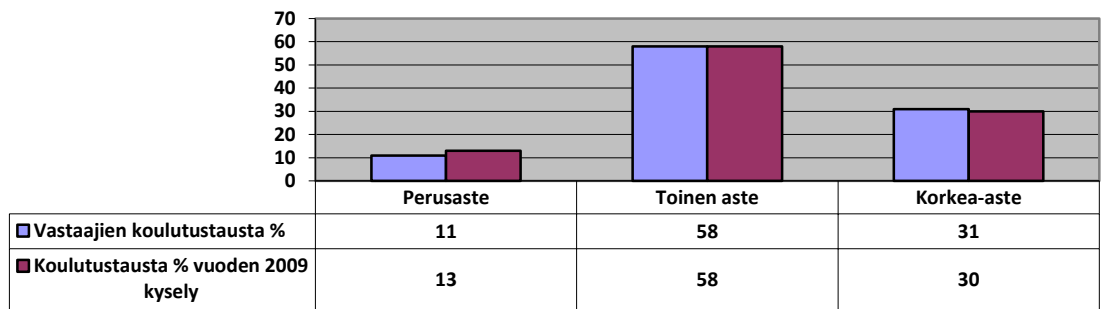
KUVIO 4. Vastaajien sukupuoli (n = 164) verrattuna vuoden 2009 asiakaskyselyyn (n = 276)

Vastaajista suurin osa eli 48 % oli 61–70-vuotiaita (ks. kuvio 5). Tämä luku on selvästi suurempi kuin vuoden 2009 asiakaskyselyssä, jossa tämän ikäryhmän osuus oli 33 % ja 51–60-vuotiaiden osuus 27 % (Kansalaisopistojen asiakastytyväisyys Valkeakoski 2009, 5). Tästä voidaan päätellä, että Valkeakoski-opiston englannin ja joogan opiskelijat ovat siis keskimäärin iäkkäämpiä kuin opiston opiskelijat yleensä, koska vuoden 2009 asiakaskysely lähetettiin kaikille opiskelijoille.



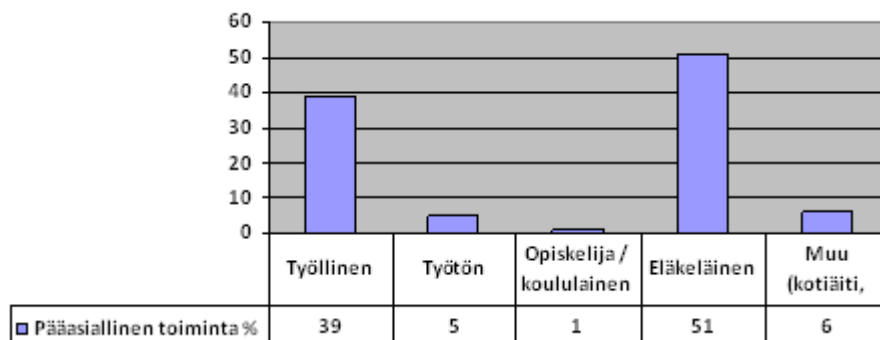
KUVIO 5. Vastaajien ikä (n = 172) verrattuna vuoden 2009 asiakaskyselyyn (n = 276)

Kyselyyn vastanneista yli puolella eli 58 %:lla oli toisen asteen tutkinto suoritettuna (ks. kuvio 6). Tämä on sama kuin vuoden 2009 asiakaskyselyssä (Kansalaisopistojen asiakastytyväisyys Valkeakoski 2009, 7). Myös korkea-asteen ja perusasteen suorittaneiden määrät olivat lähes saman suuruiset. Perusasteella tarkoitetaan peruskoulun tai kansakoulun suorittamista, toisella asteella lukion, ammattikoulun tai opistotutkinnon suorittamista ja korkea-asteella yliopisto-, korkeakoulu- tai ammattikorkeakoulututkinnon suorittamista.



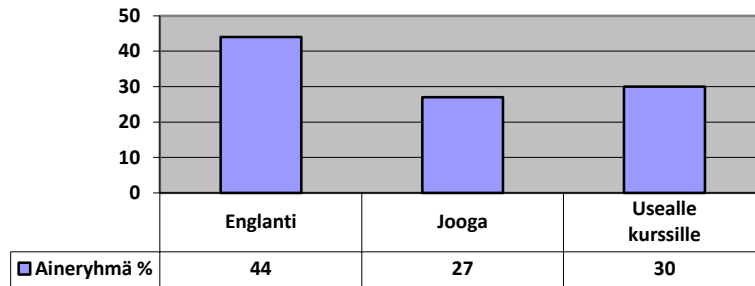
KUVIO 6. Vastaajien koulutustausta (n = 173) verrattuna vuoden 2009 asiakaskyselyyn (n = 276)

Hieman yli puolet vastaajista eli 51 % oli eläkeläisiä. Toiseksi suurin ryhmä olivat työlliset eli työssäkäyvät, joita oli vastaajista 39 %. (Ks. kuvio 7.) Vastaajan pääasiallista toimintaa ei kysytty vuoden 2009 asiakaskyselyssä.



KUVIO 7. Vastaajien pääasiallinen toiminta (n = 172)

Vastaajista 44 % oli osallistunut lukuvuonna 2010–2011 englannin opetukseen opistossa ja 27 % joogaan. Lähes kolmannes eli 30 % oli osallistunut ko. lukuvuonna usean eri aineryhmän kursseille. (Ks. kuvio 8.)



KUVIO 8. Vastaajien aineryhmä, johon osallistui 2010–2011 (n = 173)

5.3.2 Vastaajien tyytyväisyys terveyttä edistävään opetustarjontaan

Lähes kaikki eli 92 % vastaajista olivat tyytyväisiä opiston nykyiseen terveyden edistämiseen liittyvään opetustarjontaan. Vastaajista vain 14 eli 8 % ilmoitti olevansa tyytymättömiä opetustarjontaan. Ennen tätä kysymystä kysymyslomakkeessa mainittiin, että tässä yhteydessä terveyttä edistävällä opetustarjonnalla tarkoitetaan terveyteen ja hyvinvointiin liittyvää opetustarjontaa, josta käytän tässä yhteydessä nimitystä terveystavoitteiset kurssit. Lisäksi kysymyksen yhteydessä oli esimerkkejä lukuvoiton 2010–2011 terveystavoitteisista kursseista.

Opetustarjontaan tyytyväiset ohjautuvat seuraavaksi avoimeen kysymykseen, jossa he saivat perustella, mistä kursseista he ovat erityisesti pitäneet tai olisivat kiinnostuneet osallistumaan tulevina vuosina. 130 vastaajaa oli perustellut vastaustaan. Perusteluissa oli kaikkien aihealueiden opetustarjontaan liittyviä mainintoja, vaikka kyselylomakkeessa oli erikseen kerrottu, mitä terveyttä edistävällä koulutustarjonnalla tässä yhteydessä tarkoitetaan. Kaikki perustelut on saatettu päätoimisten opettajien tietoon keväällä 2011, joten ne voidaan ottaa huomioon opetustarjontaa kehitettäessä. Eniten mainintoja liittyi joogan ja englannin kielen opetuksen tarjontaan, mikä myös osoittaa, että opiskelijat ovat tyytyväisiä nykyiseen kurssiin, johon osallistuvat. Joogan mainitsi 51 vastaajaa ja englannin kielen 34 vastaajaa.

Tässä yhteydessä käsitellen tarkemmin terveyden edistämiseen liittyviä perusteluja. Perustelut olen koonnut taulukkoon 22. Terveyden edistämiseen liittyvään opetustarjontaan eniten mainintoja liittyi joogaan. Joogaan liittyvissä maininnoissa ehdo-

tettiin myös erilaisia joogan muotoja kursseiksi, kuten voimajoogaa, joogaa edistyneille sekä joogaa odottaville äideille. Tällä hetkellä Valkeakoski-opistossa on tarjolla perusjoogaa usean ryhmän verran, ja ne ovat vuosittain suosittuja. Joogakursseja ei siis tämänkään tutkimuksen perusteella kannata vähentää vaan kehittää ottaen mukaan erilaisia joogan muotoja.

Seuraavaksi eniten mainintoja liittyi tanssikursseihin, esimerkiksi senioritanssiin ja lavatanssiin oltiin tyytyväisiä. Pilateksesta ja Method Putkisto-kursseista oli useita mainintoja siitä, että kursseista oltaisiin kiinnostuneita, mutta ne ovat liian kalliita. Ruoanvalmistuskursseihin oltiin myös tyytyväisiä. Useampia mainintoja liittyi myös erilaisiin jumppiin, hyvinvointitreeneihin, kuntokurssiin, kuntosaliharjoitteluun, liikuntaan yleensä, asahi-terveysliikuntaan sekä lihashuoltoon. Muut maininnat olivat yksittäisiä, ja niissä mainittiin esimerkiksi zumba, kuntonyrkkeily, itsepuolustustekniikat ja stressittömään elämään liittyvät kurssit.

TAULUKKO 22. Terveiden edistämiseen liittyvän opetustarjonnan tyytyväisyys-
maininnat ja esimerkkejä perusteluista

Aihealue	Mainintakerrat	Esimerkkejä perusteluista
Jooga	51	<i>"voimajooga kiinnostaisi" "jooga odottaville äideille" "jooga edistyneille"</i>
Tanssikurssit	18	<i>"lavatanssi" "senioritanssi"</i>
Pilates	12	<i>"pilateskin kiinnostaa, mutta on liian arvokas" "haluaisin tulevaisuudessa pilatekseen"</i>
Ruoanvalmistus / ravinto- tietous	7	<i>"maukkaita kasvisruokia, kiitos" "perheessämme kaivattaisiin miehille helppoja ruoanvalmistus- kursseja" "kokkikurssillakin on viihdytty"</i>
Method Putkisto	6	<i>"putkisto" "method putkisto, jos hinta olisi sopiva"</i>
Lihashuoltoa	6	<i>"kiinnostunut lihashuolto"</i>
Jumpat	6	<i>"jazzjumppa" "voimistelu" "miesten voimistelu täytyisi ehdottomasti saada ohjelmaan"</i>
Kuntokurssit	4	<i>"kuntokurssista"</i>
Hyvinvointitreenit	2	<i>"hyvinvointitreenit kuulostavat hyvältä"</i>
Kuntosaliharjoittelu	2	<i>"kuntosaliipiiri" "kuntosalityyppisestä lihaskunnan harjoitusryhmästä ikääntyvil- le"</i>
Liikunta yleensä	2	<i>"liikunta" "ikäisteni (70 v) ihmisten liikunnasta"</i>
Asahi -terveysliikunta	2	<i>"asahi (on tällä hetkellä ikävä kyllä samaan aikaan kuin jooga)" "ehkä joku asahin tyyppinen?"</i>
Yksittäiset maininnat	16	<i>"kuntonyrkkeily" "itsepuolustuskurssit" "myös muut body & mind harjoitteet kiinnostavat, chi gong jne." "zumbaan" "terveyden ja hyvinvoinnin sekä stressittömän elämän edistämi- seen liittyviin kursseihin" "olisin kiinnostunut elämän hallinnan kurssista (life manage- ment)"</i>

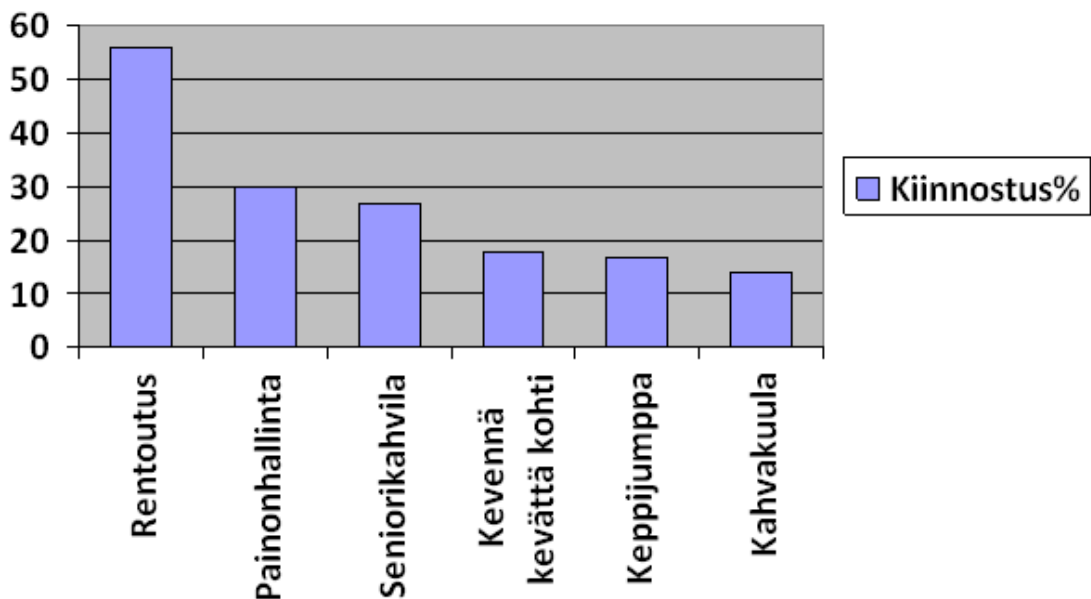
Vastaajista 14 oli tyytymättömiä Valkeakoski-opiston nykyiseen terveyden edistämisen opetustarjontaan ja heistä kaikki olivat perustelleet vastaustaan avoimella vastauksella (ks. taulukko 23). Osalla vastaajista oli useita perusteluja. Perusteluista viisi mainintaa liittyi luentoihin ja lyhytkursseihin. Pääasiassa vastaajat halusivat lisää terveyden edistämisen aihealueen luentoja ja lyhytkursseja. Kolme vastausta liittyi siihen, että kurssitarjonta on hyvä, mutta ajankohta kurssille ei ole henkilölle sopiva. Kolme vastaajaa oli vastannut, että ei tunne tarjontaa tai ei osaa vastata, joten oli siksi valinnut tämän vastauksen. Kahdessa vastauksessa toivottiin lisää ruokaan liittyviä kursseja. Lopuissa yksittäisissä perusteluissa toivottiin muun muassa pedagogisia opintoja, pilates-kurssia, senioreille suunnattua toimintaa sekä henkisen puolen hyvinvointiin liittyvää opetustarjontaa.

TAULUKKO 23. Perustelut tyytymättömyydestä terveyttä edistävään opetustarjontaan

Aihealue	Mainintakerrat	Esimerkkejä perusteluista
Luennot / lyhytkurssit	5	<i>"luentosarjoja terveyden edistämisestä voisi olla enemmän"</i> <i>"toivoisin enemmän terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä luentoja ja lyhytkursseja"</i>
Ajankohta ei ole sopiva	3	<i>"joogaryhmä on minulle liian aikainen"</i> <i>"iltaisin vähän vaihtoehtoja"</i>
Ei tunne tarjontaa / ei ole löytänyt sopivaa	3	<i>"vaihtoehtoa "en ole tutkinut" tai "en tunne tarjontaa" ei ollut, joten valitsin tämän vaihtoehdon"</i> <i>"opiskelen englannin kieltä, sen takia en osaa vastata"</i>
Ruoanvalmistus	2	<i>"Kaipaisin terveellisenruuan kokkikurssia, esim. kalaruokien valmistamiskurssia"</i> <i>"ruoka-aineista kertova kurssi"</i>
Muut	5	<i>"en tarkoita tässä yksittäisiä luentoja vaan vuoden kestäviä pedagogisia opintoja"</i> <i>"joku syvien lihasten eli pilates - tyylistä kurssia haluaisin"</i> <i>"haluaisin jotain nimenomaan senioreille suunnattua. "</i> <i>"liikuntaa on runsaasti, mutta " henkisen puolen hyvinvointi" on mielestäni niukahkoa"</i>

5.3.3 Vastaajien kiinnostus uusia kursseja kohtaan

Seuraavassa kysymyksessä tiedusteltiin vastaajien kiinnostusta yhteentoista uuteen kurssiin. 139 kyselyyn osallistunutta vastasi tähän kysymykseen. Ehdotetut kurssit olivat uusia kursseja, joita Valkeakoski-opistossa ei ole järjestetty viimeisten vuosien aikana tai sellaisia, joita ei opetusohjelmassa koskaan ole ollut. Viimeisenä oli avoin kysymys, johon vastaajat saivat kirjoittaa oman ehdotuksensa kurssiksi. Valmiista kurssivaihtoehdoista ylivoimaisesti eniten vastaajia kiinnosti rentoutuskurssi, josta oli kiinnostunut 78 vastaajaa eli 56 %. Seuraavaksi eniten kiinnosti painonhallintakurssi, josta oli kiinnostunut 41 vastaajaa, 30 %. Lähes saman verran eli 38 vastaajaa (27 %) oli kiinnostunut terveysteemaisesta seniorikahvilasta, jossa kahvikupposen äärellä keskustellaan erilaisista terveyteen liittyvistä teemoista. 20 vastaajaa tai yli oli kiinnostunut myös ruoanvalmistuskurssista teemalla kevennä kevättä kohti (25 vastaajaa, 18 %), keppijumppakurssista (23 vastaajaa, 17 %) ja kahvakuulaharjoittelun lyhytkurssista (20 vastaajaa, 14 %). (Ks. kuvio 9.)



KUVIO 9. Vastaajien kiinnostus ehdotettuja kursseja kohtaan (n = 139)

Lopuista kurssivaihtoehdoista oli kiinnostunut alle 20 vastaajaa. Sauvakävelykurssista oli kiinnostunut 18 vastaajaa eli 13 %, kotiruoan valmistuksen peruskurssista aikuisille 13 eli 9 %, matalan kynnyksen liikuntakurssista esimerkiksi liikettä kohti terveyttä

12 eli 9 %, perheliikuntakurssista 9 eli 7 % ja irti tupakasta-kurssista 5 eli 4 % vastaajista.

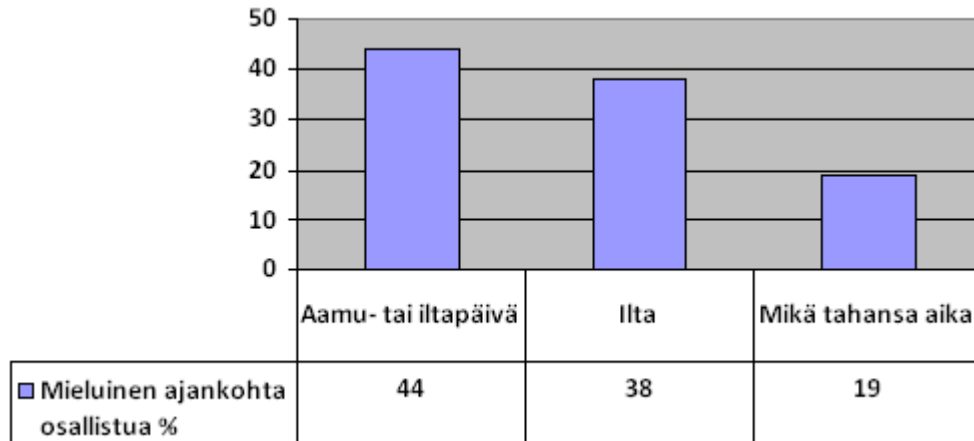
Avoimeen kohtaan, jossa sai ehdottaa itse kurssia kurssiohjelmaan, oli vastannut 38 vastaajaa. Taulukossa 24 on ehdotukset jaoteltu aihealueittain ryhmiin. Eniten oli ruokaan liittyviä kurssiehdotuksia. Asiakkaat toivoivat muun muassa ruokaan ja ravitsemukseen liittyviä luentoja sekä etnisiä ruokakursseja. Seuraavaksi eniten omia kurssiehdotuksia oli joogaan. Vastaajat ehdottivat muun muassa naurujoogaa, joogan kesäkurssia sekä joogaa senioreille. Erilaisia liikuntaan (ei kuitenkaan tanssiin) liittyviä kurssitoiveita oli myös useita, ja toiveena oli muun muassa kuntovoimistelua, jumppaa senioreille ja punttisalijumppaa aloittelijoille. Tanssikurssiehdotuksissa oli puolestaan toiveena muun muassa lattaritanssia, bailatinoa ja baccataa. Lisäksi neljä kurssiehdotusta liittyi terveydenhuoltoon, kuten ensiapukurssitoiveet, joita oli kaksi kappaletta. Yksittäisiä kurssiehdotuksia oli lisäksi yhdeksän kappaletta, jotka liittyivät muun muassa rentoutukseen, eläkeläisten keskustelukahvilatoimintaan, neulekahvilaan, sukututkimukseen ja yksinlauluun.

TAULUKKO 24. Vastaajien omat kurssiehdotukset

Aihealue	Mainintakerrat	Esimerkkejä perusteluista
Ruokaan liittyvät kurssit ja luennot	8	<i>"ruokaan liittyvää, mutta ei kuitenkaan ruoanvalmistuskurssi"</i> <i>"ohjeita terveelliseen syömiseen"</i> <i>"etniset kokkikurssit: ruokakulttuuria ja muutakin kulttuuria kokkauksen kera"</i>
Jooga	6	<i>"naurujooga, on ollut joskus aikaisemmin"</i> <i>"joogan jatko, kesä"</i> <i>"joogan alkeet senioreille"</i>
Liikunta (ei sisällä tanssia)	5	<i>"kuntovoimistelu, joka tähtää lihaskuntoon ja venyttelyyn, vähemmän hyppimistä"</i> <i>"pieni ryhmä (7-10) tekemään trainerin johdolla kerran viikossa erilaisia liikuntaharjoitteita - sisällä ja ulkona. Aluksi kunnon tarkistus"</i> <i>"jumppa seniorille"</i> <i>"punttialijumppaa aloitteleville"</i>
Tanssikurssit	4	<i>"baccata, merengue"</i> <i>"lattaritanssi kurssi"</i> <i>"bailatino-tyyppinen tanssikurssi"</i>
Ensiapu / terveydenhuolto	4	<i>"ensiaputaitoinen: lasten ja lastenlasten kanssa askarrella, matkustaessa jne. kotikonstit ja välinevalmius"</i> <i>"ensiapu-kurssi, tervettä maalaisjärkeä terveyden hoitoon"</i> <i>"esim. terveystieteiden etäopiskelukurssi"</i>
Muut	9	<i>"rentoutuskurssi olisi hyvä asia"</i> <i>"kurssi, jossa tutustutaan eri kursseihin; jooga, afro, pilates, jazztanssi ym."</i> <i>"eläkeläisten keskustelukahvio"</i> <i>"neulekahvila, jossa neulotaan, virkataan tai mitä tahansa käsityötä tehdään kahvikupposen äärellä"</i> <i>"stressitön elämä nykykiireen keskellä. Sisäinen rauha"</i> <i>"yksilaulutekniikka kurssi"</i> <i>"sukututkimus"</i>
Ei osaa sanoa / tyytyväinen tarjontaan	4	<i>"Valkeakoski-opiston tarjonta on runsas ja riittävä minulle"</i> <i>"EOS"</i>

5.3.4 Kurssien ajankohta ja pituus

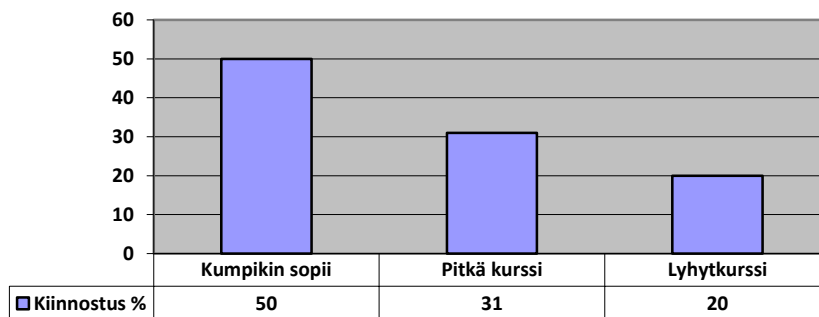
Kaikki 173 vastaajaa vastasivat kysymykseen, jossa tiedusteltiin sopivaa ajankohtaa osallistua kurssille. 76 vastaajaa eli 44 % vastaajista osallistuu arkipäivisin opiston kurssille mieluiten aamu- tai iltapäivällä. 65 vastaajaa eli 38 % osallistuu opetukseen mieluiten illalla. Lisäksi 32 vastaajalle eli 19 %:lle mikä tahansa aika sopi hyvin. (Ks. kuvio 10.) Opiston on siis hyvä tarjota opintoja sekä päivisin että iltaisin.



KUVIO 10. Mieluinen osallistumisajankohta (n = 173)

Seuraavaksi kysyttiin vastaajien kiinnostusta lyhyitä ja pitkiä kursseja kohtaan. Kysymyksessä oli tarkennettu, että lyhytkurssilla tarkoitetaan esimerkiksi viikonlopun kestävästä tai arkena esimerkiksi neljä kertaa kokoontuvaa kurssia. Pitkä kurssi puolestaan tarkoittaa kerran viikossa koko lukuvuoden ajan kokoontuvaa kurssia.

Suurimmalle osalle eli 49 %:lle kummatkin kurssit sopivat yhtä hyvin. Pitkiä kursseja suosi 31 % vastaajista ja lyhytkursseja 20 % vastaajista. (Ks. kuvio 11.)



KUVIO 11. Kiinnostus lyhyitä ja pitkiä kursseja kohtaan (n = 171)

Vastaustaan sai halutessaan perustella, ja sen oli tehnyt 27 vastaajaa. Perusteluissa nousi esille esimerkiksi se, että kunnon kohottamiseen tai ylläpitämiseen kaivataan pitkää kurssia ja aikaa. Pitkillä kursseilla myös tutustutaan ihmisiin ja saadaan kave-

reita. Toisaalta esimerkiksi pitkiä kursseja pidettiin kalliina. Lisäksi vuoden aikana elämäntilanne voi muuttua niin, ettei pitkää kurssia voi suorittaa loppuun asti.

5.3.5 Kiinnostus terveys- ja hyvinvointiaiheisiin luentoihin

Vastaajista lähes kaikki eli 86 % olivat kiinnostuneita terveyteen ja hyvinvointiin liittyvistä yleisöluennoista. Heistä 106 vastaajaa oli avoimessa kysymyksessä eritellyt, mitkä aiheet kiinnostavat heitä erityisesti. Taulukossa 25 olen esitellyt vastaukset aihealueittain. Vastaajia kiinnostivat eniten ruokaan ja ravitsemukseen liittyvät luentoaiheet, jotka mainittiin vastauksissa 36 kertaa. Yhdeksäntoista kertaa mainittiin ikään-tymiseen liittyvät aiheet, mikä on ymmärrettävää, kun ottaa huomioon vastaajien ikäjakauman. Terveysaiheet yleisesti sekä liikunta-aiheet oli mainittu kiinnostaviksi myös usein. Suoraan tiettyihin sairauksiin liittyvät aiheet oli mainittu vain kahdeksan kertaa, vaikka ne mielikuvan mukaan ovat tällä hetkellä opistossa kävijämäärältään suosituimpia luentoja.

TAULUKKO 25. Kiinnostavat luentoaiheet aihealueittain ja esimerkkejä perusteluista

Aihealue	Mainintakerrat	Esimerkkejä perusteluista
Ruoka ja ravitsemus	36	<i>"oikeanlainen ravinto ja sen vaikutus elimistöön"</i> <i>"terveellinen ruoka"</i> <i>"uusin ravintotieto liikkujille ja vanheneville ihmisille"</i>
Ikääntyminen	19	<i>"ikääntyneiden terveyteen vaikuttavat asiat"</i> <i>"ikääntyneen ihmisen terveyttä ja kuntoa käsittelevät aiheet"</i> <i>"eläkeikäisten terveyden peruskivet"</i>
Terveys yleisesti	19	<i>"terveyteen liittyvät"</i> <i>"terveysluennot"</i>
Liikunta yleisesti	17	<i>"liikunnan merkitys hyvinvoinnille"</i> <i>"hyötyliikunta"</i>
Hyvinvointi yleisesti / terveet elämäntavat	11	<i>"yleinen hyvinvointi"</i> <i>"hyvinvointiin liittyvät aiheet"</i> <i>"terveet elämäntavat"</i>
Sairauksiin liittyvät	8	<i>"diabetes"</i> <i>"sydän ja verisuonisairaudet"</i>
		Taulukko jatkuu seuraavalle sivulle

		Taulukko on jatkoa edelliseltä sivulta
Painonhallinta	6	<i>"painonhallintaan"</i> <i>"esim. painonhallinta"</i>
Muisti	5	<i>"muistiin liittyvät"</i> <i>"muistin huononemisen ehkäiseminen"</i>
Mielenterveys / henkinen hyvinvointi	4	<i>"henkinen vireys ja tasapaino"</i> <i>"mielenterveys"</i>
Luonnonlääkintä / luontaistuotteet	4	<i>"luontaistuotteiden käyttö"</i> <i>"esim. luonnon lääkettä kasveista"</i>
Lepo / nukkuminen	4	<i>"lepo nukkuminen"</i> <i>"lepo ja uni"</i>
Ihmissuhdetaidot / kasvatus	4	<i>"ihmissuhde"</i> <i>"lasten kasvatuksesta / kehityksestä"</i>
Vaihtoehtoiset hoi- tomenetelmät	3	<i>"kiinalainen lääketiede ja akupunktio"</i> <i>"vaihtoehtoiset hoitomenetelmät"</i>
Luonto / puutarhan- hoito	3	<i>"luontoon liittyvät asiat"</i> <i>"kasvien ja puutarhan vaikutus ihmisen hyvinvoinnin ylläpitäjänä"</i>
Itsehoito	2	<i>"erilaiset itsehoitomenetelmät"</i> <i>"itsehoitoon liittyviä"</i>
Rentoutuminen	2	<i>"rentoutus"</i>
Yksittäiset aihe- ehdotukset	30	<i>"psykologia", "ajankohtaiset asiat", "elämänfilosofiat"</i> <i>"lisäravinteet", "ekologisuus arjessa", "matkustaminen"</i> <i>"johtamisen kurssit", "vuorovaikutus"</i>

Seuraavaksi tiedusteltiin, ketä luennoitsijaa vastaaja tulisi mielellään kuuntelemaan. 63 oli vastannut tähän avoimeen kysymykseen. Lähes kaikki vastaukset olivat yksittäisiä luennoitsijaehdotuksia, jotka mainittiin vastauksissa vain kerran. Kaikki luennoitsijaehdotukset on saatettu yhteiskunnallisten aineiden opettajan tietoon, joka vastaa opiston luentotoiminnan järjestämisestä. Yksitoista vastaajaa ei toivonut kehtään henkilöä erityisesti, vaan tyytyi toivomaan alansa asiantuntijoita. Kahdeksan vastaajaa toivoi luennoimaan lääkäreitä ja kaksi vastaajaa ravitsemusterapeuttia.

5.3.6 Muut opetustarjonnan kehittämisasipeat

Viimeiseksi kysyttiin muita opetustarjonnan kehittämisasipeita. Tähän avoimeen kysymykseen vastasi 52 vastaajaa. Vastaukset on ryhmitelty aihealueiden mukaan taulukoon 26. Opintomaksuihin liittyviä mainintoja oli kuusi kappaletta, joista suurin osa liittyi siihen, että kurssimaksuihin toivottiin erilaisia alennuksia. Toisaalta muistutettiin, että luentojen ei tarvitse olla ilmaisia. Viisi mainintaa liittyi opetuspaikkaan ja ne olivat hyvin erisuuntaisia. Toiset halusivat lisää kursseja maaseudulle, toiset Valkeakosken keskustaan. Samoin opetusaikaan liittyvät toiveet olivat hyvin erilaisia keskenään.

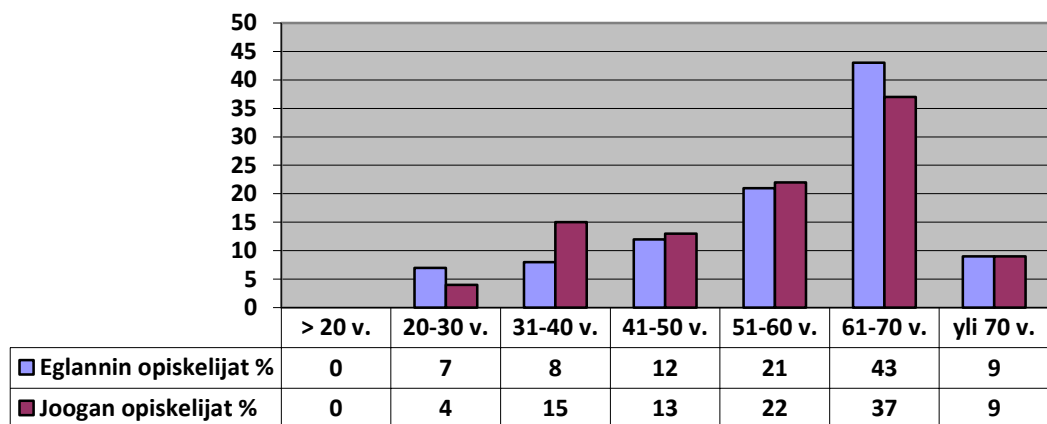
TAULUKKO 26. Muut opetustarjonnan kehittämisasipeat aihealueittain

Aihealue	Mainintakerrat	Esimerkkejä perusteluista
Opintomaksuihin liittyvät	6	<i>"yleisöluentojen ei tarvitse olla ilmaisia. Ilmoittautuminen ja maksaminen takaavat, että sisälle mahtuu"</i> <i>"opiskelija -alennus olisi asiaa. Varsinkin, jos osallistuu useammalle kurssille"</i> <i>"kurssien hintoja ei saisi enää nostaa"</i>
Opetuspaikkaan liittyvät	5	<i>"itse sivussa Ritvalassa asuvana toivoisin, että lähempänä olisi jotain jumppa / jooga ryhmiä"</i> . <i>"olisi kiva, jos kursseja oli lähellä keskustaa. Ei Kärjenniemessä tai motitiellä"</i>
Opetusaikaan liittyvät	4	<i>"enemmän tarjontaa iltaan klo 19-> (liikunta, englannin kielen opetus, ruoanlaittokurssit)"</i> <i>"Päiväkursseja keskitalvella enemmän, silloin olisi joutilasta aikaa."</i>
Kännykkä / älypuhelin	2	<i>"uudet älykännykät ja atk ohjelmat ja laitteet. Niiden hankintaohjeita ja jotakin käyttöominaisuuksista."</i>
Ei osaa sanoa / on tyytyväinen tarjontaan	13	<i>"olen tyytyväinen jatkuvasti kehittyneeseen tarjontaan Valkeakoski-opistossa"</i> <i>"eipä ole mitään"</i> <i>"hyviä kursseja on ollut, kun vain olisi aikaa harrastaa."</i>
Yksittäiset toiveet	25	<i>"pianotunnit samalla systeemillä kuin Akaan opistossa"</i> <i>"jotenkin miehet unohdettu, tässä opiskelussa. Mutta tietenkin itseäkin voi syyttää, kun ei lähde naisten matkaan."</i> <i>"opettajien vaihdoksia silloin tällöin, vaikka 1 kk kerrallaan. Opettajat voisivat käydä vierailuilla, siis vaihtaa opetuspaikkoja hetkeksi toisille paikkakunnille. Siten saataisiin uusia ideoita ja vaihtelua opiskeluun, koska kun on vuosikaudet sama opettaja ja samat ideat, mielenkiinto hiipuu ja alkaa toistaa suunnilleen samoja juttuja."</i> <i>"aikuisten parisuhteen parantamiseen liittyvää. Perheterapiaa."</i> <i>"usein on kynnys iän perusteella lähteä johonkin ryhmään. Avoin tutustuminen eri ryhmiin ja pieni selostus mitä ryhmässä tehdään, ja eläkeläiset huomioon otettaessa aamu- tai päiväryhmä, toisi ehkä uusia henkilöitä ryhmiin."</i>

5.3.7 Englannin ja joogan opiskelijoiden opetustarjontatoiveiden erot

76 vastaajaa kertoi osallistuneensa lukuvuonna 2010–2011 englannin opetukseen ja 46 vastaajaa joogan opetukseen. Usealle kurssille kertoi osallistuvansa 51 vastaajaa. Tässä yhteydessä käsittelemme englannin ja joogan opiskelijoiden opetustarjontatoiveiden eroja niiden opiskelijoiden suhteen, jotka olivat ilmoittaneet opiskelevansa vain englantia tai joogaa. Englannin opiskelijoita vastasi siis määrällisesti enemmän kyselyyn, joten vertailu on tehty vastausprosentteja vertailemalla. Eroja tarkastellessa esiin on nostettu ne kyselyn kohdat, jossa esiintyi opiskelijaryhmien välillä huomattavia eroja.

Englannin opiskelijoista suurempi osa oli yli 61-vuotiaita, kuin joogan opiskelijoista, kuten kuvio 12 osoittaa. Englannin opiskelijoista pienempi osa oli 31–40-vuotiaita verrattuna joogan opiskelijoihin, mikä johtunee siitä, että tämä ikäryhmä on opiskellut englantia perus- ja/tai toiseen asteen opinnoissaan.



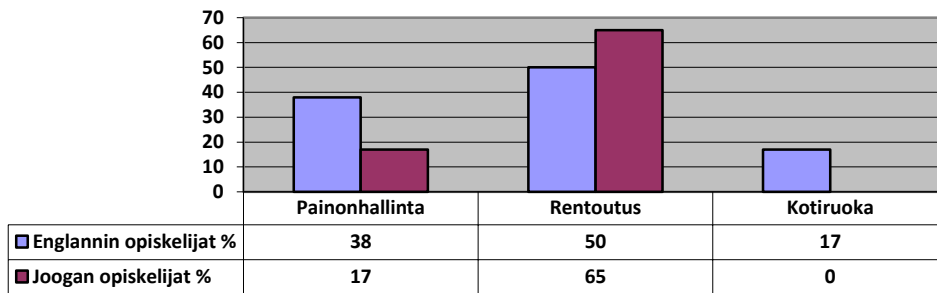
KUVIO 12. Englannin ja joogan opiskelijoiden ikäjakauma

Tiedusteltaessa vastaajilta heidän kiinnostuksestaan ehdotettuja uusia kursseja kohtaan englannin ja joogan opiskelijoiden vastauksista löytyy selkeitä eroja joidenkin kurssien kohdalla, kuten ristiintaulukointi (taulukko 27) sekä kuvio 13 osoittavat. Englannin opiskelijoita kiinnosti huomattavasti enemmän painonhallintakurssi ja koti-

ruoan valmistuskurssi aikuisille kuin joogan opiskelijoita. Joogan opiskelijat olivat puolestaan kiinnostuneempia rentoutuskurssista kuin englannin opiskelijat.

TAULUKKO 27. Englannin ja joogan opiskelijoiden kiinnostuksen erot ehdotettuja kursseja kohtaan

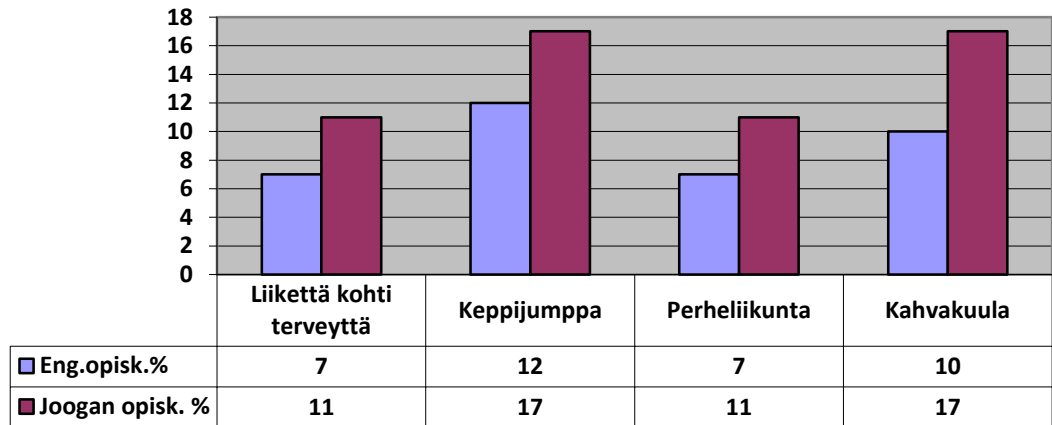
Kurssi	Englannin opiskelijat (%)	Joogan opiskelijat (%)	Vastauksia yhteensä
Painonhallinta	23 (38 %)	6 (17 %)	29
Irti tupakasta	2 (3 %)	0 (0 %)	2
Sauvakävely	8 (13 %)	4 (11 %)	12
Liikettä kohti terveyttä	4 (8 %)	4 (11 %)	8
Keppijumppa	7 (12 %)	6 (17 %)	13
Perheliikunta	4 (7 %)	4 (11 %)	8
Kevennä kevättä kohti	13 (22 %)	4 (11 %)	17
Kotiruoan valmistus	10 (17 %)	0 (0 %)	10
Ideoita kahvakuulaharjoitteluun	6 (10 %)	6 (17 %)	12
Terveysteemainen seniorikahvila	15 (25 %)	7 (20 %)	22
Rentoutus	30 (50 %)	23 (66 %)	53



KUVIO 13. Englannin ja joogan opiskelijoiden kiinnostus ehdotettuja kursseja kohtaan

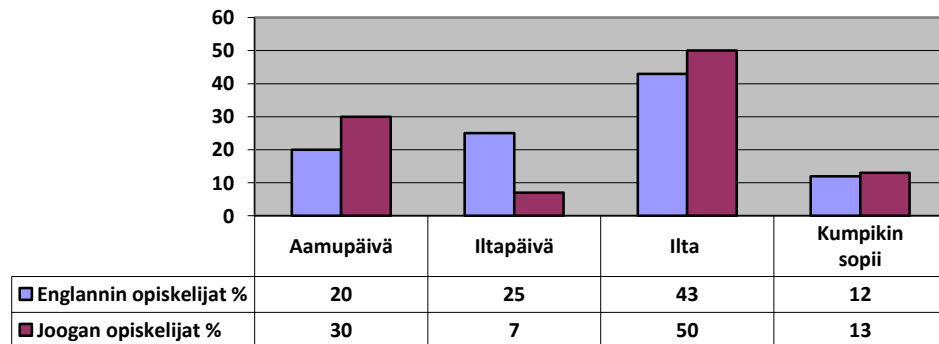
Muiden ehdotettujen kurssien kohdalla erot olivat pienempiä. Terveysteemainen seniorikahvila kiinnosti englannin opiskelijoita (25 %) enemmän kuin joogan opiskelijoita (20 %), mikä todennäköisesti johtuu siitä, että vastaajista englannin opiskelijat olivat iäkkäämpiä kuin joogan opiskelijat. Pääsääntöisesti myös liikuntaan liittyvät kurssit kiinnostivat joogan opiskelijoita englannin opiskelijoita enemmän. Toisaalta englannin opiskelijoita kiinnostivat ruoanvalmistukseen liittyvät kurssit enemmän kuin joogan opiskelijoita, edellä mainittu kotiruokakurssi aikuisille sekä kevennä kevättä kohti ruoanvalmistuskurssi, jossa kiinnostusprosentin ero oli 10.

Yhteenvetona voidaan todeta, että englannin opiskelijoita kiinnostaa enemmän painonhallintaan ja ruoanvalmistukseen liittyvät kurssit ja joogan opiskelijoita rentoutumiseen ja liikuntaan liittyvät kurssit. Kuvio 14 havainnollistaa englannin ja joogan opiskelijoiden kiinnostuksen eroja liikuntakursseja kohtaan.



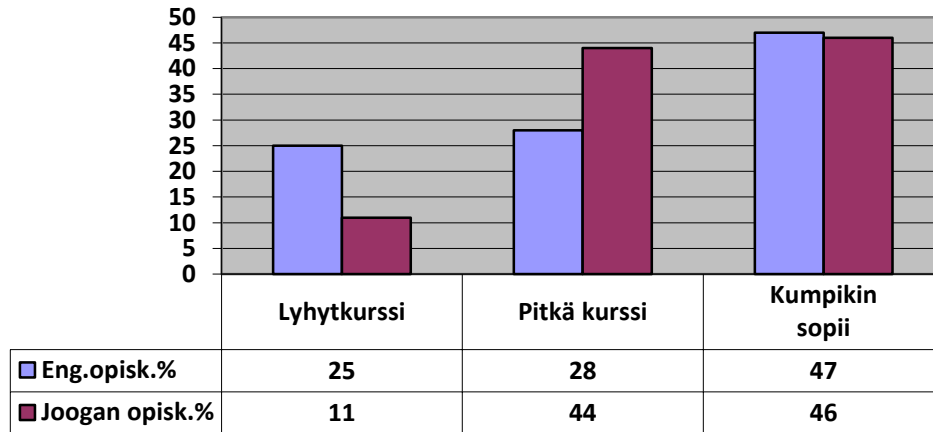
KUVIO 14. Englannin ja joogan opiskelijoiden kiinnostus liikuntaan liittyviä kursseja kohtaan

Kurssin ajankohtaan liittyvissä toiveissa suurin ero oli siinä, että englannin opiskelijoille sopii iltapäivä paremmin osallistua kursseille kuin joogan opiskelijoille (ks. kuvio 15).



KUVIO 15. Englannin ja joogan opiskelijoiden ajankohtatoive kursseille

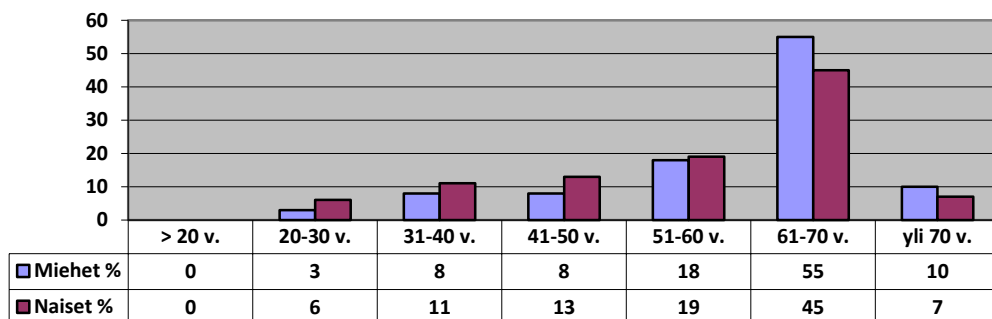
Lisäksi mielenkiintoinen aineryhmien välinen ero oli se, että englannin opiskelijat osallistuvat joogan opiskelijoita mieluummin lyhytkursseille (ks. kuvio 16).



KUVIO 16. Englannin ja joogan opiskelijoiden erot toiveissa osallistua lyhyille ja pitkillle kursseille

5.3.8 Miesten ja naisten väliset erot opetustarjontatoiveiden suhteen

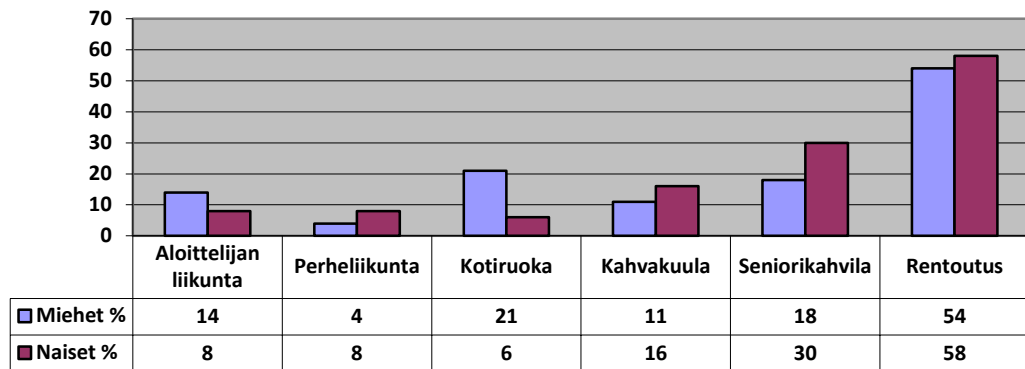
Kyselyyn vastanneista 123 vastaajaa oli naisia ja 41 miehiä. Koska nais- ja miesvastaajien määrän ero oli suuri, vertailut on tehty prosenttiosuuksia verraten. Miesvastaajat olivat iäkkäämpiä kuin naiset, kuten kuvio 17 osoittaa.



KUVIO 17. Mies- ja naisvastaajien ikä

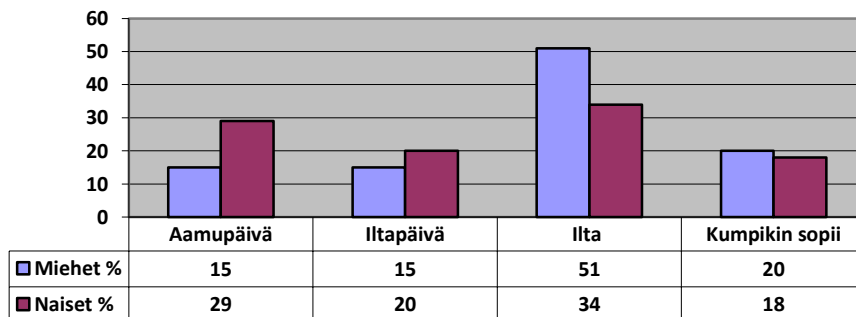
Miehistä suurin osa (56 %) osallistui englannin opetukseen, kun vastaava luku naisilla oli 41 %. Naiset osallistuivat enemmän usealle kurssille kuin miehet. Miehiä kiinnosti kyselyn perusteella enemmän liikettä kohti terveyttä eli aloittelevan liikkujan liikuntakurssi sekä kotiruoan valmistuskurssi aikuisille. Rentoutuskurssi kiinnosti sekä naisia että miehiä eniten ehdotetuista kursseista, mutta naisia hieman enemmän kuin

miehiä. Naisia kiinnosti miehiä enemmän myös perheliikuntakurssi, ideoita kahvakuulaharjoitteluun sekä terveystemainen seniorikahvila. (Ks. kuvio 18.)



KUVIO 18. Miesten ja naisten väliset erot kiinnostuksessa ehdotettuja kursseja kohtaan

Erot kiinnostuksessa muita ehdotettuja kursseja kohtaan oli miesten ja naisten välillä lähes yhtä suuri. Miehet osallistuvat kursseille naisia enemmän mieluiten illalla. Aamupäivät puolestaan sopivat naisille paremmin kuin miehille. (Ks. kuvio 19.)

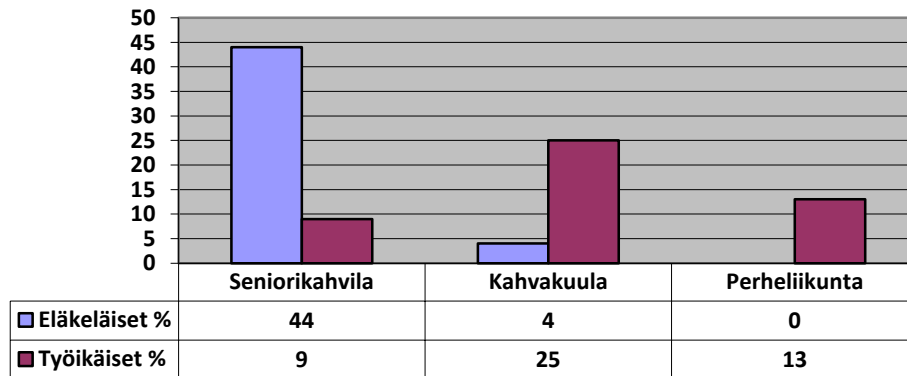


KUVIO 19. Miesten ja naisten ajankohtatoive kursseille

Lyhyiden ja pitkien kurssien sopivuudesta kysyttäessä kävi ilmi, että miehet osallistuvat naisia mieluummin lyhytkursseille. Naisista mieluiten lyhytkursseille osallistui 18 % ja miehistä 28 %. Terveysten ja hyvinvointiin liittyvistä yleisöluennoista naiset olivat kiinnostuneempia kuin miehet. Naisista 89 % oli kiinnostunut niistä ja miehistä 76 %.

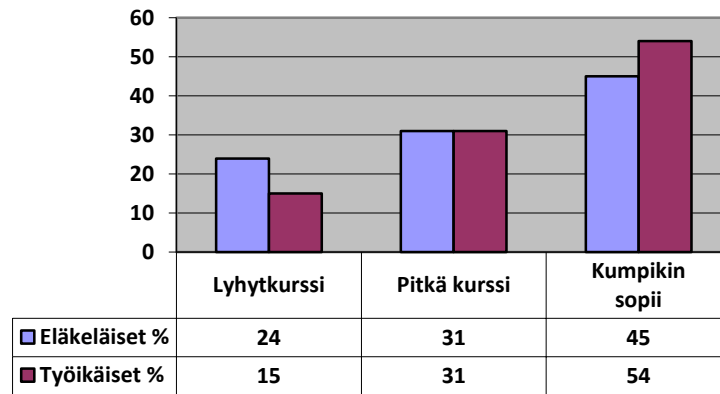
5.3.9 Eläkeläisten ja työikäisten opetustarjontatoiveiden erot

Vastaajista 88 ilmoitti olevansa eläkkeellä ja 84 ilmoitti olevansa työssä, työtön, opiskelija tai koululainen tai muu eli esimerkiksi kotiäiti tai varusmies. Eläkeläisillä ja työikäisillä oli muutamia kiinnostavia eroja opetustarjontatoiveiden suhteen. Tiedusteltaessa vastaajien kiinnostusta ehdotettuja kursseja kohtaan eläkeläisiä kiinnosti odotetusti terveysteemainen seniorikahvila huomattavasti työikäisiä enemmän. Toisaalta työikäisiä kiinnosti ideoita kahvakuuharjoitteluun-kurssi sekä perheliikuntakurssi huomattavasti eläkeläisiä enemmän. (Ks. kuvio 20.) Muiden kurssien kohdalla erot olivat pienemmät noin 1-5 %.



KUVIO 20. Eläkeläisten ja työikäisten kiinnostuksen erot ehdotettuja kursseja kohtaan

Sopivaa aikaa osallistua kurssille tiedusteltaessa tulos oli täysin ennakkokäsitysten mukainen. Eläkeläiset osallistuvat mielellään päiväsaikaan, joko aamu- tai iltapäivällä, kursseille ja työikäiset puolestaan illalla. Eläkeläisistä aamupäivällä osallistui mieluiten 39 % vastaajista ja iltapäivällä 30 % vastaajista. Sitä vastoin kysyttäessä osallistuuko vastaaja mieluiten lyhyille vai pitkälle kurssille tulokset olivat hieman erisuuntaiset ennakkokäsityksen kanssa. Yllättäen eläkeläiset osallistuvat lyhytkurssille työikäisiä mieluummin, kun olisi voinut ajatella, että eläkeläiset, joilla on enemmän aikaa harrastuksille, olisivat osallistuneet mieluummin pitkille kursseille. Toisaalta kummassakin ryhmässä ”kumpikin sopii” -vastaajien osuus on suuri. (Ks. kuvio 21.)

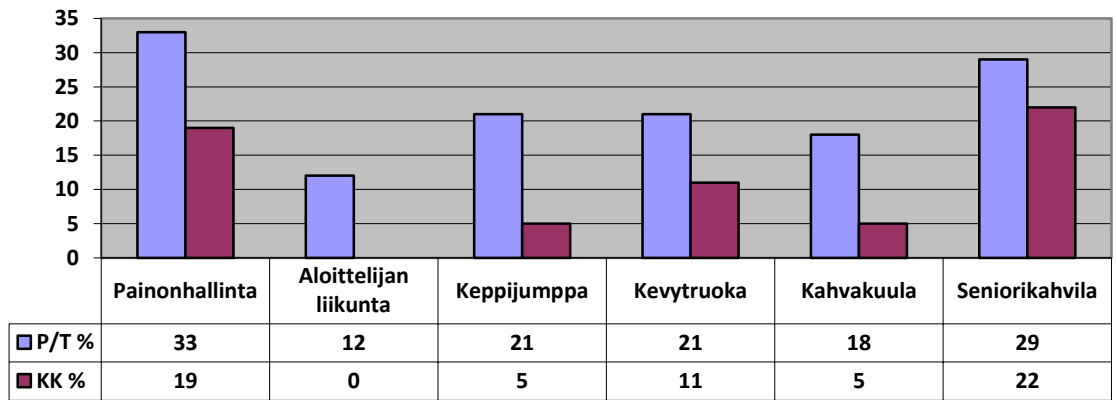


KUVIO 21. Eläkeläisten ja työikäisten erot kiinnostuksessa lyhyitä ja pitkiä kursseja kohtaan

5.3.10 Koulutustason vaikutus opetustarjontatoiveisiin

Kyselyyn vastanneista 120 ilmoitti, että suoritettuna oli perus- tai toiseen asteen tutkinto. 53 vastaajaa oli suorittanut korkea-asteen tutkinnon eli yliopisto-, korkeakoulu- tai ammattikorkeakoulututkinnon. Matalammin koulutetuista työssäkäyviä oli 39 % ja eläkeläisiä 51 %. Vastaavat luvut korkeammin koulutetuilla olivat 40 % ja 51 % eli lähes vastaavat.

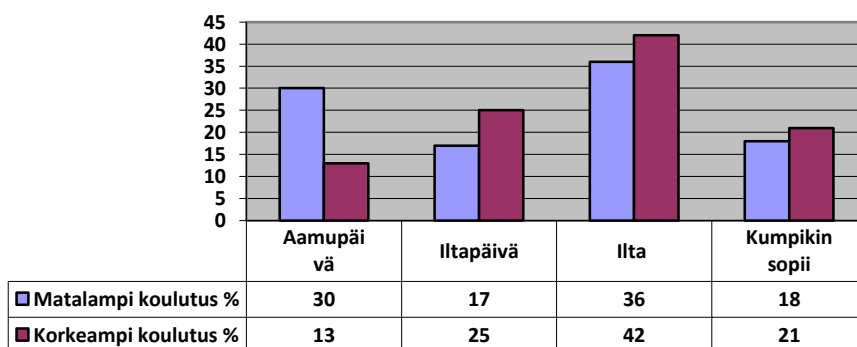
Matalamman koulutuksen suorittaneet olivat kiinnostuneempia painonhallinta-, liikettä kohti terveyttä eli aloittelevan liikkujan liikuntakurssista sekä keppijumppa-, kevytruoka- ja kahvakuulakurssista sekä seniorikahvilatoiminnasta (ks. kuvio 22). Kuviossa P/T tarkoittaa perus- tai toisen asteen tutkinnon suorittaneita ja KK korkea-koulututkinnon suorittaneita.



KUVIO 22. Koulutustason vaikutus kiinnostukseen ehdotettuja kursseja kohtaan

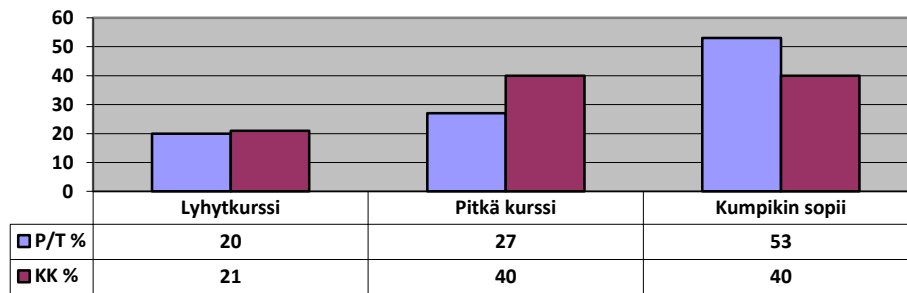
Muiden ehdotettujen kurssien kohdalla erot olivat pienemmät. Korkeammin koulutetut olivat kiinnostuneet matalammin koulutettuja enemmän vain kotiruoan valmistuskurssista (ero 6 %) sekä rentoutuskurssista (ero 5 %). Kaiken kaikkiaan siis matalammin koulutetut olivat kiinnostuneempia ehdotetuista kursseista kuin korkeammin koulutetut.

Verrattavista ryhmistä prosentuaalisesti lähes saman verran oli työssäkäyviä ja eläkeläisiä, mutta silti erot olivat yllättävän suuret sen suhteen, mihin aikaan henkilöt haluavat osallistua kursseille. Matalammin koulutetut osallistuvat korkeammin koulutettuja mieluummin kursseilla aamupäivällä. Korkeammin koulutetut osallistuvat puolestaan matalammin koulutettuja mieluummin iltapäivällä ja illalla. (Ks. kuvio 23.)



KUVIO 23. Koulutustason vaikutus kurssien ajankohtatoiveeseen

Korkeammin koulutetut osallistuvat matalammin koulutettuja mieluummin pitkille kursseille. Matalammin koulutetuille puolestaan sopivat kummatkin kurssit korkeammin koulutettuja useammin yhtä hyvin. (Ks. kuvio 24.) Kuviossa P/T tarkoittaa perus- tai toisen asteen tutkinnon suorittaneita ja KK korkeakoulututkinnon suorittaneita.



KUVIO 24. Koulutustason vaikutus kiinnostukseen osallistua pitkille ja lyhyille kursseille

6 POHDINTA

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli kartoittaa Valkeakoskella tapahtuvaa terveyden edistämisen toimintaa ja kehittää Valkeakoski-opiston terveyden edistämiseen liittyvää opetustarjontaa sekä selkiyttää Valkeakoski-opiston roolia paikkakunnan terveyden edistämisen toimijana. Opinnäytetyö vahvisti käsitystä siitä, että Valkeakoski-opiston roolia kannattaisi tulevaisuudessa kehittää vahvemmaksi terveyden edistämisen toimijaksi ja opisto voisi ottaa hoitaakseen uusia tehtävälajeita valkeakoskelaisien terveyden edistämiseksi.

Tutkimustulokset lyhyesti

Valkeakosken terveyden edistämisen toimijoista tarkemman kartoituksen kohteeksi valitsin valkeakoskelaiset yhdistykset. Valkeakoskelaisien yhdistyksien terveyden edistämisen toimia kartoitettaessa pääasiallisiksi yhdistyksien toimintamuodoiksi nousivat virkistys, tapahtumien, koulutuksien ja palvelujen järjestäminen, kilpailu- ja valmennus, edunvalvonta sekä terveyskasvatus ja -neuvonta. Toimintamuodoista tarkemmin analysoin yhdistyksien virkistystoiminnasta liikuntaan liittyvää toimintaa sekä koulutustoimintaa ja terveyskasvatus ja -neuvontatoimia.

Liikuntatarjonta yhdistyksillä on useimmiten terveysliikunnaksi luokiteltavaa liikuntaa. Kaksi isoa toimijaa paikkakunnalla eli Valkeakosken Koskenpojat ja Valkeakosken Haka järjestävät puolestaan pääosan kuntoliikunta- ja urheilutarjonnasta, tosin valikoimassa on myös terveysliikuntaa. Suurten toimijoiden tarjonta on erittäin monipuolista ja eri kohderyhmät huomioon ottavaa. Kartoituksen mukaan kuitenkin ikäihmiset ovat kohderyhmä, joita näiden toimijoiden tarjonta ei juuri tavoita. Toiminta, esimerkiksi jumpparyhmät, ovat myös pääasiassa keskustassa. Lisäksi pitkä kesätauko aiheuttaa liikuntaryhmiin tauon.

Yhdistykset eivät järjestä yleensä omaa koulutusta vaan osallistuvat muiden järjestämiin koulutuksiin. Koulutus ei myöskään sisällä yleensä terveyteen ja hyvinvointiin

liittyviä teemoja. Terveyskasvatuksen ja -neuvonnan saralla suurimpia toimijoita ovat Valkeakosken Sydänyhdistys ja Valkeakosken Hengitysyhdistys.

Valkeakoski-opiston roolia terveyden edistämisen toimijana Valkeakosken kaupungissa pyrin selkeyttämään muiden kaupungin hallintokuntien terveyden edistämisen toimintaa kartoittamalla. Sosiaali- ja terveyskeskuksen kartoituksesta kävi ilmi, että se on hallintokunnista ainoa, jolla on oma terveyden edistämisen ohjelma. Kehittämisen kohteeksi nousi Valkeakoski-opiston ja sosiaali- ja terveyskeskuksen yhteistyön tiivistäminen. Näkemykseni mukaan Valkeakoski-opiston tulisi olla mukana sosiaali- ja terveyskeskuksen hankkeissa ja yhteistyötä tulisi lisätä niin, että asiakkaita pyrittäisiin ohjaamaan neuvontatilanteissa Valkeakoski-opiston ryhmiin. Valkeakoski-opisto voisi myös markkinoida kurssitarjontaansa suoraan tietyille kohderyhmille yhteistyössä terveyskeskuksen kanssa.

Liikunta- ja nuorisotoimen palvelut kattavat eri kohderyhmät Valkeakoskella. Tosin ikäihmisille on tarjolla liikuntaryhmiä suhteellisen vähän. Liikuntatoimen tarjonta keskittyy lisäksi keskusta-alueelle, ja kesäaikaan jää esimerkiksi liikuntaryhmistä pitkä tauko. Kasvatus- ja opetuskeskuksen terveyden edistämisen toimet kattavat koko ikäluokan, liikunnan lisäämiseksi keskuksella on yhteistyötä liikuntajärjestöjen kanssa ja liikuntatoimen painopisteenä on myös lasten ja nuorten liikunnan lisääminen. Teknisen keskuksen toimia kartoittaessa kävi ilmi, että kyseisen hallintokunta ei näytä tunnistavan omaa rooliaan terveyden edistämisessä. Teknisestä keskuksesta Valkeakoski-opiston luontevammaksi yhteistyökumppaniksi nousee ruokapalvelu. Hallintokeskuksen toiminta terveyden edistämisessä painottuu tiedottamiseen, jolloin yhteistyötä Valkeakoski-opiston kanssa voisi lisätä esimerkiksi asukkaita kiinnostavista aiheista luentoja järjestämällä.

Valkeakoski-opiston terveyden edistämiseen liittyvän opetustarjonnan kehittämiseksi toteutin kyselyn Valkeakoski-opiston englannin ja joogan opiskelijoille. Yhteensä 173 vastaajaa käsittävä asiakaskysely osoitti, että opiskelijat ovat tyytyväisiä opiston nykyiseen terveyden edistämiseen liittyvään opetustarjontaan. Vastaajista 92 % oli tyytyväisiä nykytarjontaan, ja asiakkaat toivovat järjestettävän erityisesti joogaa, tanssi-

kursseja sekä pilatesta. Uusista esitetyistä kursseista opiskelijoita ylivoimaisesti eniten kiinnosti rentoutuskurssi. Seuraavaksi eniten kiinnostivat painonhallintakurssi, terveysteemainen seniorikahvila, ruoanvalmistuskurssi kevennä kevättä kohti, keppi-jumppakurssi sekä kahvakuulakurssi. Avoimissa vastauksissa nousi esille, että erityisesti ruokaan liittyvää opetustarjontaa tulee kehittää tulevaisuudessa. Kursseja kannattaa järjestää sekä päivällä että illalla, koska 44 prosenttia vastaajista osallistuu kursseille mieluiten arkena aamu- tai iltapäivällä ja 38 % illalla. Valikoimassa on edelleen tärkeää pitää myös lyhyitä ja pitkiä kursseja, koska 49 %:lle sopii yhtä hyvin lyhyet ja pitkät kurssit, 31 % osallistuu mieluummin pitkille kursseille ja 20 % lyhytkursseille. Lähes kaikki vastaajat eli 86 % olivat kiinnostuneita terveyteen ja hyvinvointiin liittyvistä luennoista. Luentoteemoista opiskelijoita eniten kiinnostivat ruokaan ja ravitsemukseen liittyvät teemat, ikääntymiseen liittyvät aiheet sekä terveys- ja liikunta-aiheet. Muissa kehittämistoiveissa vastaajat nostivat esille eniten opintomaksuihin, opetuspaikkaan sekä opetusaikaan liittyviä toiveita. Usein opintomaksuja ei toivottu enää nostettavan. Opetuspaikkaan ja opetusaikaan liittyvät toiveet olivat hyvin erilaisia.

Englannin ja joogan opiskelijoiden opetustarjontatoiveissa oli eroja. Huomioitavaa on, että englannin opiskelijat olivat keskimäärin iäkkäämpiä kuin joogan opiskelijat. Englannin opiskelijoita kiinnosti enemmän painonhallintaan ja ruoanvalmistukseen liittyvät kurssit ja joogan opiskelijoita rentoutumiseen ja liikuntaan liittyvät kurssit. Englannin opiskelijat osallistuvat joogan opiskelijoita mieluummin kursseille iltapäivällä sekä lyhytkursseille. Naisten ja miesten välillä oli myös eroja. Tässä kyselyssä miesvastaajat olivat keskimäärin iäkkäämpiä kuin naiset. Miehiä kiinnosti enemmän aloittelevan liikkujan kurssi sekä kotiruokakurssi, naisia puolestaan miehiä enemmän kiinnostivat perheliikuntakurssi, kahvakuulakurssi sekä seniorikahvila. Miehet osallistuvat naisia mieluummin kursseille illalla sekä lyhytkursseille. Eläkeläisten ja työkäisten välillä suurin ero syntyi odotetusti kiinnostuksessa seniorikahvilaa kohtaan, josta eläkeläiset olivat kiinnostuneempia. Eläkeläiset osallistuvat myös kursseille mieluiten päivällä ja työssäkäyvät illalla. Työssäkäyviä kiinnosti enemmän perheliikunta- ja kahvakuulakurssi. Myös koulutustasolla näytti olevan vaikutusta siten, että matalammin

koulutettuja kiinnosti kurssitarjonta yleisesti enemmän kuin korkeasti koulutettuja. Lisäksi matalammin koulutetut osallistuvat mieluummin kursseille aamupäivällä ja korkeasti koulutetut iltapäivällä tai illalla.

Tutkimuksen luotettavuus ja yleistettävyys

Aineistonkeruussa aineistonkeruumuodoiksi asiakkaiden opetustarjontatoiveita kartoitettaessa sähköisesti toteutettu kysely osoittautui varsin toimivaksi. Vastausprosentti oli korkea ja menetelmällä sain runsaasti materiaalia, jota käsitellä. Yhdistyksen kohdalla toimintakertomukset olivat mielestäni hyvä materiaali kartoittaa toimintaa aineistolähtöisesti. Toimintakertomuksien palautusprosentti jäi kuitenkin pieneksi. Toimintakertomukset olisi pitänyt pyytää vasta maaliskuun lopussa, jolloin ne olisivat olleet yhdistyksissä valmiina. Päätin pidentää toimintakertomusten palautusaikaa maaliskuun loppuun, jotta toimintakertomukset mahdollisimman monelta yhdistykseltä saisin. Lisäksi analysoin vastaamattomia yhdistyksiä ja totesin, että vastaajien pienestä määrästä huolimatta tiedossani olevat isot terveyden edistämisen toimijat olivat toimintakertomuksensa palauttaneet. Kaupungin eri hallintokuntien toimia kartoittaessa aineistonkeruumenetelmänä toimintakertomuksien analysointi ei osoittautunut parhaaksi mahdolliseksi menetelmäksi, koska eri hallintokuntien raportointi on hyvin erilaista vuosittain. Ajattelisin, että esimerkiksi hallintokeskusten johtajia tai terveyden edistämisen poikkihallinnollisen yhteistyöryhmän jäseniä haastatteleamalla olisin saanut enemmän materiaalia. Tämä tosin olisi ollut tässä tapauksessa jatkotutkimuksen aihe, koska olisi laajentanut tämän tutkimuksen liian suureksi. Päädyin siis analysoimaan kirjallista materiaalia ja tekemään päätelmiä siitä. Esittelen opinnäytetyöni syksyllä terveyden edistämisen poikkihallinnollisessa yhteistyöryhmässä, joten tämä opinnäyte on pohjana yhteistyön kehittämiseksi ja jatkotoimille. Poikkihallinnollisessa terveyden edistämisen yhteistyöryhmässä on edustus jokaisesta hallintokunnasta.

Tämä työ on tehty Valkeakoski-opistolle ja tutkimuksen kohteena ovat olleet Valkeakosken yhdistykset ja kaupunki, joten tämän työn tulokset eivät ole suoraan yleistettävissä muihin kansalaisopistoihin. Uskon, että tästä työstä on kuitenkin hyötyä myös muilla paikkakunnilla kehitettäessä esimerkiksi opistojen kotitalousopettajien työn-

kuvia. Tästä työstä saa yhden mallin siihen, kuinka terveyden edistämiseen liittyvää toimintaa voidaan kartoittaa kaupungin sisällä ja samantyyppisiä ratkaisuja voidaan soveltaa myös muualla. Asiakkaille suunnatun opetustarjontatoiveita käsittelevän kyselyn tulokset eivät ole yleistettävissä kaikkiin Valkeakoski-opiston asiakkaisiin, koska kyseessä oli harkinnanvarainen osajoukko, jotka kyselyyn osallistuivat eli englannin ja joogan opiskelijat.

Tässä tutkimuksessa tuli esiin joitakin viitteitä siitä, että eri kohderyhmillä ja eri aineita opiskelevilla on erilaisia toiveita opetustarjonnan suhteen. Tulevaisuudessa olisi mielenkiintoista tutkia tarkemmin eri aineryhmissä opiskelevien ja eri kohderyhmien opetustarjontatoiveita ja niiden eroja, jolloin markkinointia voitaisiin suunnata kohdennetusti eri kohderyhmille. Terveyden edistämisen toimijakartoitus Valkeakoskella käsitti tässä työssä Valkeakosken kaupungin ja yhdistyksien toimet. Mielenkiintoista tulevaisuudessa olisi kartoittaa myös esimerkiksi yritysten toimia ja kehittää yhteistyötä yritysten kanssa.

Johtopäätökset

Liikuntatoimintaa kehitettäessä Valkeakoskella Valkeakoski-opiston rooliksi nostaisin tämän tutkimuksen perusteella liikuntaryhmien järjestämisen kesällä, keskustan ulkopuolella ja erityisesti ikäihmisille. Laajempaa liikuntatarjonnan lisäämistä en näe tarpeellisena, koska kaupunki sekä yhdistykset tarjoavat monipuolisia liikuntamahdollisuuksia kuntalaisille. Kesäliikuntaryhmien järjestäminen olisi suositeltavaa, koska silloin ryhmiä toimii erittäin vähän ja liikkumisen kannalta säännöllisyys on tärkeää. Keskustan ulkopuolelle liikuntaryhmien järjestäminen olisi tärkeää, koska yhdistyksillä ja kaupungilla ei ole siellä tarjontaa. Kohderyhmistä ikäihmiset ovat tärkeä kohderyhmä, joiden määrä lisääntyy kaiken aikaa ja joille on tällä hetkellä liikuntatarjontaa tarjolla vähän ja vain keskustassa. Lisäksi etenkin liikkumista aloittelevilla ihmisistä olisi todennäköisesti matalampi kynnys tulla opiston kurssille kuin osallistua liikuntatoimen tai liikuntajärjestöjen toimintaan. Valkeakoski-opiston tarjoamien liikuntakurssien painopiste tulisi olla terveysliikunnassa, koska suuret liikuntayhdistykset ja kaupungin liikuntatoimi järjestävät runsaasti erilaista kuntoliikuntaa.

Hakulinen ja Saarenpää-Numminen ovat myös omissa tutkimuksissaan todenneet, että kurssit ovat tärkeitä haja-asutusalueilla. Hakulisen (1998, 28) mukaan kansalaisopiston liikuntaryhmät ovat maaseudulla ainoa mahdollisuus osallistua ohjattuun liikuntaan. Saarenpää-Nummisen (2005, 73) tutkimuksessa puolestaan kävi ilmi, että 96 % vastaajista oli sitä mieltä, että kansalaisopistojen opintopiirit ovat tärkeitä erityisesti haja-asutusalueella. Mäkinen (2008) suositteli tutkimuksensa jälkeen Auralan kansalaisopistoa kiinnittämään opetustarjonnan kehittämisessä erityistä huomiota senioreihin sekä jatkamaan opetusta keväällä pidemmälle.

Valkeakoski-opistossa lukuvuoden 2011–2012 opetustarjonta suunnitellaan huhtikuussa. Asiakaskyselyn perusteella opetustarjonnassa pidetään edelleen jooga- ja tanssikurssit, kuten aikaisempinakin vuosina. Jooga- ja tanssikursseja kehitetään ottamalla tarjontaan mukaan myös uusia joogan muotoja ja tanssilajeja. Uusista kursseista tarjontaan otetaan rentoutuskurssi sekä lyhytkurssina että pitkänä kurssina. Myös terveysteemainen seniorikahvila päiväkurssina alkaa syksyllä. Keväälle 2012 opetustarjontaan tulee painonhallintakurssi, joka pidetään iltakurssina sekä ruoanvalmistuskurssi kevennä kevättä kohti päiväkurssina. Suurin osa ensi lukuvuoden luennoista suunnitellaan vasta kesällä ja syksyllä, mutta huhtikuussa tiedossa oli, että ainakin ravitsemukseen liittyvä luento järjestetään syksyllä. Jos Valkeakoski-opistolla päädytään tulevaisuudessa kehittämään liikuntaan liittyvää opetustarjontaa keskustan ulkopuolelle, kesäaikaan ja ikäihmisille tulisi sitä valmistella tarkemmin esimerkiksi kehittämishankkeen avulla. Tällöin tavoittaisimme paremmin oikeat kohderyhmät ja saisimme suunnattua opetustarjonnan paremmin asiakkaiden toiveita vastaavaksi.

Lisäksi Valkeakoski-opiston kannattaa edelleen järjestää joogaa ja tanssikursseja, koska asiakkaat niistä pitävät ja järjestöt ja kaupungin muut tahot eivät niitä juuri järjestä. Joogaa järjestetään nyt myös jo keskustan ulkopuolellakin Sääksmäellä ja Tarttilassa. Kaiken kaikkiaan asiakaskysely antoi myös viitteitä siitä, että nykytarjonta Valkeakoski-opistolla on hyvä liikunnassa, koska liikuntaan ei juuri asiakkaat toivoneet uusia kursseja ja nykytarjontaan oltiin tyytyväisiä.

Mielestäni Valkeakoski-opistolla on tärkeää kehittää edelleen ruokaan ja ravitsemukseen liittyvää opetus- ja luentotarjontaa, koska kaupungin muut tahot sekä yhdistykset eivät järjestä tähän liittyvää toimintaa yläkoulujen kotitalousopetusta lukuun ottamatta. Tarjonta on myös hyvin käytännön ruoanvalmistukseen painottuvaa, mikä aiheuttaa sen, että toiminta keskittyy keskustassa sijaitsevalle opetuskeittiölle. Tästä syystä lasten ravitsemuskasvatusmenetelmä saperea tulee kehittää, koska sillä tavoitetaan alakouluikäiset ja jopa nuoremmat eikä se ole sidoksissa opetuskeittiöön, joten sitä voidaan viedä myös haja-asutusalueiden kouluille. Sapere on myös menetelmä, jonka käytön lisäämistä sosiaali- ja terveyskeskus kehittää, joten sen myötä yhteistyö sosiaali- ja terveyskeskukseen lisääntyisi. Myös aikuisille suunnattua ruokaan ja ravitsemukseen liittyvää opetusta ja luentoja tulisi monipuolistaa esimerkiksi niin, että tarjonta sisältäisi enemmän kursseja, jotka eivät sisällä ruoanvalmistusta opetuskeittiöllä.

Valkeakoski-opiston asiakkaille suunnatussa opetustarjonnan kehittämiskyselyssä asiakkaiden toiveet erityisesti luentotarjonnan kehittämisen suhteen olivat jonkin verran ristiriidassa suomalaisten ravitsemussuosittelun kanssa. Asiakkaat toivoivat muun muassa luennoimaan joitakin julkisuudesta tuttuja henkilöitä, jotka eivät edusta peruslääketieteen linjaa. Tällaisten toiveiden toteuttaminen on hyvin ristiriitainen asia. Valkeakoski-opiston opettajana edistän itse hyvin voimakkaasti ravitsemussuosittelun mukaista linjaa. Myös Kansalais- ja työväenopistojen liiton hankkeen tarkoitus oli tukea opistojen kotitalousopetusta, ja opetussuunnitelmasuosittelun pohjalla olivat ravitsemussuosittelut. Olen myös sitä mieltä, että jotta voimme olla esimerkiksi terveyskeskukselle varteenotettava yhteistyökumppani, meidän olisi edustettava virallista linjaa. Valkeakoski-opisto toimii myös julkisilla varoilla, joten meidän tulisi harkita erityisen tarkkaan esimerkiksi luennoitsijamme.

Valkeakosken kaupungin hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen toimintaohjelma antaa hyvän pohjan kaupungin yhteiselle terveyden edistämisen työlle. Se myös linjaa eri toimijoiden terveyden edistämisen toimia. Jatkossa olisi kuitenkin erityisen tärkeää, että kaikilla kaupungin hallintokunnilla olisi samat vuosittaiset painopistealueet terveyden edistämiseksi ja yhteistyössä panostaisimme niihin. Nämä painopis-

teet tulisi myös päättää terveyden edistämisen poikkihallinnollisessa työryhmässä seuraaville vuosille riittävän aikaisin. Tällöin jokainen hallintokunta voisi suunnitella tulevia toimiaan ja hankkeitaan painopisteiden mukaan. Ehdotukseni onkin, että tulevaisuudessa Valkeakoski-opiston laatu- ja kehittämishankkeen terveyteen ja hyvinvointiin liittyvät osahankkeet olisivat kaupungin ohjelman painopisteiden mukaiset.

Yleisesti voidaan todeta, että oli tärkeää tehdä kattava kartoitus yhdistyksien ja kaupungin eri hallintokuntien terveyden edistämistoimista. Valkeakoski-opistolla osataan ohjata asiakkaita oikeisiin ryhmiin, kun tunnetaan muidenkin tarjonta. Vuosittain tulee myös paljon asiakkailta erilaisia kurssitoiveita terveyden edistämisen aihealueelta. Olen sitä mieltä, että Valkeakoski-opisto ei voi kaikkia toiveita toteuttaa, mutta voimme ohjata asiakkaita muiden toimijoiden ryhmiin, ja opiston pitäisi kehittää niiden kohderyhmien opetustarjontaa, joille muilla ei ole tarjontaa. Lisäksi ei ole järkevää järjestää kilpailevaa toimintaa, vaan yhteistyötä liikuntajärjestöjen kanssa pitäisi lisätä.

Opinnäytetyön yhteenvedona totean, että Valkeakoski-opiston roolia pitäisi tulevaisuudessa kehittää vahvemmaksi terveyden edistämisen toimijaksi Valkeakoskella. Opisto voisi ottaa hoitaakseen uusia tehtäväalueita valkeakoskelaisien terveyden edistämiseksi esimerkiksi kehittämällä yhdistyksille suunnattua koulutustarjontaa. Järjestelmällinen kehittäminen vaatii kuitenkin resursseja, joten esimerkiksi opiston kotitalousopettajan tehtävänkuvaa tulisi kehittää terveyden edistämisen vastuuopettajan suuntaan.

Opinnäytetyö on herättänyt kiinnostusta muiden kansalaisopistojen kotitalousopettajien keskuudessa, koska alan opettajien tehtävänkuvien muutoksia on vireillä useissa opistoissa. Esittelen opinnäytetyöni keskeisiä tuloksia kansalaisopistojen kotitalousopettajien valtakunnallisilla koulutuspäivillä syyskuussa 2011. Lisäksi opinnäytetyön tuloksia esittelen Valkeakoski-opiston opettajille sekä Valkeakosken kaupungin terveyden ja hyvinvoinnin poikkihallinnolliselle yhteistyöryhmälle.

LÄHTEET

Bronfenbrenner, U. 1979. The ecology of human development: Experiments by nature and design. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Bronfenbrenner, U. 1997. Ekologisten järjestelmien teoria. Teoksessa Kuusi teoriaa lapsen kehityksestä. Toim. R. Vasta. Kuopio: Kustannusosakeyhtiö Puijo, 221–288.

Hakulinen, A. 1998. Liikunta ja kansalaisopisto – Liikunnan merkitys kansalaisopiston liikunnan opiskelijoille terveyden edistämisen näkökulmasta. Opinnäytetutkielma. Kuopion yliopisto, lääketieteellinen tiedekunta, terveystieteiden koulutus.

Health 21 – health for all in the 21st century. 1998. World health organization. Viitattu 28.3.2011. <http://www.euro.who.int/en/home, who we are, policy documents, health 21 – health for all in the 21st century>.

Health, food and physical activity, Nordic Plan of Action on better health and quality of life through diet and physical activity. 2006. Nordic Council of Ministers. Viitattu 28.3.2011. <http://www.norden.org/fi/julkaisut, julkaisunumero 2006:745>.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uud. p. Helsinki: Tammi.

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen toimintaohjelma. 2009. Valkeakosken kaupungin verkkosivut. Viitattu 11.11.2010. <http://www.peda.net/veraja/valkeakoski>

Hyvinvointi- ja terveys-hankkeen asetantalomake. 2010. Valkeakoski: Valkeakoski-opisto.

Hyyppä, M. T. & Liikanen, H-L. 2005. Kulttuuri ja terveys. Helsinki: Edita.

Järvinen, E. 2011. Opistosihtööri. Valkeakoski-opisto. Puhelinhaastattelu 4.5.2011.

Kamppari, K. 2000. Kunnallista kotitalousneuvontaa Valkeakoskella 1950–2000 – täkintikkauskursseilta, hippakurssien kautta wokkiruokiin. Historiikki. Valkeakoski: Valkeakoski-opisto.

Kansalaisopistojen terveyden edistämistyön laajuus, merkitys ja vaikutukset ja Kansalais- ja työväenopistojen liiton hankekokonaisuuden merkitys kansalaisopistojen terveyden edistämistyössä. 2009. Arviointiraportti. Terveyden edistämisen keskus.

Kansalaisopistot asiakastyytyväisyys 2009. 2009. Valkeakosken kaupungin verkkosivut. Viitattu 4.3.2011. http://www.valkeakoski.fi/portal/suomi/opetus_ja_koulutus, Valkeakoski-opisto, tietoa opistosta, Asiakastyytyväisyyskyselyn tulokset 2009: muut opistot.

Kansalaisopistojen asiakastyytyväisyys Valkeakoski 2009. 2009. Valkeakosken kaupungin verkkosivut. Viitattu 4.3.2011.

http://www.valkeakoski.fi/portal/suomi/opetus_ja_koulutus, Valkeakoski-opisto, tietoa opistosta, Asiakastyytyväisyyskyselyn tulokset 2009: Valkeakoski.

Karjalainen, E. & Toiviainen, T. 1984. Suomen vapaan kansansivistystyön vaiheet. 2. täydennetty p. Helsinki: Weilin+Göös.

Koivu, A. & Haatainen, K. 2010. Mielenterveyden edistämisen näkökulmia. Teoksessa Terveyden edistäminen teorioista toimintaan. Toim. A-M Pietilä. Helsinki: WSOYpro, 76–98.

Kumpulainen, T. (toim.) 2009. Aikuiskoulutuksen vuosikirja, tilastotietoja aikuisten opiskelusta 2007. Opetusministeriön julkaisu 2009:42. Opetusministeriö.

Kuntainfo ja hallinto. 2011. Valkeakosken kaupungin verkkosivut. Viitattu 8.4.2011. http://www.valkeakoski.fi/portal/suomi/kuntainfo_ja_hallinto/

Laadukkaat ruokavalinnat opetussuunnitelma – suositus kansalais- ja työväenopistoille ja muille aikuisoppilaitoksille. 2006. Kansalais- ja työväenopistojen liitto ja Finfood Suomen ruokatieto. Viitattu 28.3.2011.

<http://www.ktolhanke.net/terveys/ravitsemus/>, Laadukkaat ruokavalinnat opetussuunnitelmasuositus.

Laatustrategian toteuttaminen elintarviketaloudessa. 2011. Maa- ja metsätalousministeriön verkkosivut. Viitattu 23.4.2011. <http://www.mmm.fi/fi/index/etusivu.html>, elintarvikkeet, elintarvikkeiden laatu, laatustrategian toteuttaminen elintarviketaloudessa.

L 28.1.1972/66. Kansanterveyslaki. Viitattu 29.3.2011. Valtion säädöstietopankki Finlex. <http://www.finlex.fi>, ajantasainen lainsäädäntö.

L 13.8.1976/693. Tupakkalaki. Viitattu 29.3.2011. Valtion säädöstietopankki Finlex. <http://www.finlex.fi>, ajantasainen lainsäädäntö.

L 19.11.1982/828. Raittiustyölaki. Viitattu 29.3.2011. Valtion säädöstietopankki Finlex. <http://www.finlex.fi>, ajantasainen lainsäädäntö.

L 25.7.1986/583. Tartuntatautilaki. Viitattu 29.3.2011. Valtion säädöstietopankki Finlex. <http://www.finlex.fi>, ajantasainen lainsäädäntö.

L 21.8.1998/632. Laki vapaasta sivistystyöstä. Viitattu 29.3.2011. Valtion säädöstietopankki Finlex. <http://www.finlex.fi>, ajantasainen lainsäädäntö.

L 18.12.1998/1054. Liikuntalaki. Viitattu 29.3.2011. Valtion säädöstietopankki Finlex. <http://www.finlex.fi>, ajantasainen lainsäädäntö.

L 17.3.1995/365. Kuntalaki. Viitattu 31.12.2010. Valtion säädöstietopankki Finlex. <http://www.finlex.fi>, ajantasainen lainsäädäntö.

Liikanen, H-L. 2010. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia – ehdotus toimintaohjelmaksi 2010–2014. Opetusministeriön julkaisuja 2010:1.

Manninen, J. & Luukannel, S. 2008. Omaehtoisien aikuisopiskelun vaikutukset - vapaan sivistystyön opintojen merkitys ja vaikutukset aikuisten elämässä. Vapaan sivistystyön yhteisjärjestö.

Mäkinen, M. 2008. Kansalaisopiston tehtävä nyt ja tulevaisuudessa – case-tapauksena Auralan kansalaisopisto Turussa. Pro gradu -tutkielma. Turun yliopisto, kasvatustieteiden laitos.

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2010. Aikuiskoulutusjärjestelmä, vapaa sivistystyö. Viitattu 9.11.2010. <http://www.minedu.fi/OPM/Koulutus>, aikuiskoulutus, aikuiskoulutusjärjestelmä, vapaa sivistystyö.

Politiikkaohjelmia ja strategioita maailmalta. 2011. Ravitsemusneuvottelukunnan verkkosivut. Viitattu 23.4.2011. <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi>, ravitsemuspolitiikka, ohjelmia maailmalta.

Ravitsemukseen, ylipainoon ja lihavuuteen liittyviä terveystieteitä koskeva eurooppalainen strategia. EU:n Valkoinen kirja. 2007. Euroopan yhteisöjen komissio. Viitattu 29.3.2011. <http://eu-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=COM:2007:0279:FIN:FI:PDF>

Riihimäki, K. 2003. Kansalaisopistojen taide- ja kulttuuritoiminnan yhteisöllinen vaikuttavuus: kunnanvaltuutettujen ja opistohenkilöstön näkemykset kuuden pirkanmaalaisen kansalaisopiston taide- ja kulttuuritoiminnan yhteisöllisistä merkityksistä ja kehitystarpeista. Kansalaisopistotoiminnan kulttuuriyhteisöllinen vaikuttavuus -hanke.

Saarenpää-Numminen, M. 2005. Kansalaisopisto-opiskelun merkitys aikuisen elämässä – Taide- ja taitoaineiden opiskelijoiden käsitykset opiston yksilöllisistä ja yhteisöllisistä merkityksistä. Pro gradu -työ. Tampereen yliopisto, kasvatustieteiden laitos.

Savola, E. & Koskinen-Ollonqvist, P. 2005. Terveiden edistäminen esimerkein – käsitteitä ja selityksiä. Terveiden edistämisen keskuksen julkaisuja -sarja 3/2005. Helsinki: Edita.

Sihvonen, J. 1996. Sivistystä kaikille vai valituille. Kansalaisopistotoiminnan kehitys vapaasta kansanvalistustyöstä maksupalveluun. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto. Acta Universitatis Tamperensis A:519.

Sihvonen, J. 2011. Sivistystoimen johtaja, johtava rehtori. Valkeakosken kaupunki, Valkeakoski-opisto. Haastattelu 18.3.2011.

Siitonen, J. & Robinson, H. 2001. Pohdintaa voimaantumisesta. Teoksessa Muutoksen kautta kasvuun. Toim. L Järvisalo. Pieksämäki: RT-Print, 61–72.

Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon. 2005. Ravitsemusneuvottelukunnan verkkosivut. Viitattu 29.3.2011.

<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi>, ravitsemussuositukset, suomalaiset ravitsemussuositukset.

Suositukset liikunnan edistämiseksi kunnissa. 2010. Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 2010:3. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Terveyden edistäminen – hallituksen politiikkaohjelma. 2007. Terveyden edistämisen politiikkaohjelma. Helsinki: Suomen hallitus.

Terveyden edistäminen kansalaisopistoissa. 2010. Kansalaisopistojen liiton verkkosivut. Viitattu 31.12.2010. <http://www.ktolhanke.net/terveys/?id=29>

Terveyden edistämisen laatusuositus. 2006. Sosiaali- ja terveysministeriön verkkosivut. Viitattu 28.3.2011. <http://www.stm.fi/julkaisut/julkaisu-haku>, terveyden edistämisen laatusuositus.

Terveys 2015 -kansanterveysohjelma. 2001. Valtioneuvoston periaatepäätös. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2001:4.

Toiviainen, T. 2002. Vapaan sivistystyön visiot – Castrénilaista laatuviiniä uusissa tammitynnyreissä. Helsingin kaupungin suomenkielinen työväenopisto.

Toropainen, E. 2011. Tutkija. UKK-instituutti. Haastattelu 21.1.2011.

Tuomi, J. & Sarajarvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Uutela, S. 2000. Selvitys Valkeakoski-opiston asiakkaiden koulutustarpeista. Master of Quality 1998–1999 harjoitustyö.

Valkeakosken kaupungin talousarvio 2011 ja taloussuunnitelma 2011–2013. Valkeakosken kaupungin verkkosivut. Viitattu 28.3.2011.

http://www.valkeakoski.fi/files/attachments/julkaisut/hake/talousarvio_2011_2013.pdf

Valkeakoski-opiston historiaa. 2010. Valkeakosken kaupungin verkkosivut. Viitattu 10.11.2010.

http://www.valkeakoski.fi/portal/suomi/opetus_ja_koulutus/valkeakoski-opisto/valkeakoski-opiston_historiaa/

Valkeakoski-opiston kansalaisopistojen laatu- ja kehittämishankeavustus -hakemus. 2011. Valkeakoski: Valkeakoski-opisto.

Valkeakoski-opiston koulutuspalvelusuunnitelma. 2011. Valkeakosken kaupungin verkkosivut. Viitattu 24.4.2011.

http://www.valkeakoski.fi/portal/suomi/opetus_ja_koulutus, Valkeakoski-opisto, tietoa opistosta, laatuasiakirjat, koulutuspalvelusuunnitelma.

Valkeakoski-opiston kurssiarviointiprosessikaavio. 2011. Valkeakoski: Valkeakoski-opisto.

Valkeakoski-opiston LAKE-hankkeet v 2010–2011 väliraportti. 2011. Valkeakoski: Valkeakoski-opisto.

Valkeakoski-opiston tasapainoitettu strategia 2011. 2011. Valkeakosken kaupungin verkkosivut. Viitattu 24.4.2011.

http://www.valkeakoski.fi/portal/suomi/opetus_ja_koulutus, Valkeakoski-opisto, tietoa opistosta, laatuasiakirjat, BSC.

Valkeakoski-opiston Terveys ja hyvinvointihankkeen asetantalomake. 2010. Valkeakoski: Valkeakoski-opisto.

Valkeakoski-opiston toiminnan kuvaus 2010. 2011. Valkeakosken kaupungin verkkosivut. Viitattu 25.7.2010.

http://www.valkeakoski.fi/portal/suomi/opetus_ja_koulutus, Valkeakoski-opisto, tietoa opistosta, laatuasiakirjat, toiminnan kuvaus.

Valkeakoski-opiston visio 2016. 2011. Valkeakosken kaupungin verkkosivut. Viitattu 28.3.2011. http://www.valkeakoski.fi/portal/suomi/opetus_ja_koulutus, Valkeakoski-opisto, tietoa opistosta, laatuasiakirjat, visio 2016.

Valkeakoski-opiston vuosikertomus 2010. 2011. Valkeakoski: Valkeakoski-opisto.

Valkonen, E. 2008. Kansalaisopisto 2000-luvun koulutus- ja oppimismarkkinoilla – roolia etsimässä. Kansalaisopiston henkilökunnan kokemuksia markkinaperusteisesta aikuiskoulutuspolitiikasta. Pro gradu -tutkielma. Joensuun yliopisto, kasvatustieteen oppiaineryhmä.

Vuori, I. 2000. Tehokas ja turvallinen terveysliikunta. Toim. E. Ruuskanen. Tampere: UKK-instituutti.

WHO:n maailmanlaajuinen strategia - Ravinto, liikunta ja terveys. 2005. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan verkkosivut. Viitattu 28.3.2011.

<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi>, ravitsemuspolitiikka, ohjelmia maailmalta, WHO:n maailmanlaajuinen strategia.

Yhdessä terveyden hyväksi toimintamalli. EU:n Valkoinen kirja. EU:n strateginen toimintamalli vuosiksi 2008–2013. 2007. Euroopan yhteisöjen komissio. Viitattu 28.3.2011. [http://eur-](http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=COM:2007:0630:FIN:FI:PDF)

[lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=COM:2007:0630:FIN:FI:PDF](http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=COM:2007:0630:FIN:FI:PDF)

LIITTEET

Liite 1. Lisätietoja keskeisistä WHO:n, EU:n, Pohjoismaiden sekä Suomen laeista ja ohjelmista terveyden edistämässä

Health 21 – health for all in the 21st century

”Terveyttä kaikille -ohjelma” on WHO:n yleiskokouksessa vuonna 1998 hyväksytty ohjelma. Sen tavoitteena on edistää ja suojella ihmisten terveyttä koko heidän elämänsä ajan sekä vähentää tärkeimpien tautien ja vammojen esiintymistä sekä lievittää kärsimyksiä. (Health 21 – health for all in the 21st century 1998, 8.)

WHO:n maailmanlaajuinen strategia - Ravinto-, liikunta- ja terveys

”Strategian yleistavoitteena on edistää ja suojella terveyttä ohjaamalla sellaisen ympäristön kehitystä, joka mahdollistaa kansalliset ja maailmanlaajuiset yksilö- ja yhteisötason kestävätkä toimet, jotka yhdessä vähentävät epäterveellisen ruokavalion ja liian vähäisen liikunnan aiheuttamaa sairastavuutta ja kuolleisuutta” (WHO:n maailmanlaajuinen strategia ravinto, liikunta ja terveys 2005, 11.)

Strategia hyväksyttiin vuonna 2004 WHO:n yleiskokouksessa ja sen taustana oli muutos maailman terveydentilassa. Strategian suositukset ovat yleisiä, jotta ne soveltuisivat maapallon erilaisiin olosuhteisiin. (Politiikkaohjelmia ja strategioita maailmalta 2011.)

Yhdessä terveyden hyväksi

Yhdessä terveyden hyväksi toimintamallin (2007, 8-10) strategiset tavoitteet vuosiksi 2008–2013 ovat edistää hyvää terveyttä ikääntyvässä Euroopassa, suojata kansalaisia terveysuhilta ja tukea dynaamisia terveydenhuoltojärjestelmiä ja uusia teknologioita. Yhdessä terveyden hyväksi toimintamalli on EU:n valkoinen kirja. Valkoisessa kirjassa (2007, 3) pyritään esittämään johdonmukaisesti yhteisön terveysalan toiminnan tulevaisuuden suunnat. Valkoisessa kirjassa ehdotetaan, että tulevaisuudessa keskityttäisiin kolmeen strategiseen tavoitteeseen ja niitä tukeviin neljään ydinperiaatteeseen. Valkoisen kirjan (2007, 8-10) strategiset tavoitteet ovat edistää hyvää terveyttä ikääntyvässä Euroopassa, suojata kansalaisia terveysuhilta ja tukea dynaamisia terveydenhuoltojärjestelmiä ja uusia teknologioita. Perusperiaatteet ovat valkoisen kirjan (2007, 4-7) mukaan terveyttä koskeviin yhteisiin arvoihin perustuva strategia, terveys on suurin rikkaus, terveys kaikissa politiikoissa sekä vahvistetaan EU:n roolia terveysasioissa maailmanlaajuisesti.

Ravitsemukseen, ylipainoon ja lihavuuteen liittyviä terveystieteitä koskeva eurooppalainen strategia

Ravitsemukseen, ylipainoon ja lihavuuteen liittyviä terveystieteitä linjataan EU:n valkoisessa kirjassa. Sen tarkoituksena on luoda EU:lle yhtenäinen lähestymistapa, jolla pyritään vähentämään esimerkiksi kehnosta ravinnosta ja lihavuudesta johtuvia terveystieteitä. (Ravitsemukseen, ylipainoon ja lihavuuteen liittyviä terveystieteitä koskeva eurooppalainen strategia 2007, 2.) Strategian painopistealueita ovat muun muassa tavoite alentaa elintarvikkeiden suolapitoisuuksia koko yhteisön alueella sekä kouluhedelmäohjelma. (Politiikkaohjelmia ja strategioita maailmalta 2011.)

Health, food and physical activity, Nordic Plan of Action on better health and quality of life through diet and physical activity

Health, food and physical activity (2006, 5) on Pohjoismaisen ministerineuvoston toimintasuunnitelma terveellisen ravitsemuksen ja liikunnan edistämiseksi Pohjoismaissa. Se hyväksyttiin vuonna 2006 ja tavoitteena on parantaa ruokatottumuksia, lisätä liikuntaa ja vähentää ylipainon esiintyvyyttä pohjoismaissa. Suunnitelma sisältää visioita vuoteen 2021 asti, mutta tavoitteet on määrä saavuttaa vuoteen 2011 mennessä. (Politiikkaohjelmia ja strategioita maailmalta 2011.)

Terveys 2015 kansanterveysohjelma

Suomen terveys 2015 -kansanterveysohjelman pohjana on käytetty health 21 -ohjelmaa sekä Euroopan alueen health 21 -ohjelmaa. Terveys 2015 -kansanterveysohjelma (2001, 3) linjaa Suomen terveystieteitä ja siinä painotetaan terveyden edistämistä. Se on yhteistyöohjelma, jonka tarkoitus on toimia laajana kehyksenä yhteiskunnan eri osa-alueilla tapahtuvassa terveydenedistämistyössä. Strategiassa esitetään kahdeksan kansanterveyttä koskevaa tavoitetta.

Terveyden edistämisen politiikkaohjelma

Terveyden edistäminen - hallituksen politiikkaohjelman (2007,1-2) tavoitteena on ihmisten terveydentilan parantaminen ja terveyserojen kaventuminen. Politiikkaohjelman yhteiskunnalliset vaikuttavuustavoitteet ovat seuraavat: terveyden edistämisen rakenteiden vahvistaminen, elintapamuutosten aikaansaaminen niin, että kansansairauksia saadaan ehkäistyä (esim. ylipaino, päihteiden käyttö ja tupakoinnin vähentäminen), terveitä elintapoja edistävien työ- ja elinolosuhteiden kehittäminen, sosiaali- ja terveydenhuollon peruspalvelujen vahvistaminen ja uusien työmuotojen kehittäminen terveyden edistämiseen sekä järjestöjen roolin vahvistaminen terveyden edistämistyössä.

Taiteesta kulttuuria ja hyvinvointia

Liikasen (2010, 3) mukaan taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia -ohjelmaehdotus on osa hallituksen terveyden edistämisen politiikkaohjelmaa. Ehdotuksen tavoitteena on hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen taiteen ja kulttuurin keinoin. Lisäksi tavoitteena on osallisuuden lisääminen eri tasoilla eli yhteiskunnan, yhteisön ja yksilön

tasolla. Ohjelmassa on kolme painopistealuetta, joissa ensimmäisessä korostetaan kulttuuria osallisuuden, yhteisöllisyyden, arjen toimintojen ja ympäristöjen edistäjänä, toisessa nostetaan esiin taide ja kulttuuri osana sosiaali- ja terveydenhuoltoa ja kolmannessa työhyvinvoinnin tukeminen kulttuurin ja taiteen avulla.

Kansanterveyslaki

Kansanterveyslaissa, jota uudistettiin vuoden 2006 alusta, säädetään, että terveyden edistäminen on osa kansanterveystyötä. ”Kansanterveystyöllä tarkoitetaan yksilön, väestön ja elinympäristöön kohdistuvaa terveyden edistämistä sairauksien ja tapaturmien ehkäisy mukaan lukien sekä yksilön sairaanhoitoa. Kansanterveystyön sisällystä säädetään terveydenhuoltolaissa. Kansanterveystyöstä voidaan käyttää myös nimitystä perusterveydenhuolto”. (L 28.1.1972/66.)

Tartuntatautilaki

Tartuntatautilaki (L 25.7.1986/583) on säädetty väestön suojaamiseksi tartuntataudeilta.

Raittiustyölaki

”Raittiustyön tarkoituksena on totuttaa kansalaiset terveisiin elämäntapoihin ohjaamalla heitä välttämään päihteiden ja tupakan käyttöä” (L 19.11.1982/828).

Tupakkalaki

”Tupakkalaissa säädetään toimenpiteistä, joilla ehkäistään tupakkatuotteiden käytön aloittamista, edistetään niiden käytön lopettamista ja suojellaan väestöä tupakansavulle altistumiselta” (L 13.8.1976/693).

Liikuntalaki

”Tarkoituksena on edistää liikuntaa, kilpa- ja huippu-urheilua sekä niihin liittyvää kansalaistoimintaa, edistää väestön hyvinvointia ja terveyttä sekä tukea lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä liikunnan avulla” (L 18.12.1998/1054).

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan ravitsemussuositukset 2005

Suomessa viralliset ravitsemussuositukset on laadittu edistämään ja tukemaan ravitsemuksen ja terveyden myönteistä kehitystä. Niiden perustana ovat pohjoismaiset suositukset, jotka on laadittu laajoihin tieteellisiin tutkimustuloksiin nojautuen ja yksityiskohtaisesti perustellen. Ravitsemussuosituksia on tarkoitettu käytettäväksi joukkoruokailun suunnittelussa sekä ravitsemusopetuksen ja -kasvatuksen perusaineistona ja niihin sisältyy myös liikuntasuosituksia. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 4,6.)

Elintarviketalouden kansallinen laatustrategia

Elintarviketalouden kansallinen laatustrategia on ohjelma, jonka elintarviketalouden toimijat ovat yhdessä laatineet. Siinä kuvataan elintarviketalouden arvot, visio ja toiminta-ajatus sekä menettelytavat. Toimijat ovat sitoutuneet strategian toteuttamiseen. Elintarviketalous koostuu elintarvikeketjusta. Siihen kuuluvat tuotteita ja palveluita tuottavat yritykset sekä elintarvikeketjua tukevat toimijat. Tukevia toimijoita ovat viranomaiset, tutkimus, koulutus ja neuvonta sekä elinkeinoelämän järjestöt. (Laatustrategian toteuttaminen elintarviketaloudessa, 2011.)

Terveyden edistämisen laatusuositus

Terveyden edistämisen laatusuosituksen (2006, 3, 11) on tarkoitus jäsentää terveyden edistämisen toimintakenttää ja tukea kuntien laadunhallintatyötä. Laatusuositus tukee osaltaan Terveys 2015 -ohjelman toteutumista kunnissa. Suosituksessa korostetaan, että terveyden edistäminen on kunnissa yhteisvastuullista toimintaa ja jokaisen hallinnonalan tehtävät sisältävät terveyteen vaikuttavia ratkaisuja. Laatusuosituksessa (2006, 19) terveyden edistäminen kunnan tehtävän jaetaan kuudeksi toimintalinjaksi, joihin liittyy suosituksia. Toimintalinjat ovat: terveyden edistämisen toimintapolitiikka ja johtaminen, terveyttä edistävät elinympäristöt, terveyttä edistävä yhteistyö ja osallistuminen, terveyden edistämisen osaaminen, terveyttä edistävät palvelut ja terveyden edistämisen seuranta ja arviointi.

Suositukset liikunnan edistämiseksi kunnissa

Suositukset liikunnan edistämiseksi kunnissa (2010, 6) julkaisun mukaan kuntien tehtävänä on edistää kuntalaisten hyvinvointia ja terveyttä. Liikunta onkin osa kuntien peruspalveluja ja kuntien tulee järjestää edellytyksiä liikunnalle. Parhaat tulokset saavutetaan julkaisun mukaan liikuntatoimen ja muiden toimijoiden yhteistyönä. Suositukset ovat osa valtioneuvoston periaatepäätöstä terveyttä edistävästä liikunnasta ja ravinnosta. Suositusten (2010, 15) mukaan kansalaisopistojen tehtävänä on tarjota terveys- ja kuntotavoitteista liikunnanopetusta. Suosituksen mukaan kansalaisopistojen opetustarjontaa voidaan kohdentaa niille väestöryhmille, joille muutoin on liian vähän tarjontaa paikkakunnalla. Tällaisia kohderyhmiä voivat olla esimerkiksi ikääntyneiden ihmisten, terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuvien ja liikuntaa aloittelevien soveltavaa liikuntaa tarvitsevien ja muiden erityisryhmien liikunta. Suosituksissa muistutetaan, että kansalaisopiston tulee tehdä tiivistä yhteistyötä kunnan eri toimijoiden kanssa ja vastuut tulee sopia.

Liite 2. Saatekirje yhdistyksille

9.2.2011

Hyvä yhdistyksen puheenjohtaja / sihteeri!



Työskentelen Valkeakoski-opistossa kotitalousopettajana ja opiskelen Jyväskylän ammattikorkeakoulussa, palveluliiketoiminnan koulutusohjelmassa, ylempää ammatikorkeakoulututkintoa. Opinnäytetyöni tarkoituksena on kartoittaa terveyden edistämiseen liittyvän toiminnan nykytilaa Valkeakoskella ja kehittää Valkeakoski-opiston terveyden edistämisen opetustarjontaa sekä yhteistyötä eri toimijoiden kanssa.

Tarkoitukseni on kartoittaa tietoja, millaisia toimintamuotoja valkeakoskelaisilla yhdistyksillä on terveyden edistämässä. Lähdeaineistona käytän yhdistysten toimintakertomuksia vuodelta 2010.

Pyydänkin teitä ystävällisesti toimittamaan tutkimustani varten yhdistykseen viime vuoden toimintakertomuksen helmikuun loppuun mennessä joko sähköpostilla osoitteeseen heli.koivulahti.ymp@jamk.fi tai paperiversiona osoitteeseen Valkeakoski-opisto/Heli Koivulahti, Kauppilankatu 2, 37600 Valkeakoski. Toimintakertomuksen voi tuoda myös Valkeakoski-opiston kansliaan osoitteeseen Kauppilankatu 2.

Käsittelen kaikkia loppuraporttiin tulevia tietoja luottamuksellisesti ja anonyymisti.

Halutessanne voitte esittää Valkeakoski-opistolle myös kurssitoiveita ja kehittämisideoita yhteistyön tiivistämisestä.

Lisätietoja tutkimuksesta: Heli Koivulahti puh. xxxx-xxxxxx tai heli.koivulahti.ymp@jamk.fi

Yhteistyöstä etukäteen kiittäen

Heli Koivulahti

Lisätietoja Valkeakoski-opistosta:
http://www.valkeakoski.fi/portal/suomi/opetus_ja_koulutus/valkeakoski-opisto/

Osoitelähde: Patentti- ja rekisterihallituksen yhdistysrekisteri.

Liite 3. Asiakaskyselyn saateviesti ja kyselylomake

Hyvä vastaanottaja!

Valkeakoski-opisto kehittää tällä hetkellä erityisesti terveyden edistämiseen liittyvää opetustarjontaa. Kehitystyö liittyy Jyväskylän ammattikorkeakoulussa, palveluliiketoiminnan koulutusohjelmassa, suorittamaani ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyöhön. Opinnäytetyössä tarkoituksena on kartoittaa terveyden edistämiseen liittyvän toiminnan nykytilaa Valkeakoskella ja kehittää Valkeakoski-opiston terveyden edistämisen opetustarjontaa sekä yhteistyötä eri toimijoiden kanssa.

Sinut on valittu osallistumaan kyselyyn, jossa on tarkoituksena selvittää asiakkaidemme opetustarjontatoiveita. Vastaathan oheiseen kyselyyn 4.3.2011 mennessä. Linkki kyselyyn löytyy viestin alaosasta. Vastanneiden kesken arvotaan lounaslahjakortteja Valkeakoski-opiston kahvioon (2 kpl, á 7,5 €). Vastaamiseen menee aikaa 5-10 minuuttia.

Kyselylomakkeet käsitellään nimettöminä ja antamiasi tietoja käsitellään luottamuksellisesti. Jos haluat osallistua arvontaan voit täyttää anonymikyselyn lähettämisen jälkeen yhteystietosi sivulla, johon ohjaudut.

Lisätietoja tutkimuksesta: Heli Koivulahti puh. xxxx-xxxxxx tai heli.koivulahti.ymp@jamk.fi

Kiitos jo etukäteen, vaivannäkösi palkitaan entistä parempana opetustarjontana.

Terveisin Heli Koivulahti

Osoitelähde: Valkeakoski-opiston opiskelijatietojärjestelmä

http://www.webropol.com/p.aspx?t=1&l=524964_08b592dd025e40ce

Valkeakoski-opiston terveyden edistämiseen liittyvän opetustarjonnan kehittämiskysely



Sukupuoli

- Mies
 Nainen

Ikä

- Alle 20 vuotta
 20-30 vuotta
 31-40 vuotta
 41-50 vuotta
 51-60 vuotta
 61-70 vuotta
 yli 70 -vuotta

Seuraava -->

0% valmiina

Koulutustausta

- Perusaste: peruskoulu, kansakoulu
 Toinen aste: lukio, ammattikoulu, opisto
 Korkea aste: Yliopisto, korkeakoulu, amk
 Ei tiedossa: koululaiset ja nuoremmat

Pääasiallinen toiminta

- Työllinen
 Työtön
 Opiskelija/ koululainen
 Eläkeläinen
 Muu (kotiäiti, varusmies)

<-- Edellinen

Seuraava -->

9% valmiina

Minkä aihealueen kurssille osallistut lukuvuonna 2010-2011 Valkeakoski-opistossa?

- Englanti
 Jooga
 Osallistun usealle kurssille

<-- Edellinen

Seuraava -->

18% valmiina

Opiston kaikki opetustarjonta voidaan ajatella olevan osallistujien terveyttä edistävää. Tässä yhteydessä terveyttä edistävällä opetustarjonnalla tarkoitetaan terveyteen ja hyvinvointiin liittyvää opetustarjontaa (ns. terveystavoitteisia kursseja)

Oletko tyytyväinen Valkeakoski-opiston nykyiseen terveyden edistämiseen liittyvään opetustarjontaan? *

- Kyllä
 En

Esimerkkejä lukuvuoden 2010-2011 opetustarjonnasta: Joogakurssit, asahi -terveysliikunta, lihashuoltoa, Method Putkisto- ja Pilateskurssit, kuntokurssi, tanssikurssit ja hyvinvointitreenit sekä kotitalouskurssit.

<-- Edellinen

Seuraava -->

27% valmiina

Vastaajan vastatessa kyllä kysely ohjautui seuraavalle sivulle:

Mistä kurssista olet erityisesti pitänyt tai olisit kiinnostunut osallistumaan tulevina vuosina?

<-- Edellinen

Seuraava -->

36% valmiina

Vastaajan vastatessa en, kysely ohjautui seuraavalle sivulle:

Perustele miksi olet tyytymätön nykyiseen opetustarjontaan?

<-- Edellinen

Seuraava -->

45% valmiina

Seuraava kaikille yhteinen kysymys:

Oletko kiinnostunut esimerkiksi seuraavista kursseista?

- Painonhallintakurssi
- Irti tupakasta -kurssi
- Sauvakävelykurssi
- Matalan kynnyksen liikuntakurssi (esim. aloitteleville liikkujille tarkoitettu liikettä kohti terveyttä)
- Keppijumppakurssi
- Perheliikuntakurssi (vanhempien ja lasten yhteinen kurssi)
- Kevennä kevättä kohti (ruoanvalmistuskurssi)
- Kotiruoanvalmistuksen peruskurssi aikuisille
- Ideoita kahvakuulaharjoitteluun lyhytkurssi
- Terveysteemainen seniorikahvila (kahvikupposen äärellä keskustellaan erilaisista terveyteen liittyvistä teemoista)
- Rentoutuskurssi

Oma ehdotukseni kurssiksi

<-- Edellinen

Seuraava -->

54% valmiina

Mihin aikaan arkipäivisin osallistut mieluiten kurssille?

- Aamupäivällä
- Iltapäivällä
- Illalla
- Mikä tahansa aika sopii minulle

Osallistutko mieluiten lyhytkursseille vai pitkille kurssille?

- Lyhytkurssi
- Pitkä kurssi
- Kumpikin sopii yhtä hyvin

Lyhytkurssilla tarkoitetaan esimerkiksi viikonlopun kestäväää tai arkena esimerkiksi neljä kertaa kokoontuvaa kurssia. Pitkä kurssi tarkoittaa kerran viikossa koko lukuvuoden ajan kokoontuvaa kurssia.

Halutessasi voit perustella vastauksesi

<-- Edellinen

Seuraava -->

63% valmiina

Oletko kiinnostunut terveyteen ja hyvinvointiin liittyvistä yleisöluennoista? *

- Kyllä
- En

<-- Edellinen

Seuraava -->

72% valmiina

Vastaajan vastatessa kyllä kysely ohjautui seuraavalle sivulle:

Mitkä aiheet kiinnostavat sinua erityisesti?

Ketä luennoitsijaa tulisit erityisen mielelläsi kuuntelemaan?

81% valmiina

Vastaajan vastatessa en, kysely ohjautui suoraan viimeiseen kysymykseen:

Mitä muita opetustarjonnan kehittämideoita sinulla on?

90% valmiina

Kiitos vaivannäöstäsi. Lähetä vastauksesi vielä lähetä-painikkeella. Tämän jälkeen ohjautut sivulle, johon voit täyttää yhteystietosi jos haluat osallistua arvontaan.

100% valmiina