

# HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

## OPINNÄYTETYÖ

**Ylivieskan alueen lasten ja nuorten harrasteopas**

*Maija Iso-Oja*

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma 210 op

5/2012

# HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

## Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma

### TIIVISTELMÄ

<b>Työn tekijä</b> Maija Iso-Oja	<b>Sivumäärä</b> 38 + 30
<b>Työn nimi</b> Ylivieskan alueen lasten ja nuorten harrasteopas	
<b>Ohjaava(t) opettaja(t)</b> Jussi Muittari	
<b>Työn tilaaja ja/tai työelämäohjaaja</b> Ylivieskan kaupungin nuorisotoimi/ Elisa Männistö	
<b>Tiivistelmä</b> <p>Lasten ja nuorten harrastaminen on ollut paljon esillä mediassa, erityisesti lasten liikunnan merkitys kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnin edistämiseksi. Lapsena aloitetut harrastukset vaikuttavat myös aikuisuudessa. Tämän takia on tärkeää, että jokaisella lapsella ja nuorella on mahdollisuus aloittaa harrastus josta nauttii.</p> <p>Opinnäytetyössäni pohdin lasten ja nuorten harrastamista kasvun, kehityksen ja motivaation näkökulmista. Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä produktina on Ylivieskan alueen lasten ja nuorten harrasteopas.</p> <p>Oppaan tavoitteena on tuoda kaikki alueen harrastusmahdollisuudet ylivieskalaisten lasten, nuorten ja heidän vanhempiensa näkyville. Tällaista opasta tai materiaalipankkia ei ole aikaisemmin kerätty Ylivieskan alueelta, joten kerrankin kaikki harrastusmahdollisuudet ovat samojen kansien välissä. Oppaasta tehtiin Internetversiot Ylivieskan kaupungin nuorisotoimen Internet -sivuille, sekä sosiaaliseen mediaan.</p> <p>Lisäksi tällaisen oppaan kokoaminen Ylivieskan alueella oli tärkeää, koska Ylivieskassa monet harrastetiedot siirtyvät puskaradion välityksellä ja useiden seurojen ja yhdistysten Internet-sivujen tiedot ovat vanhentuneet. Nyt kun tällainen opas on kasattu, mahdollistaa se sen, että esimerkiksi Ylivieskaan muuttava perhe saa käsiinsä heti kaikki tiedot paikkakunnan harrastusmahdollisuuksista, joita on laajasti. Näin ollen joko vanhan tutun tai uuden harrastuksen aloittaminen Ylivieskassa mahdollistuu nopeammin ja helpommin.</p> <p>Harrasteopas tarjoaa mahdollisuuksia myös Ylivieskan yhdistyksille ja yrityksille. Mahdollisia yhteistyökumppaneita on helpompi etsiä yhdestä ja samasta paikasta, kuin lähteä selaamaan koko Internetin valtavaa maailmaa. Opas onkin yleishyödyllinen paketti kaikille Ylivieskassa asuville.</p>	
<b>Asiasanat</b> Lapset, nuoret, kasvu, kehitys, motoriikka, harrastukset, motivaatio	

# HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## Name of the Degree Programme

### ABSTRACT

<b>Author</b> Maija Iso-Oja	<b>Number of Pages</b> 38 + 30
<b>Title</b> The Hobby Guide for Children and Young people in Ylivieska	
<b>Supervisor(s)</b> Jussi Muittari	
<b>Subscriber and/or Mentor</b> Youth office of the town of Ylivieska/Elisa Männistö	
<b>Abstract</b> <p>The hobbies of children and young people have been widely discussed topics in the media lately, especially the importance of sports activities to the child's growth, development and well-being. The hobbies which are started off early in the childhood will have an effect on the adult life as well. Therefore it's very important that each child and youngster has a possibility to find a hobby which he or she can enjoy.</p> <p>The subscriber of this thesis is the youth office of the town of Ylivieska. In my thesis I discuss the hobbies of children and young people using growth, development and motivation as the main points of view. The aim of my active thesis is to produce a hobby guide for the youth office of the town of Ylivieska.</p> <p>The aim of the (hobby) guide is to bring together all information about different hobbies in Ylivieska. This kind of a guide or collection of information has not been available before, so this is the first time when the children, youngsters and parents in Ylivieska can find all the necessary information at one place. The guide is also published in the Internet (Ylivieska's webpages and in the social media). This guide is important to the town of Ylivieska (also) because there are many hobby alternatives in Ylivieska, but the information about them is often available only by word of mouth and the official information on the webpages of different sports clubs or associations can be outdated or the webpages don't exist at all. This kind of a guide offers better opportunities for citizens of Ylivieska to find and select a suitable hobby for themselves or their family members, because the information is accurate and easily available. With the help of the guide finding a new hobby or continuation of an old one is easier and faster.</p> <p>The (hobby) guide offers opportunities to different companies and organizations in Ylivieska as well. They have a possibility to find cooperative partners more easily from the guide than to start searching them from the internet. Therefore, the guide is very useful for everybody in Ylivieska.</p>	
<b>Keywords</b> Children, youth, growth, development, hobbies, motivation	

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTAA	6
3 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET	8
4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	9
4.1 Idea ja tausta oppaaseen	9
4.2 Opinnäytetyön aikataulu	9
4.3 Opinnäytetyön kokoaminen	11
4.4 Opinnäytetyön produkti	13
5 OPINNÄYTETYÖN TEORIAOSUUS	14
5.1 Lapsen ja nuoren elimistön kasvu ja kehitys	14
5.2 Lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen tukeminen	18
5.3 Lapsen motorinen kehitys	20
5.5 Lapsen ja nuoren harrastuksen löytäminen	23
6 POHDINTAA OPINNÄYTETYÖSTÄ	29
7 LÄHTEET	34
8 PRODUKTIN LÄHTEET	36
9 LIITTEET	39

## 1 JOHDANTO

Lasten ja nuorten harrastaminen on ollut paljon esillä mediassa, erityisesti lasten liikunnan merkitys kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnin edistämiseksi. Esimerkiksi jo 4 – 7-vuotiaiden lasten fyysinen aktiivisuus on yhteydessä aikuisiän terveyteen (Sääkslahti, 2005). Itse olen pienestä asti ollut kiinnostunut liikunnasta ja halusin toteuttaa opinnäytetyöni siihen liittyen. Lopullinen idea opinnäytetyöstäni lähti Ylivieskan nuorisotoimelta, jossa oli todettu tarve lasten ja nuorten harrasteoppaalle. Opinnäytetyöni koostuu siis kahdesta kokonaisuudesta opinnäytetyöstä ja produktista.

Opinnäytetyössä valmistin produktin Ylivieskan kaupungin nuorisotoimelle eli lasten ja nuorten harrasteoppaan. Tämä oppaan suuntasin Ylivieskan ja sen lähialueiden lapsille, nuorille ja heidän vanhemmilleen, Ylivieskan nuorisotoimen toiveiden mukaisesti. Valmistin oppaan helpottamaan erilaisten harrastusmahdollisuuksien löytymistä Ylivieskasta. Esimerkiksi Ylivieskaan muuttava uusi perhe saa tällaisen oppaan kotiinsa ja pystyy sen avulla tutustumaan ja etsimään joko vanhoja tuttuja tai uusia harrastuksia lapsille ja nuorille.

Produktissa vastaan kysymyksiin mitä ja ketkä voivat harrastaa ja kuinka usein sekä mistä voi löytää lisää tietoa harrastuksesta. Tästä produktista hyötyvät myös Ylivieskan kaupunki ja sen alueen järjestöt sekä yhdistykset, sillä produkti tarjoaa heille mahdollisuuden hankkia uusia jäseniä sekä markkinoida omaa toimintaansa. Lisäksi olen ensimmäinen, joka on koonnut kaikki Ylivieskan alueen har-

rastukset samojen kansien väliin. Suurimman kohderyhmäksi valitsin yhdessä Ylivieskan kaupungin nuorisotoimen kanssa lapset, nuoret ja heidän vanhempansa, jotka kerrankin pystyvät samalla kerralla löytämään kaikki tarvittavat tiedot mahdollisista lasten ja nuorten harrastuksista.

## 2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTAA

Minulta produktin tilasi Ylivieskan kaupungin nuorisotoimi. Tarve oppaan tilaamiseen syntyi moniammatillisuutta sparraamassa –hankeesta (MoSpa). Moniammatillisuutta sparraamassa – hanke on Humanistisen ammattikorkeakoulun hallinnoima ja toteuttama nuorisotyön kehittämishanke.

Hankkeen rahoitus tulee ESR:lta ja kansallisia rahoittajia ovat Kainuun ja Lapin ELY-keskukset. Kohderyhminä hankkeessa ovat hankekuntien nuorisotyöntekijät ja muut kuntien palveluja tarjoavat, joiden toiminta koskee nuoria. Hankkeessa selvitetään nuorisotyön asemaa kunnallisessa palvelukentässä ja nuorisotyön haasteita moniammatillisissa verkostoissa.

Lähdin vastaamaan tähän tarpeeseen keräämällä materiaalia oppaaseen sähköpostitse, puhelimitse ja Internet-sivujen kautta. Nämä tiedot kasasin oppaaksi, joka julkaistiin sekä paperilla, että Internetissä. Internetissä laitoimme produktin sekä Ylivieskan kaupungin nuorisotoimen – sivuille, että Facebookiin.

Produktissa tarkoituksena on kuvata mahdollisimman helppolukuisesti se mitä Ylivieskassa voi harrastaa eri

vuodenaikoina. Ketkä voivat harrastaa ja kuinka monta kertaa viikossa tai kuukaudessa. Lisäksi produktiin liitetään järjestön/yhdistyksen yhdys henkilön tiedot sekä Internet – sivut. Liitteeksi laitetaan myös Ylivieskan alueen kaupallisten järjestöjen ja/tai yritysten yhteystiedot. Oppaseen haluan laittaa vain kaikkein olennaisimman tiedon sekä tiedon siitä, mistä voi hankkia lisätietoa.

Opinnäytetyössä keskityn kuvaamaan produktin valmistamista ja teoriaan siitä, miksi eri ikäluokille tarjotaan erilaisia harrastusmahdollisuuksia. Pohdin harrastetarjontaa esimerkiksi lapsen motoriikan kehityksen kautta, sekä motivaation itsemääräämisteorian pohjalta.

Produktin tuottamisessa tavoitteeni toteutui, sillä sain oppaan valmiiksi ajoissa ja se vastasi kohderyhmänsä tarpeisiin. Lisäksi opas on ensimmäinen julkaisu, jonka Ylivieskan vapaa-aikatoimi saa laittaa osaksi tervetulopakettia. Tervetulopaketti on informatiivinen paketti, jonka Ylivieskaan muuttava perhe saa Ylivieskan kaupungilta.

Produktin tekoaikana sen aikataulua ja sopivuutta seurasi Ylivieskan kaupungin nuorisosihteerin Elisa Männistö. Produktin kokoamisen helpottamiseksi järjestimme Ylivieskan nuorisosihteerin kanssa kaksi suunnittelu- ja muokkauskokousta. Ensimmäisen kokouksen järjestimme jo joulukuussa 2010. Tässä kokouksessa pohdimme opinnäytetyöni produktin laajuutta, rajausta ja suunnittelimme ensimmäisiä aikataulutuksia.

Toisen kokouksen pidimme kesäkuussa 2011, kun olin aloittanut produktin materiaalin keräyksen. Kesäkuun kokouksessa rajasimme produktin sisältöä ja kohderyhmäksi valitsimme lapset ja nuoret, muut ikäluokat jätimme pois,

koska muuten oppaasta olisi tullut liian laaja ja näin ollen se ei olisi vastannut tavoitteisiinsa.

Yksi suurimmista haasteistani produktin työstämisprosessin aikana oli ajankohta, sillä puhelimeen vastaaminen, sähköpostin ja paikallislehtien lukeminen ei ollut kesällä Ylivieskan järjestöjen ja yhdistysten yhteyshenkilöiden ensimmäisellä sijalla. Pysin tavoittamaan järjestöjen ja yhdistysten yhteyshenkilöitä useiden eri reittien välityksellä, mutta vastauksia oli erittäin vaikea saada.

### 3 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET

Opinnäytetyössäni minulla oli tavoitteita, jotka liittyivät tuotteeseen sekä tavoitteita, jotka liittyivät teoriaosuuteen. Tuotteen rakentamisessa tavoitteenani oli tehdä mahdollisimman selkeä ja kattava paketti. Tavoitteenani oli myös tehdä oppaasta ylivieskalaisten näköinen. Tätä tavoitettani toteutin pitämällä tiiviisti yhteyttä Ylivieskan kaupungin nuorisotoimeen sekä Ylivieskan järjestöihin ja yhdistyksiin. Lisäksi pyrin tuotteella saavuttamaan mahdollisimman useat ylivieskalaiset lapset, nuoret ja heidän vanhempansa. Tämän takia opas julkaistiin Ylivieskan nuorisotoimen Internet-sivuilla, sosiaalisessa mediassa sekä paperilla.

Teoriaosuudessa tavoitteenani oli pohtia sitä, miksi erilaisia harrastuksia tarjotaan eri-ikäisille lapsille ja nuorille. Tähän kysymykseen pyrin vastaamaan opinnäytetyössäni esimerkiksi lapsen ja nuoren kasvun sekä kehityksen näkökulmasta, oikean harrastuksen löytämisen näkökulmasta, musiikillisen kehityksen näkökulmasta ja motivaation



näkökulmasta. Musiikillisen kehityksen näkökulman otin opinnäytetyöhöni mukaan, koska Ylivieskan alueella musiikki harrastuksena on todella suosittu.

## 4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

### 4.1 Idea ja tausta oppaaseen

Ylivieskassa lapsille ja nuorille on tarjottu useanlaisia harrastusmahdollisuuksia jo vuosikymmenien ajan, mutta oikeastaan koskaan näistä kaikista ei ole löytynyt tietoa samasta paikasta. Opinnäytetyön idea lähti liikkeelle Ylivieskan nuorisotoimelta, koska heidän tavoitteisiinsa kuului harrasteoppaan laatiminen. Idea oppaasta sai minut heti innostumaan ja olisin halunnut aloittaa opinnäytetyön työstämisen heti, mutta kohderyhmän valinta sekä muut opintoni hidastivat oppaan työstämisaikajankoa.

Oppaassa minun oli tarkoitus tuoda Ylivieskan harrastusmahdollisuudet enemmän näkyviksi ylivieskalaisille. Tavoitteenani oli luoda oppaan sisällöstä selkeä ja helposti ymmärrettävä paketti, jossa julkaistiin jokaisen harrastusmahdollisuuden perus- ja yhteystiedot, joiden avulla ylivieskalaiset voivat löytää itselleen mieleisen uuden tai vanhan harrastuksen.

### 4.2 Opinnäytetyön aikataulu

Minun oli tarkoitus valmistaa produkti syksyksi 2011, mutta itse opinnäytetyö minun oli tarkoitus saada valmiiksi keväällä 2012. Aikatauluni suunnitteluun ja toteutukseen vai-

kuttivat useat eri tekijät: Ylivieskan nuorisotoimen toiveet, minun toiveeni ja opiskeluni, sekä Humanistisen Ammattikorkeakoulun opinnäytetyöseminaarin ajankohta.

Kesäkuussa 2011 tavoitteenani oli saada suunnitelma valmiiksi ja produkti aluille.

Produktin työstämiseksi olin varannut kesä- ja heinäkuun. Elokuussa pyrin toteuttamaan produktin viimeistelyn sekä hienosäädön. Produkti valmistui elokuun 2011 lopussa. Opinnäytetyön teoriaosuutta työstin hiukan myös kesällä produktin materiaalin keräämisen yhteydessä. Teoriaosuuden varsinaisen työstämisprosessin aloitin kuitenkin, vasta helmikuussa 2012. Aluksi ajattelin, että minulla on runsaasti aikaa työstää teoriaosuutta, mutta työni ja muut opintoni pitivät minut todella kiireisenä, joten opinnäytetyön työstäminen oli todella hidasta. Tavoitteenani oli saada lopullinen opinnäytetyö valmiiksi huhtikuussa 2012.

Minä aloitin opinnäytetyön aiheanalyysillä eli aiheen ideoinnilla. Opinnäytetyöni on toiminnallinen opinnäytetyö, jossa tuotoksena syntyi opas. Aiheanalyysin toteutus alkaa pohdinnalla siitä, mikä aihealue kiinnostaa ja motivoi eniten (Vilka & Airaksinen., 2003. 23). Aiheen tulee kiinnostaa myös mahdollista toimeksiantajaa. Ideoidessani opinnäytetyötä pohdin eri vaihtoehtoja ja otin yhteyttä potentiaalsiin opinnäytetyön tilaajiin.

Ensimmäisenä otin yhteyttä Ylivieskan kaupungin nuorisotoimeen ja kysyin olisiko heillä tarjota opinnäytetyönaihetta. Samalla kerroin myös omista kiinnostuksen kohteistani sekä suuntaantumisalueistani ammattikorkeakoulussa. Ylivieskan nuorisotoimi tarvitsi opinnäytetyöntekijää harrasteoppaaseen. Tämä idea täytti myös minun toiveeni opinnäytetyöaiheesta, joten lähdimme syventämään ai-

heen ideointia. Idean syntymisen ja kehittymisen jälkeen aloin rakentaa toimintasuunnitelmaa.

Toimintasuunnitelman toteutuksen aloitin lähtötilanteen kartoituksella. Lisäksi tutustuin muiden paikkakuntien harrasteoppaisiin, jotta saisin lisää ideoita ja hyviä toteutus esimerkkejä. Lähtötilanteen kartoituksen jälkeen seuraavana tavoitteenani oli kartoittaa kohderyhmä, joka eniten hyötyisi harrasteoppaasta tällä alueella. Ideoinnin jälkeen valitsimme Ylivieskan nuorisosihteerin kanssa kohderyhmäksi Ylivieskan alueen lapset ja nuoret. Kohderyhmäksi valitsimme lapset ja nuoret, koska koimme heidän tarvitsevan enemmän tietoa siitä mitä Ylivieskassa voi harrastaa. Lisäksi halusimme tuoda lapsille ja nuorille näkyviin ne harrastusmahdollisuudet, jotka eivät ole jatkuvasti näkyvillä paikallisessa mediassa.

Kohderyhmän rajauksen jälkeen pohdin toimintasuunnitelmassa sitä, miten kerään tarvittavat tiedot ja materiaalit produktia eli opasta varten. Produktin tietojen ja materiaalin keruussa hyödynsin sosiaalista mediaa, Internetiä, sähköpostia, matkapuhelinta ja puskaradiota. Lisäksi julkaisimme paikallislehdissä ilmoituksia ja tiedotuksia siitä, että tällaista opasta olin valmistamassa. Viimeiseksi toimintasuunnitelmassa laadin produktin ja opinnäytetyön valmistumisen aikataulu yhdessä Ylivieskan nuorisosihteerin kanssa. Produktin oli tarkoitus valmistua elokuun 2011 loppuun mennessä ja opinnäytetyön oli tarkoitus valmistua huhtikuussa 2012.

#### 4.3 Opinnäytetyön kokoaminen

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tarkoituksena on ohjeistaa, opastaa, järjestää toimintaa tai järjeistää toimintaa (Vilkkä & Airaksinen., 2003. 9). Minun opinnäytetyöni koostuu kahdesta osasta opinnäytetyön teoriaosasta ja produktista eli oppaasta. Aloitin opinnäytetyöni ideoinnin jo joulukuussa 2010. Varsinaisen opinnäytetyön produktin ja teoriaosuuden työstämisen aloitin kesäkuussa 2011.

Opinnäytetyöni toteutus alkoi toimintasuunnitelman laatimisella, mutta samalla etsin jo materiaalia produktia varten. Opinnäytetyön ideointi-, suunnittelu- ja tekovaiheessa minä ja opinnäytetyön tilaaja (Ylivieskan nuorisotoimi, Elisa Männistö Ylivieskan nuorisosihteeri) pidimme kokouksia sekä kasvotusten, että sosiaalisen median välityksellä. Sosiaalinen media osoittautuikin todella hyödylliseksi apuvälineeksi opinnäytetyöni työstämisen aikana, koska asuimme eri paikkakunnilla ja se on myös ilmainen yhteydenpitoväline.

Kesällä tiivistin opinnäytetyön produktin työstämistähti. Keräsin produktiin materiaalia koko kesän ajan ja suunnittelin sen ulkoasua samalla. Ulkoasun suunnitteluun ja toteutukseen keskityin materiaalinkeruun kanssa samaan aikaan, koska kesällä järjestöjen ja yhdistysten yhteyshenkilöitä oli todella vaikea tavoittaa, kesälomien vuoksi. Näin ollen hyödynsin kaiken mahdollisen ajan, enkä vain jäänyt odottamaan vastauksia järjestöiltä ja yhdistyksiltä. Produktin työstövaiheen aikana lähetin produktini opinnäytetyöntilaille melkein päivittäin, joten hän sai osallistua ulkoasun ja sisällön suunnitteluun. Näin ollen tein produktista jo työstövaiheen aikana Ylivieskan nuorisotoimelle sopivan näköisen ja muotoisen.

Opinnäytetyöllä ei ollut budjettia, koska sitä varten minun eikä opinnäytetyöntilaajan ei tarvinnut suorittaa hankintoja. Ainoat kustannukset syntyivät minun matkustaessani julkisella liikenteellä tapaamisiin Ylivieskaan. Lisäksi pidimme suurimman osan neuvotteluista ja kokouksista sosiaalisessa mediassa, joten niistä ei aiheutunut minkäänlaisia kuluja.

#### 4.4 Opinnäytetyön produkti

Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena on aina jokin konkreettinen tuote (Vilkkä & Airaksinen., 2003. 51). Minun opinnäytetyöni tuotteena on opas. Opinnäytetyössä tarkoitukseni on tuottaa opas Ylivieskan alueen lapsille, nuorille ja heidän vanhemmilleen, siitä mitä kaikkea Ylivieskassa voi harrastaa. Tällaista opasta tai materiaalipankkia ei aikaisemmin Ylivieskan alueella ole ollut, joten kerrankin kaikki harrastemahdollisuudet ovat samojen kansien välissä. Tein oppaasta Internetversiot Ylivieskan kaupungin Internet-sivuille, Ylivieskan nuorisotoimensivuille, sekä sosiaaliseen mediaan. Oppaan sijoittamisesta Internetiin vastasi Ylivieskan nuorisotoimi joka myös taittoi oppaan paperiversioon.

Aloitin oppaan työstämisen kesäkuussa 2011, ensiksi materiaalin keruulla ja oppaan ulkoasun suunnittelulla. Materiaalin keruussa hyödynsin sosiaalista mediaa, Internetiä, sähköpostia, matkapuhelimia sekä puskaradiota. Lisäksi julkaisin paikallislehdissä tiedotuksen, jossa kerroin työstäväni tällaista opinnäytetyötä. Tietojen keruun ja oppaan ulkoasun suunnittelun aikana pidin Ylivieskan nuorisotoimeen yhteyttä lähestulkoon päivittäin sosiaalisen median välityksellä. Tämä mahdollisti sen, että Ylivieskan nuorisotoimi

toimi pystyi vaikuttamaan ulkoasun- ja sisällönsuunniteluun heti ideointivaiheesta lähtien.

Muokkasin oppaan ulkoasua ja sisältöä useaan otteeseen. Lisäksi oppaaseen keräämieni järjestöjen ja yhdistysten jäsenillä oli mahdollisuus nähdä ja tutustua oppaan sisältöön ennen painoon lähetystä, näin ollen he saivat vaikuttaa koko oppaan teon ajan sisältöön ja siihen, miltä heidän osuutensa oppaassa näyttää. Lisäksi Ylivieskan kaupungin nuorisotoimi päivittää opasta sen julkaisun jälkeen tarvittaessa, sillä ihan kaikilta järjestöiltä ja yhdistyksiltä emme saaneet vastauksia edes usean yhteydenottoyrityksen jälkeen.

## 5 OPINNÄYTETYÖN TEORIAOSUUS

### 5.1 Lapsen ja nuoren elimistön kasvu ja kehitys

Kehitys on prosessi, joka rakentuu muutoksista, nämä muutokset jatkuvat koko ihmisen eliniän ajan (Zimmer., 2001. 50). Jokainen muutos vaatii oman aikansa ja ne ovat laajuudeltaan erikokoisia, lisäksi jokainen ihminen kehittyä omaa tahtiaan. Muutokset tapahtuvat tietyn systematiikan mukaan ja ne ovat yleensä pysyviä. Kasvuun kuuluvat niin sanotut herkkyyskaudet, jolloin lapsi on herkimmillään oppimaan jotain uutta. Herkkyyskauden aikana lapsi on halukas harjoittelemaan tätä kehittyvää taitoaan. Ihmisen kehityksen moottori ei pysähdy edes aikuisena (Jarasto & Sinervo., 1994 20 – 27).

Herkkyyskauden aikana lapsi oppii herkimmin tiettyjä taitoja, esimerkiksi leikki-iässä hermosto kehittyy lopulliseen tilaansa, joten siinä ikävaiheessa lapsen hienomotoriikka ja koordinaatiokyky kehittyvät huomattavasti (Forsman, 2008, 41). Erityisesti liikuntaharrastuksissa painottuvat erilaiset lajitaidot, joiden harjoittaminen tulisi aloittaa mahdollisimman nuorena. Lapsuudessa taitavuuden harjoittaminen tulisi aloittaa mahdollisimman aikaisin, sillä hyvä taitopohja luo edellytykset motorisen oppimiskyvyn hyväksikäytölle tulevaisuudessa (Forsman, 2008, 41). Taidon kehittäminen on lapselle helpointa ennen pituuskasvun huippua. Erityisesti 7 – 14-vuotiaat ovat alttiita oppimaan nopeasti lajitaitoja, joten tässä iässä tapahtuva monipuolinen taitoharjoittelu rakentaa perusteet myöhemmälle lajitaitojen kehitykselle (Forsman, 2008, 41).

Ylivieskan alueella lähestulkoon kaikissa harrasteryhmissä lapsella on mahdollisuus aloittaa harrastus jopa 4-vuotiaana. Tämä takaa sen, että jokaisella lapsella on mahdollisuus oppia lajinomaiset taidot sen herkkyyskauden aikana. Lajinomainen harjoittelu herkkyyskauden aikana on tärkeää, koska jos taito jää oppimatta herkkyyskaudella, niin sen oppiminen myöhemmin on haastavampaa (Autio, 2001, 53).

Lapsen jatkuvaan kehitykseen vaikuttavat niin perintötekijät kuin ympäristön olosuhteetkin. Vaikka kehitys on jatkuvaa, se ei silti ole tasaista ja asteittaista esimerkiksi herkkyyskaudet. Vuorovaikutusteorian mukaan lapsi on aktiivinen toimija, joka kehittyy olemalla kanssakäymisessä ympäristönsä kanssa. Tämän kanssakäymisen seurauksena lapsi muokkaa ympäristöään (Autio, 2001, 53 – 54).

Kasvu tarkoittaa kehon koon lisääntymistä. Lapsen kasvunopeus on syntymän jälkeen ensimmäisen kahden vuoden ajan todella suuri ja hitaimmillaan kasvu on juuri ennen murrosikää. Murrosiässä pituuskasvupyrähdys on suurimmillaan. Lapsen fyysinen kehitys eli puberteetin saavuttaminen vaihtelee useita vuosia biologisen kypsyamisen mukaan (Nienstedt, 2008, 590 – 592). Lapsen ja nuoren psyykkinen kehityksen huomioon ottaminen on tärkeää, sillä parhaimmillaan harrastus luo iloa ja riemua sekä vahvistaa itsetuntoa. Ylivieskan alueen järjestöt ja yhdistykset kouluttavat ohjaajiaan ja valmentajiaan runsaasti, joten he osaavat huomioida lapsen ja nuoren eri kehitysvaiheet ja niiden tärkeyden.

Harrastus on hyvä apuväline, kun nuori harjoittelee ja kehittää tunteiden ilmaisuaan ja ryhmätyöskentelytaitojaan. Terveen kehityksen perustana on se, että lasta kannustetaan ja opetetaan kilpailemaan sekä myös häviämään (Forsman, 2008, 38 – 39).

Leikki-iässä (3 – 6-vuotiaat) lapsi alkaa säädellä liikkeitään sisäisten mielikuvien perusteella, lisäksi hän alkaa ennakoita liikkeitään. Leikki-iässä lapsi harjoittelee aiemmin opittuja perusliikkeitä ja alkaa luoda itselleen liikepankkia (Autio, 2001, 53 – 54).

Harjoittelu kohentaa liikesuorituksia ja lapsi oppii siirtämään taitoja uusiin tilanteisiin. Tässä ikävaiheessa tärkeää on harjoitella ja oppia oikea suoritustapa, sillä väärinopitun liikkeen korjaaminen vaatii poisoppimista, mikä hidastaa liikunnallista kehitystä. Ylivieskassa leikki-ikäisille järjestetään erilaisia liikuntakouluja (luistelukoulu, jalkapallokoulu ja niin edelleen), joissa harjoitellaan perusliikkeitä ja – tekniikoita. Näissä liikuntakouluissa ohjaajina toimivat lajia



pitkään harrastaneet ohjaajat, jotka hallitsevat perusliikkeet ja – tekniikat todella hyvin.

Viidennen ikävuoden jälkeen lapsi alkaa suunnitella omaa toimintaansa enemmän. Useille toiminnoille syntyy tavoite. Kuusivuotiaana lapsi alkaa suuntautua häntä itseään kiinnostaviin harrastuksiin, tässä iässä lapsi on kiinnostunut oikeasta suoritustavasta ja haluaa oppia uutta sekä korjata ja kehittää aikaisemmin opittua (Miettinen, 1999, 14).

Kouluiän kynnyksellä lapsi saavuttaa edellytyksiä lajiosoitseen harjoitteluun. Edellytyksiä ovat esimerkiksi: hermoston kypsyys, suurempi psyko-sosiaalinen hermoston kypsyys ja suurempi psyko-sosiaalinen järjestäytyneisyys. Tämä on niin sanottu ensimmäinen liikunnallinen herkkyyskausi (Miettinen, 1999, 14). Tässä iässä perustaidot alkavat kehittyä yleisiksi liikemalleiksi. Lisäksi lapsi osaa jo yhdistellä perusliikkeitä esimerkiksi vauhdinotto ja ponnistus.

Kouluiän lähestyessä (6 – 9-vuotiaat) harrastuksissa painotetaan lajinomaista harjoittelua sekä lajitaitojen kehittämistä. Kehontuntemus ja hienomotoriikka vaativat vielä harjoittelua, itsekeskeisyys ja itserakkaus alkavat vähentyä ja lapsi alkaa kiinnostua ryhmässä toimimisesta (Forsman, 2008, 38, 41). Tämä lisää kavereiden merkitystä ja harrastuksissa lapsi pyrkii tekemään paljon ja suoriutumaan samasta kuin toverinsa. Kaverit ja heidän hyväksyntänsä saavuttaminen nousee tärkeäksi lapselle (Forsman, 2008, 38).

Toinen liikunnallinen herkkyyskausi sijoittuu noin 10 – 12-vuotiaisiin lapsiin (Miettinen, 1999). Tämän herkkyyskau-

den aikana lapsi on alttiimmillaan oppimaan lajitaitoja ja kehitystä tapahtuu parhaiten riittävän harjoittelun tuloksena. 10 – 12-vuotiaiden lasten oppimisvalmius ja –tehokkuus lisääntyvät ja näin ollen lapset oppivat uusia taitoja yhä nopeammin. Monipuolisuus ja riittävä haasteellisuus edesauttavat lapsen kehitystä (Autio, 2001).

Liikuntaelimityksen sekä hienomotoriikan kehittyminen mahdollistavat liikkeiden muuttumisen yhä sujuvammaksi. Tässä ikävaiheessa lapset nauttivat tosissaan harrastamisesta, mutta leikillisyyden merkitys säilyy. Lasta kiinnostavat myös ryhmätyöskentely ja he oppivat tuntemaan vastuuta ryhmän jäsenistä. Toimintatarmokas lapsi kaipaa vauhtia ja jännitystä sekä idoleita (Miettinen, 1999, 16).

## 5.2 Lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen tukeminen

Lapsen kokonaisvaltaista kehitystä tukee parhaiten virikkeellinen ympäristö, jossa lapsen on mahdollista toteuttaa itseään kokonaisvaltaisesti. Tällainen ympäristö huomioi niin lapsen fyysis-motorisen, kognitiivisen, sosiaalisen ja emotionaalisen kehittymisen (Forsman, 2008, 39). Vanhempien tuki ja kannustus on jokaisella osa-alueella tärkeää.

Lapsen fyysis-motorinen alue sisällyttävät taitojen ja fyysisten ominaisuuksien kehittymisen. Lapsella tulisi olla mahdollisuus liikkua niin paljon kuin haluaa ja ilman turhia rajoitteita. Liikunnan avulla lapsi oppii hahmottamaan oman kehonsa ja sen eri osat. Vanhempien tukemana turvallisten rajojen puitteissa lapsi uskaltautuu kokeilemaan uusia asioita (Forsman, 2008, 39 – 40). Ylivieskassa esimerkiksi luistelukoulussa lapsi pääsee yhdessä vanhem-

pansa tai jonkun toisen tutun aikuisen kanssa tutustumaan luistimiin ja luistelutekniikkaan. Monipuolisen leikin ja liikunnan kautta lapsi oppii motoriset perustaidot. Ylivieskassa esimerkiksi Jalkapalloseura FC YPA ry:n jalkapallokoulun tuntisuunnitelma pohjautuu monipuolisiin peleihin ja leikkeihin, jotka tukevat lapsen motorista kehitystä.

Mielenkiintoa herättävä ilmapiiri tukee parhaiten lapsen kognitiivista kehitystä. Kognitiivisen kehityksen tukemisessa on tärkeää huomioida lapsen mielenkiinnon kohteet. Kun lapsi on itse kiinnostunut toiminnasta, hänen vireystilansa pysyy paremmin yllä, mikä edesauttaa kehitystä. Aikuinen pystyy tukemaan kehitystä kyselemällä ja kiinnittämällä lapsen huomio erilaisiin asioihin (Forsman, 2008, 40). Ylivieskassa voi harrastaa esimerkiksi partiota, missä ohjaajat kiinnittävät lasten huomion luontoa koskeviin asioihin kyselemällä luonnonihmeistä. Lisäksi lapsen analysointikyky kehittyy kun hän pohtii yhdessä aikuisen kanssa tekemisten syy-seuraussuhteita.

Aikuisten ymmärrys ja se, että lapsi tietää, että aikuinen ymmärtää häntä on tärkeää lapsen emotionaaliselle kehitykselle (Forsman, 2008, 40). Aikuisen tulisikin osoittaa ilmein, elein sekä sanoin ymmärtävänsä lasta. Lisäksi lapsen on tärkeää ymmärtää, että on olemassa erilaisia tunteita, jotka ilmenevät eritavalla.

Emotionaalinen kehitys esimerkiksi tunteiden hallinta sekä empatiakyky luovat perustan lapsen vuorovaikutustaitojen kehittymiselle. Esimerkiksi erilaisten pelien ja leikkien avulla lapsi oppii, että milloin kannattaa näyttää tunteensa ja milloin ei. Ryhmässä toimiminen kehittää lapsen vuorovaikutustaitoja, tämän takia lapsen on suotavaa toimia esi-

merkiksi harrasteryhmissä, joissa pelataan ja leikitään yhdessä (Forsman, 2008, 40 – 41).

### 5.3 Lapsen motorinen kehitys

Tarkoittaa liikkeiden kehitystä. Jatkuu fyysisen kasvun tavoin hedelmöityksestä aikuisuuteen. Motorinen kehitys määräytyy keskushermoston, luuston ja lihaksiston kehityksestä, mikä ei kuitenkaan tarkoita, että kehitys olisi ainoastaan biologista alkuperää. Perimä luo rajat motorisen kehityksen mahdollisuuksille, mutta ympäristön virikkeet, yksilön persoonallisuus ja oma motivaatio motoristen taitojen harjoittelussa vaikuttavat siihen, millaisia motorisia taitoja kukin lopulta hallitsee (Karvonen, ym., 2003, 35 – 36).

Lapsi on luonnostaan innostunut liikkumisesta. Ihmisen kehitysvaiheita kuvaavan Erik Eriksonin teorian mukaan keskilapsuuden kehitystehtävä on toimeliaisuus/ahkeruus (Pulkkinen, 1997). Toiminnan avulla lapsi luo kuvan itsestään ja harjoittelee kykyjensä käyttöä. Lapsi harjoittaa motoriikkaansa oma-aloitteisesti pienestä pitäen, mutta motorinen kehitys vaatii aina liikkeisiin tarvittavien osa-alueiden kypsymistä.

Lapsen on saatava kehittyä omaan tahtiaan rauhassa ja saavutettava tarvittava kypsyystaso, jotta uusi motorinen taito voidaan oppia. Motorisen kehityksen kolme päälinjaa ovat: 1. sensomotoriikka ja refleksit, 2. opitut ja tahdonalaiset liikkeet ja 3. perusliikunta. Motoriikka voidaan jakaa kahteen osa-alueeseen: karkea- ja hienomotoriikka (Autio, 2001, 53 – 55).

1. – 3. ikävuoden motorinen kehitys. Lapsen opittua pystyasennon ja kävelyn alkeet, hänelle aukeaa aivan uusi

maailma, sillä tähän saakka lapsi on ollut sidottuna vanhempien apuun. Tämä itsenäistyminen näkyy lapsen motoristen taitojen kehityksessä esimerkiksi tässä iässä lapsi oppima juoksemis- ja kävelytaito kohentuu merkittävästi (Forsman, 2008, 429). Näiden taitojen kohentuminen edesauttaa uusien taitojen oppimista esimerkiksi: hypääminen, työntäminen, vetäminen, roikkuminen, tasapainoilu, nouseminen, kaataminen ja niin edelleen.

Tässä iässä liikekuviot vaikuttavat vielä kulmikkailta, koska juuri opittuihin liikkeisiin liittyy suurpiirteisiä myötäliikkeitä, esimerkiksi lapsi potkaisee koko kehollaan, vartalo ja raajat myötäilevät jalan liikettä (Autio, 2001, 53 – 54). Tämä johtuu kehittymättömästä koordinaatiokyvystä: lapsi ei vielä osaa annostella ja ohjata voimiaan. Ensimmäisinä vuosina lapsen motorisen kehityksen vauhti on hurja.

4. – 6. ikävuoden motorinen kehitys, tässä iässä pienempänä opitut liikemuodot kehittyvät karkeamotorisesta hienomotoriseen (Forsman, 2008, 429). Lapsi osaa myös yhdistellä eri liikuntamuotoja, lisäksi lapsen koordinaatiokyky esimerkiksi tasapainokyky kehittyy. 5. – 6.-vuotiaat pystyvät jo keskittymään hetkellisesti yhteen toimintaan (Zimmer., 2001.56 – 62).

Lapsen motoriikan kehitys on huomioitu myös ylivieskalaisten järjestöjen ja yhdistysten harrastetarjonnassa, sillä suurimman osan Ylivieskan alueen harrastuksista voi aloittaa 3. – 6.-vuotiaina. Perusliikunnan harjoitteluvaihe on vahvimmillaan leikki-iässä eli kaksivuotiaasta seitsemänvuotiaaksi. Motoristen taitojen oppiminen vaatii harjoittelua, joten esimerkiksi luistelun harjoittelu ohjatussa toiminnassa ei ole pahitteeksi leikki-ikäiselle. Suurin osa harrastustoiminnasta aloitetaan juuri ennen kouluikää tai kou-

luiässä. Tässä vaiheessa saavutetut onnistumisen kokemukset luovat pohjan lapsen myöhemmälle käsitykselle itsestään aktiivisena toimijana (Forsman, 2008, 38).

Nuoruudessa uudenlainen keho tuntuu nuoresta aluksi vieraalta ja hämmentävältä. Nuoren on sopeuduttava uuteen kehoonsa, opittava hallitsemaan ja nauttimaan siitä. Yleensä pojat jatkavat liikuntaharrastuksiaan ja heidän itsetuntonsa kohenee miehistyneen ulkonäön myötä. Nuorena pojat alkavat harrastaa kehonrakennusta. Painonnostoa ei kuitenkaan suositella alle 15-vuotiaille, koska luiden kasvualueet ovat vaarassa, jos nuori alkaa harrastaa liian nuorena voimaharjoittelua (Aaltonen & toim. 2003). Tästä syystä yliveskalaiset järjestöt ja yhdistykset eivät tarjoa ihan kaikkea liikuntaa lapsille, esimerkiksi Ylivieska – Wing Tsun Ry. järjestää toimintaa vain yli 15-vuotiaille.

#### 5.4 Musiikillinen kehitys

Musiikillisessa kehityksessä on herkkyyskausia, jolloin lapsi on valmis omaksumaan uusia musiikillisiä asioita ja tapoja toteuttaa musiikkia. Uuteen vaiheeseen siirtyminen edellyttää mm. lapsen kielellistä kehitystä, äänielimistön kehittymistä, motorisia valmiuksia ja sosiaalisia taitoja (Surakka, 1994 48 - 50).

Musiikin avulla luodaan lapselle turvallisuudentunnetta, rauhoitetaan tai viihdytetään lasta, kehitetään kuuntelu- ja keskittymiskykyä, herätetään kiinnostusta ympäristöä kohtaan, innostetaan lasta liikkumaan ja toimimaan sekä löytämään oman kehonsa tuntemuksia. Toisena ikävuotena kielellisellä kehityksellä on huomattava rooli kun lapsi opettelee tunnistamaan kehonsa osia, eroa suuntien välillä, tilakäsitteitä, värejä ja muotoja. Musiikin merkitys pai-

nottuu tässä, sillä musiikki innostaa lasta vapaaseen liikumiseen, laulaminen houkuttelee nauttimaan äänestä, mikä johtaa puhekielen vaatimien äänneiden hallintaan (Surakka, 1994, 51 – 52). Musiikin positiivisen vaikutuksen takia Ylivieskan alueella esimerkiksi Musiikkiopisto järjestää Musiikkileikkikoulun 0 – 6-vuotiaille.

Musiikkioppilaitosjärjestelmä on luonut pohjan harrastusmahdollisuuksien laajenemiselle (Kuurre, ym., 2002). Ylivieskassa toimii todella laaja ja suosittu musiikkioppilaitosjärjestelmä, musiikkia pystyy opiskelemaan niin Musiikkiopiston, Kansalaisopiston, että yksityisten opettajien avustuksella.

### 5.5 Lapsen ja nuoren harrastuksen löytäminen

Lapsi etsii sopivaa harrastusta yhdessä vanhempien ja kavereiden kanssa. Sopivan harrastuksen etsimisprosessi on osa lapsen oman identiteetin hahmottamista (Forsman, 2008, 38). Oikean harrastuksen löytäminen on usein pitkä ja piinainen prosessi, missä harrastukset vaihtuvat tiukkaan ja vanhemmat joutuvat kuljettamaan lasta paikasta toiseen ja ostamaan erilaisia välineitä harrastuksiin.

Toiset lapset löytävät oman harrastuksensa jo nuorena, mutta silti on hyvä tutkia löytyisikö mieleisen harrastuksen rinnalle myös jokin toinen harrastus, jotta ahkera kehitys saa monipuolisia virikkeitä. Monipuolinen kehitys edesauttaa parantamaan myös harrastusta. Rungas toiminta sekä useat vaihtoehdot auttavat lasta etsintäprosessissa, tärkeää olisi löytää harrastus, jossa lapsi viihtyy ja saa toteuttaa itseään. Tämä edesauttaa uusien kykyjen kehittymistä ja lapsen minäkuvan eheytyä (Forsman, 2008, 38). Lap-

sen itsetunto kehittyä kun hän oppii hallitsemaan kehoaan tai ääntään tai hän oppii käyttämään jotain soitinta, mailaa tai palloa.

Harrastusta valittaessa vanhemmilla on usein suuri rooli ehdottamalla eri harrastusmahdollisuuksia, mutta lapsella tulisi olla mahdollisuus kertoa myös omista haluistaan ja toiveistaan (Jarasto & Sinervo., 1998 187 – 189). Ylivieskan alueen lasten ja nuorten harrasteopas on koottu juuri tämän takia, että perheille tulisi tietoa siitä, mitä kaikkea Ylivieskassa voi harrastaa. Näin ollen vanhemmat voivat ehdottaa lapselleen eri harrastevaihtoehtoja tai nuori voi itse tutustua oppaaseen Internetissä.

Kolme neljäsosaa lapsista sanoo harrastavansa urheilu ja kuntoliikuntaa (Kinnunen, 1992, 164). Yläasteikäisillä urheilun harrastaminen vähenee. Tämä ilmiö näkyy myös Ylivieskan alueen lasten ja nuorten harrasteoppaassa, sillä lapsille tarjotaan paljon monipuolisemmin eri harrastuksia kuin nuorille.

Järjestäytynyt ryhmätoiminta tarjoaa lapsille turvallisen mahdollisuuden kokeilla omia siipiään kodin ulkopuolella. Ryhmässä oleminen ja toimiminen kehittävät ihmissuhdetaitoja ja harjoittaa lasta tavoitteelliseen ajatteluun ja toimintaan. Lisäksi harrastaminen kasvattaa lasta kauaskatseisuuteen, koska uusien taitojen opettelu vaatii useita toistoja (Forsman, 2008, 38).

## 5.6 Motivaation itsemääräämisteoria harrastuksissa



Motivaation perusajatuksena on yksilön halu ja tarve tehdä jotain. Se on yksi ihmisen toiminnan keskeisimmistä tekijöistä, sillä kaikkeen toimintaan liittyy aina jonkin asteista motivaatiota. Motivaatiolla on suuri merkitys oppimisprosessissa, sillä mitä enemmän tunnetaan mielenkiintoa opiskeltavaa asiaa kohtaan, sitä paremmin opiskelu sujuu (Järvilehto, 1994,169).

Motivaation syntymiseen vaikuttavat erilaiset motiivit, jotka ohjaavat yksilön toimintaa tiettyjä tavoitteita kohti. Esimerkiksi koululiikunnassa ja liikuntaharrastuksissa lasta ja nuorta motivoivat erilaiset tekijät. Koulun liikuntatunnilla nuorta saattaa motivoida esimerkiksi hyvät arvosanat sekä kavereiden huomion saaminen, vapaa-ajan harrastuksissa puolestaan nuorta saattavat motivoida enemmän oma nautinto ja halu pysyä terveinä, kuin suorituksen täydellisyys tai laatu. Motiivi ei yksistään saa yksilöä toimimaan, mutta se on toiminnan edellytys. Motiivi syntyy tarpeesta joka saa yksilön toimimaan. Motiivi voi olla tietoinen tai tiedostamaton tarve, joka voi kehittyä ja muuttua toiminnan aikana.

Motivaatio vaikuttaa oleellisesti uuden oppimiseen. Toiminnan tulee olla hauskaa ja haasteellista. Lapsella on luontainen halu oppia asioita. Ennen kolmatta ikävuotta lapsi luottaa eniten vanhempaansa ja siksi aikuinen – lapsi liikunta eri muodoissa on suositeltavaa tässä ikävaiheessa. Produktistani selviää, että Ylivieskassa esimerkiksi Musiikkileikki koulu on tarkoitettu 0 – 6-vuotiaille lapsille ja heidän vanhemmilleen. Yhteinen harrastus on pienelle lapselle tärkeä, mutta olennaista on myös se että aikuinen on itsekkin motivoitunut harrastamaan yhdessä lapsen kanssa, sillä lapsi aistii hyvin helposti, jos tekeminen ei ole aikuiselle mieluista (Autio, T., 2001). Täytettyään kolme

ikävuotta lapsi hakeutuu myös harrastuksissa jo mielellään ikäistensä seuraan.

Lapsella on luontainen halu oppia asioita, tämä halu saa lapsen innostumaan ja jopa rakastumaan harrastukseensa. Tällainen innostuneisuus ja motivaatio vaativat harrastukselta tiettyjä piirteitä: onnistumisen elämyksiä, myönteistä ilmapiiriä, tavoitteellista harjoittelua leikkien ja kaksisuuntaista vuorovaikutusta (Forsman, H., 2008).

Onnistuneiden elämysten kautta lapselle syntyy terve mi näkuva ja hyvä itseluottamus. Onnistumisen elämyksiä syntyy kun lapsi pääsee harrastamaan samantasoisien lasten kanssa. Onnistumisen elämyksiä vahvistaa myös se, että valmentaja tai vanhemmat kiinnittävät huomiota lapsen onnistuneisiin suorituksiin ja osasuorituksiin.

Myönteinen ilmapiiri antaa lapselle mahdollisuuden myös epäonnistua turvallisesti. Myönteinen ilmapiiri rakentuu vuorovaikutuksen, tasapuolisuuden, rakentavan palautteen sekä tasapainotunteiden kuten ilon ja tyytyväisyyden läsnä ollessa. Eli valmentajalla tai ohjaajalla on merkittävä rooli myönteisen ilmapiirin luomisessa. Tavoitteellinen harjoittelu leikkien, tukee myönteistä ilmapiiriä. Leikki on lapselle luontainen ja hauska tapa oppia. Myönteistä ilmapiiriä tukee myös lasten ja valmentajien välinen vuorovaikutus eli kaksisuuntainen vuorovaikutus (Forsman, H., 2008).

Itsemääräämisteoriassa Konatiivisessa psykologiassa motivaatio on persoonallisuuden ydin, koska se rakentaa yhtenäisyyttä käyttäytymiselle, jota tavoitteet ohjaavat (Pulkkinen, 1996, 108). Motivaation itsemääräämisteoriassa (Deci & Ryan, 2000) huomioidaan sekä kognitiiviset, että

sosiaaliset tekijät, joiden yhteisvaikutuksesta syntyy motivaatio toimintaa kohtaan. Itsemääräämisteoriassa ihminen nähdään aktiivisena, haasteita etsivänä ja kasvamaan pyrkivänä yksilönä. Teorian mukaan ihminen pyrkii integroitumaan sekä sisäisesti että sosiaalisesti: ihminen nähdään niin itseään säätelevänä ja sisäistä eheyttä etsivänä kuin muiden joukkoon sosiaalistuvana yksilönä (Ryan & Deci, 2002).

Itsemääräämisteorian mukaan yksilön ympäristössä on sekä sisäistä integraatiota tukevia, että sitä estäviä tekijöitä. Ympäristötekijät voivat siis niin edistää kuin häiritäkin yksilön toimintaa ja persoonallisuuden kehitystä (Ryan & Deci, 2002). Esimerkiksi koululiikunta voi toimia sekä tukevana, että estävänä tekijänä. Koululiikuntatunneilla kolmen psykologisen perustarpeen pitäisi tyydyttyä, jotta oppilaat viihtyvät tunneilla. Nämä psykologiset perustarpeet ovat pätevyyden, autonomian sekä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemukset (Heikinaro-Johansson, 2007, 159). Vapaa-ajan harrastuksissa näiden perustarpeiden on myös toteuduttava, jotta viihtyvyyden kokemus syntyy.

Ihmisen psykologiset tarpeet ja niiden täyttäminen muodostavat olennaisen osan teoriaa. Ensinnäkin ihminen haluaa säädellä omaa toimintaansa ja välttää muiden puuttumista toimintaansa. Toisaalta ihminen haluaa saada sopivia haasteita ja kokea olevansa pätevä toiminnassaan. Lisäksi ihminen haluaa kokea turvallisuuden ja yhteenkuuluvuuden tunteen (Deci & Ryan, 2000, 227 – 268).

Autonomian, pätevyyden ja yhteenkuuluvuuden tunteminen lisäävät osallistujien sisäistä motivaatiota ja sitoutumista toimintaan. Sisäisen hyvinvoinnin ja eheyden väheneminen voivat puolestaan johtaa ulkoisten motivaatioteki-

jöiden vahvistumiseen sekä amotivaatioon (Deci & Ryan, 2000, 233 – 235).

Autonomian tarkoittaa yksilön mahdollisuutta saada itse vaikuttaa omaan toimintaansa ja säädellä sitä. Autonomia vaikuttaa motivaatioon esimerkiksi seuraavasti: pienet lapset leikkivät keskenään ja ovat niin uppoutuneita leikkeihinsä, että sulkevat lähes kaiken ulkopuolelleen, mutta kun aikuinen alkaa rajoittaa leikkiä, lasten mielenkiinto toimintaa kohtaan laskee. Koettu autonomia parantaa kiinnostusta sekä sisäistä motivaatiota oppimista kohtaan, parempia oppimistuloksia kohtaan, aktiivisuuteen niin liikuntatunneilla kuin vapaa-ajallakin. Tämän takia Ylivieskassa järjestetään lapsille erilaisia kerhoja, joissa he pääsevät toteuttamaan itseään turvallisten rajojen ympäröimänä.

Koettu pätevyys tarkoittaa ihmisen kokemusta omista kyvyistään vuorovaikutuksessa sosiaalisen ympäristön kanssa. Itsemääräämisteorian mukaan koettu pätevyys liittyy tyydytykseen itse opitusta asiasta. Positiiviset itsestä lähteneet tuntemukset nousevat tärkeiksi pätevyyden kokemusten kannalta. Jos pätevyyttä ei koeta tehtävästä itsestään tai sitä kontrolloidaan ulkoisesti, ei tehtävään sitoutuminen ole kovin merkittävää. Koettu pätevyys on yhteydessä sisäisen motivaation ja harrastus aktiivisuuden kanssa (Deci & Ryan, 2000).

Sosiaalinen yhteenkuuluvuus tarkoittaa yksilön pyrkimystä etsiä yhteenkuuluvuuden tunnetta, luontaista tarvasta kuulua ryhmään, tulla hyväksytyksi ja saada miellyttäviä tuntemuksia ryhmässä toimimisesta. Itsemääräämisteoriassa sosiaalinen ilmapiiri on lähtökohtana motivaation kehitykselle. Jos ilmapiiri koetaan pätevyyttä, autonomiaa ja sosi-

aalista yhteenkuuluvuuden tunnetta tukevaksi, se vaikuttaa itsemääräämistunnetta lisäävästi. Tämä vaikuttaa sisäisen motivaation syntyyn (Deci & Ryan, 2000). Sosiaalisella yhteenkuuluvuudella on todettu olevan yhteys myös liikuntatilanteessa viihtymiseen.

Itsemääräämisteorian mukaan motivaation tutkimisessa tulisi huomioida sen kolme ulottuvuutta eli sisäinen ja ulkoinen motivaatio sekä amotivaatio. Amotivaatiolla tarkoitetaan tavoitteellisuuden puutetta ja siitä syntyvää motivoitumattomuutta. Amotivoituneet ihmiset eivät näe yhteyttä tekojensa ja lopputuloksen välillä, joten heidän toiminta on täysin tavoitteetonta. Eli heillä ei ole sisäisiä eikä ulkoisia tavoitteita (Deci & Ryan, 2000, 237). Ulkoisesti motivoitunut oppija pyrkii opiskelemaan ainoastaan saadakseen palkinnon oppimisestaan (esimerkiksi lapsi alkaa harrastaa jotain, koska vanhemmat haluavat tai lapsen harrastus pohjautuu sosiaalisen hyväksynnän saamiseen).

Oppija, joka innostuu tehtävästä ilman ulkoisen palkkion tavoittelua, esimerkiksi oman mielenkiinnon ohjaamana, on sisäisesti motivoitunut. Koska tavoite ulkoisesta palkinnosta ei ole sisäisesti motivoituneen oppijan työskentelyn taustalla, hän on myös yleensä vähemmän luovuusherkkä, mutta sinnikkäämpi kuin ulkoisesti motivoitunut oppija. Sisäinen motivaatio on siis oppimisen kannalta suotuisampaa kuin ulkoinen motivaatio.

## 6 POHDINTAA OPINNÄYTETYÖSTÄ

Mitä opinnäytetyöntyöstämisestä on jäänyt päällimmäisenä mieleen? Minulle opinnäytetyöni työstäminen suunnittelusta teoriaosuuden työstämiseen on ollut pitkä, raskas mutta opettavainen prosessi. Työstämisprosessin aikana mieleeni heräsi useita kysymyksiä esimerkiksi useat haasteet ja ongelmatilanteet, joita syntyi lähinnä produktin työstämisprosessin aikana. Merkittävin niistä opinnäytetyöni kannalta oli, eivätkö järjestöjen ja yhdistysten yhteyshenkilöt halua vastata kyselyihin vai eivätkö he oikeasti lue paikallislehtiä, sähköpostia tai tekstiviestejä?

Kerätessäni materiaalia oppaaseen, jouduin pohtimaan useaan otteeseen eri toimintatapoja, koska järjestöjen ja yhdistysten yhteyshenkilöitä oli todella vaikea tavoittaa. Materiaalin keräämisen aikana jouduin useasti pois mukavuusalueeltani, kun jouduin lypsämään yhä uudelleen ja uudelleen tietoja järjestöiltä ja yhdistyksiltä. Tämä omalta mukavuusalueelta poistuminen oli rankkaa, mutta palkitsevaa, koska lopulta materiaalia alkoi kerääntyä. Materiaalin keruun aikana minulle oli vaikeaa ymmärtää sitä, että jos ihmiset lupaavat jotain, he eivät silti pidä lupauksiaan ja vastaa kyselyihini.

Lopulta sain kerättyä todella suuren määrään Ylivieskan alueen järjestöjen ja yhdistysten yhteystietoja, mutta oppaan tulevaisuus askarruttaa minua. Onnistuuko oppaan päivittäminen, jos järjestöt ja yhdistykset eivät itse ole aktiivisia? Kaatuuko koko päivitysprosessi Ylivieskan nuorisotoimen kontolle? Millä keinoin päivitys onnistuisi tehokkaimmin?

Näihin kysymyksiin toivon saavani vastauksen tulevaisuudessa. Ainakin tällä hetkellä oppaan päivityksestä huolehtii Ylivieskan nuorisotoimi ja oppaan päivitys on tähän asti

sujunut hyvin. Toivon, että oppaan päivitysprosessi jatkuu, eikä jää hetkelliseksi innostukseksi.

Oppaan merkitys kasvavassa kaupungissa kuten Ylivieska on suuri, sillä Ylivieskaan muuttaa jatkuvasti lisää väkeä ja lähinnä perheitä. Oppaan avulla Ylivieskaan muuttava perhe pystyy löytämään uuden tai vanhan harrastuksen, jota haluaa jatkaa Ylivieskassa. Myös jo pitempään Ylivieskassa asuneet hyötyvät oppaasta esimerkiksi uusien harrastusten etsintäprosessissa. Itsekin löysin oppaan avulla uuden harrastuksen Ylivieskasta.

Ylivieskan alueen järjestöt ja yhdistykset hyötyvät myös oppaasta, sillä sen avulla he pystyvät markkinoimaan itseään ja saamaan uusia jäseniä. Oppaan avulla järjestöt ja yhdistykset voivat löytää uusia yhteistyöjärjestöjä. Opas on siis yleishyödyllinen koko Ylivieskalle. Toivon, että tämä innoittaa koko Ylivieskan yhdessä päivittämään opasta säännöllisesti.

Produktin valmistumisen jälkeen aloitin teoriaosuuden työstämisen. Teoriaosuuden työstäminen viivästyi hiukan vaihto-opiskeluaikani takia. Vaihtoaikani Englannissa oli todella palkitseva, mutta se sai minut unohtamaan hetkeksi koko opinnäytetyön. Vaihdon jälkeen tammikuun lopussa minun oli todella vaikea lähteä työstämään teoriaosuutta, koska vaihtoaika pysyi ajatuksissani eikä produktin sisältö. Jos saisin valita uudelleen, aikatauluttaisin opintoni hiukan eri tavalla. Lopulta helmikuussa pääsin kuitenkin vauhtiin teoriaosuuden työstämisessä ja se valmistuikin yllättävän nopeasti.

Tämä oli minulle todella hedelmällinen prosessi. Pohtiesani lapsen ja nuoren kehitystä, kävin läpi myös omaa ke-

hitystäni sekä harrastusten vaikutusta siihen. Mielenkiintoista oli huomata, että jotkut teorit olivat kuin suoraan omasta elämästäni. Teoriaa kerätessäni ymmärsin sen kuinka paljon harrastukseni ovat vaikuttaneet minuun niin sosiaalisesti, emotionaalisesti kuin fyysisestikin. Esimerkiksi se että olen saanut pelata jalkapalloa, aktiivisesti pienestä pitäen, on opettanut minut tavoitteelliseen toimintaan. Lisäksi harrastukseni kautta olen päässyt toteuttamaan itseäni eli olen toteuttanut omaa kiinnostustani, en vanhempieni.

Lapsuuden harrastukseni ovat todella vaikuttaneet siihen millainen olen nyt aikuisena. Harrastusteni kautta olen oppinut esimerkiksi selviämään useista ongelmatilanteista. Lisäksi olen hakenut liikunnallisiin kouluihin harrastusteni innoittamana. Opinnäytetyöni teoriaosuuden sisällön rajaaminenkin liittyi harrastuksiini, koska esimerkiksi ihmisen motorinen kehitys kiinnostaa minua.

Tavoitteeni tulevaisuudessa on hankkia ammatti, jossa pääsen hyödyntämään oppimiani liikunnallisia keinoja. Tällä hetkellä toiminkin aerobicinohjaajana torniolaisessa liikuntakeskuksessa. Harrastukseni ovat siis luoneet minulle myös erilaisia työelämämahdollisuuksia. Lisäksi opinnäytetyöni aikana selaama laaja teoriapaketti on saanut minut innostumaan ja jatkamaan liikunnanopintojani myös Humanistisen Ammattikorkeakoulun jälkeen.

Jokainen opinnäytetyön työstämisvaihe oli omalla tavallaan rankka mutta palkitseva. Vanhempani opettivat minulle jo pienestä, että jos haluat saavuttaa jotain harrastuksissasi tai koulussa sinun on tehtävä kovasti työtä, eikä mentävä siitä mistä aita on matalin. Tätä neuvoa olen noudattanut myös opinnäytetyötä tehdessäni. Perheeni tuki opin-



näytetyön työstämisprosessin aikana on ollut tärkeää, se on auttanut minut myös useiden vaikeiden hetkien yli. Nyt opinnäytetyö on valmis ja minä voin aloittaa viimeisten opintojeni suorittamisen Humanistisessa Ammattikorkeakoulussa.

## 7 LÄHTEET

- Tarja Surakka, *Lapsi keksii maailman uudelleen*, 1994, Helsinki: Suomen kuntaliitto
- Renate Zimmer, *Liikuntakasvatuksen käsikirja*, 2001, Helsinki: LK-Kirjat
- Jarasto, P., Sinervo, N., 1998 *Kouluikäisen lapsen maailma*, Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy,
- Kinnunen, S., 1992, *Keskilapsuuden tärkeät vuodet*, Helsinki: Karas-sana
- Järvilehto, T., 1994, *Ihminen ja ihmisen ympäristö*, Oulu: Prometheus
- Pulkkinen, L., 1996, *Lapsesta aikuiseksi*, Jyväskylä: WSOY
- Miettinen, P., 1999, *Liikkuva lapsi ja nuori*, Jyväskylä: VK-Kustannus Oy
- Deci, E. & Ryan, R. 2000. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the selfdetermination of behaviour. *Psychological Inquiry* 11, 227-268.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. 2002. An overview of self-determination theory: An organismic-dialectal perspective. Teoksessa E. L. Deci & R. M. Ryan (toim.) *Handbook of self-determination research*. Rochester (N.Y.): The University of Rochester Press, 3–33.
- Kuurre, T., Vuori, M., Gissler, M., 2002, *Viattomuudesta vimmaan*, Jyväskylä: STAKES

- Pulkkinen, L., 1997, Lapsesta aikuiseksi, Jyväskylä: Atena Kustannus Oy
- Autio, T., 2001, Liiku ja leiki, Jyväskylä: VK-Kustannus Oy,
- Forsman, H. & Lampinen, K., 2008, Laatu käytännön valmennukseen, Jyväskylä: VK-Kustannus Oy
- Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H., Vuorinen, R., 2003, Jyväskylä: VK-Kustannus Oy
- Nienstedt, W., Hänninen, O., Arstila, A., Björkqvist, S-E., 2008, Ihmisen fysiologia ja anatomia, Helsinki: WSOY
- Vilka, H. & Airaksinen, T., 2003, Toiminnallinen opinnäytetyö, Jyväskylä: Tammi

## 8 PRODUKTIN LÄHTEET

- <http://www.ylivieska.fi/Nuorisotoimi> viitattu: 31.7.2011
- [www.jelppiverkko.fi](http://www.jelppiverkko.fi) viitattu: 31.7.2011
- [www.sytyke.fi](http://www.sytyke.fi) viitattu: 31.7.2011
- [www.ylivieska.fi](http://www.ylivieska.fi) viitattu: 31.7.2011
- [www.lipputoimisto.fi](http://www.lipputoimisto.fi) viitattu: 31.7.2011
- <http://akustiikka.ylivieska.fi/index.asp?language=1> viitattu:  
31.7.2011
- [www.ylivieska.fi/kansalaisopisto](http://www.ylivieska.fi/kansalaisopisto) viitattu: 31.7.2011
- [www.ylivieskanseurakunta.fi](http://www.ylivieskanseurakunta.fi) viitattu: 31.7.2011
- [www.jot.fi](http://www.jot.fi) viitattu: 31.7.2011
- <http://www.ylivieska.fi/Koulutus> viitattu: 31.7.2011
- <http://www.freewebs.com/mielikkitalo/> viitattu: 31.7.2011
- [www.tiekko.fi](http://www.tiekko.fi) viitattu: 31.7.2011
- [www.niemelankyla.net](http://www.niemelankyla.net) viitattu: 31.7.2011
- <http://kantokyla.blogspot.com/> viitattu: 31.7.2011
- <http://raudaskyla.blogspot.com> viitattu: 31.7.2011
- <http://www.jokilaaksonratsastajat.kotisivukone.com/> viitattu:  
31.7.2011
- <http://www.popula.fi/> viitattu: 31.7.2011
- [www.fcypa.com](http://www.fcypa.com) viitattu: 31.7.2011
- <http://www.ylivieska.fi/musiikkiopisto> viitattu: 31.7.2011
- <http://www.hmdkalajokilaakso.net/?etusivu> viitattu: 31.7.2011
- <http://viesu.nettisivu.org/> viitattu: 31.7.2011
- [www.ylivieska.fi/kirjasto](http://www.ylivieska.fi/kirjasto) viitattu: 31.7.2011

<http://www.vieskanwado.org/> viitattu: 31.7.2011  
<http://www.vieskanvoima.voittaa.com/> viitattu: 31.7.2011  
[www.frisbeekarhut.com](http://www.frisbeekarhut.com) viitattu: 31.7.2011  
[www.frisbeekarhut.foorumi.fi](http://www.frisbeekarhut.foorumi.fi) viitattu: 31.7.2011  
<http://www.jaakarhut.com/> viitattu: 31.7.2011  
<http://www2.ylivieska.fi/keilailuliitto/> viitattu: 31.7.2011  
[www.ylivieskankuula.fi](http://www.ylivieskankuula.fi) viitattu: 31.7.2011  
<http://www.suomenlatu.org/ylivieskanlatu/> viitattu:  
 31.7.2011  
[www.suopellonkyntajat.com](http://www.suopellonkyntajat.com) viitattu: 31.7.2011  
<http://www.ylivieskasquash.fi/> viitattu: 31.7.2011  
<http://www.ylte.net/> viitattu: 31.7.2011  
<http://yvoli.sporttisaitti.com/> viitattu: 31.7.2011  
<http://ylivieska.wingsun.fi/> viitattu: 31.7.2011  
<http://www.nautilusgym.fi/kuntosalit/salit/ylivieska.html> vii-  
 tattu: 31.7.2011  
<http://www.fysiomotion.fi/> viitattu: 31.7.2011  
[www.kuntojumppis.fi](http://www.kuntojumppis.fi) viitattu: 31.7.2011  
<http://www.elluntalli.net/> viitattu: 31.7.2011  
<http://www.kalajokilaaksonik.fi/> viitattu: 31.7.2011  
<http://www.niemelankylanayttelijat.fi/> viitattu: 31.7.2011  
[www.tanssiopistousikuu.fi](http://www.tanssiopistousikuu.fi) viitattu: 31.7.2011  
<http://www.datakolmio.com/shakkilaakso/index.html>  
 viitattu: 31.7.2011  
<http://www.vieskanvapakalastajat.com/> viitattu: 31.7.2011  
[www.partio.fi](http://www.partio.fi) viitattu: 31.7.2011  
<http://www.sksl.fi/ylivieskan.kameraseura/>  
 viitattu: 31.7.2011  
<http://www.kotinet.com/ylivieskan.kennelseura/>  
 viitattu: 31.7.2011  
<http://www.nic.fi/~pasihak/> viitattu: 31.7.2011  
<http://ylivieskannuorisoseura.net/> viitattu: 31.7.2011  
<http://195.148.65.24/~haanpu/ylivieskansoittajat/>  
 viitattu: 31.7.2011

<http://www.ytyteatteri.fi/> viitattu: 31.7.2011

<http://ylivieska.4h.fi/> viitattu: 31.7.2011

## 9 LIITTEET

Ylivieskan alueen lasten ja nuorten harrasteopas 2011 - 2012



# Lasten ja nuorten harrasteopas 2011 - 2012

*Ylivieskan kaupungin  
nuorisotoimi*



## Sisällysluettelo:

Sisällys	2 – 3
Info	4
Nuorisotoimi	5 - 6
- Toimisto	5
- Tapahtumat	5
- Etsivä nuorisotyö	5
- Maailmankaupan myyntipiste, Sputnik 2022	6
- Jelppiverkko	6
Liikuntakeskus	7
- Yhteystiedot	7
- Liikuntamahdollisuudet	7
Ylivieskan Uimahalli	8
Ylivieskan Keilahalli	8
Kulttuuritoimi	9
- Nähtävyydet	9
- Patsaat ja muistomerkit	9
Ylivieskan kansalaisopisto	10
Ylivieskan koulut	10
Ylivieskan kaupungin kirjasto	11
- Sijainti	11
- Avoinna	11
- Yhteystiedot	11
Ylivieskan seurakunta:	12
Jokilaaksojen Tiimi Ry	12
Mielikit Ry:	13
Kyläyhdistykset	13 - 14
- Kangas	13
- Kantokylä	13
- Löytty	13
- Niemelänkylä	13
- Raudaskylä	14
- Savela-Ojakylä	14
- Sorvisto	14
- Vähäkangas	14
Urheilu- ja liikuntaseurat	15 - 21
- FC YPA RY	15
- HAN MOO DO KALAJOKILAAKSO RY	15
- JOKILAAKSOJEN KELKKAILIJAT RY	15
- JOKILAAKSOJEN RATSASTAJAT RY	16

- KALAJOKILAAKSO GOLF	16
- POPULA RY	16
- VIESKAN UIMARIT RY	16
- VIESKAN VOIMA RY	17
- VIESKAN WADO-RYU KARATE DO RY	17
- YLIVIESKAN FRISBEEKARHUT RY	18
- YLIVIESKAN INVALIDIT RY	18
- YLIVIESKAN JÄÄKARHUT RY	19
- YLIVIESKAN KEILAILULIITTO	19
- YLIVIESKAN KUULA RY	19 - 20
- YLIVIESKAN LATU RY	21
- YLIVIESKAN MOOTTORIKERHO RY	21
- YLIVIESKAN OPISKELIJAUURHEILIJAT RY	21
- YLIVIESKAN SQUASH RY	21
- YLIVIESKAN TENNISSEURA RY	22
- YLIVIESKAN URHEILUAUTOILIJAT RY	22
- YLIVIESKAN URHEILUSUKELTAJAT RY	22
- YLIVIESKAN VOIMISTELU JA LIIKUNTA RY	23
- YLIVIESKAN –WING TSUN RY	23
Muut liikuntapalvelut:	24
- ACTIC KUNTOKESKUS	24
- FYSIO MOTION	24
- LIIKUNTA JA RAVINTO NINA HIETANEN	24
- YLIVIESKAN KUNTOJUMPPIS KY	24
- ELLUN TALLI	24
Muut harrastusmuodot:	25 – 28
- KALAJOKILAAKSON ILMAILUKERHO RY	25
- KANKAAN NUORISOSEURA RY	25
- KESKISEN RAVINUORET	25
- NIEMELÄN KYLÄNÄYTTÉLIJÄT RY	25
- PYHÄSALMEN TANSSI RY/TANSSIPISTO UUSIKUU	25
- SHAKKILAAKSO RY	25
- VIESKAN VAPAKALASTAJAT RY	26
- VIESSOJAT RY	26
- YLIVIESKAN KAMERASEURA RY	26
- YLIVIESKAN KENNELSEURA RY	26
- YLIVIESKAN LENNOKKI-HARRASTAJAT RY	27
- YLIVIESKAN NUORISOSEURA RY	27
- YLIVIESKAN POSTIMERKKIKERHO RY	27
- YLIVIESKAN SOITTAJAT RY	28
- YLIVIESKAN TEATTERIYHDISTYS RY	28
- YLIVIESKAN VESAISET RY	28
- YLIVIESKAN 4H-YHDISTYS	28

## Info

Tämän oppaan on koonnut opinnäytetyönsä produktiksi Humanistisen Ammattikorkeakoulun opiskelija Maija Iso-Oja. Opas on tilaustyö Ylivieskan kaupungin nuorisotoimelta. Ylivieskan kaupunki on mukana MoSpa -hankkeessa (moniammatillisuutta sparraamassa – hanke), joka on Humanistisen ammattikorkeakoulun hallinnoima ja toteuttama nuorisotyön kehittämishanke. Lisätietoja tästä löydät hankkeen Internet – sivuilta [www.mospa.fi](http://www.mospa.fi).

Oppaan tarkoituksena on jakaa tietoa alueella olevista harrastusmahdollisuuksista mahdollisimman laajasti kaikille lapsille, nuorille ja heidän vanhemmilleen. Lisäksi pyrkimyksenä on tarjota lapsille ja nuorille mahdollisuus löytää mielekäs, monipuolinen, mukava ja turvallinen harrastus, mikä voisi jatkua vuosia eteenpäin.

**Jos järjestösi, yhdistyksesi tai muun harrastusryhmäsi tietoja ei löydy oppaasta vielä tai huomaat tiedoissa päivitettävää, ota yhteys Ylivieskan nuorisosihteerin Elisa Männistöön. Yhteystiedot löytyvät oppaan sivulta viisi.**

*Kiitos kaikille oppaan kokoamiseen osallistuneille!*



## Ylivieskan Nuorisotoimi:



### Toimisto:

- Nuorisotalo Sputnik 2022
  - Virastokatu 6 B, 84100 Ylivieska, puh 08-4294 355
  - Avoinna: ma – to 12:30 – 16:00, pe 12:30 – 15:00

Nuorisosihteeri Elisa Männistö puh 044-4294355

Nuoriso-ohjaaja Kirsi Lappi puh 044-4294352

PP-ohjaaja Satu Kukkola puh 044-4294220

[etunimi.sukunimi@ylivieska.fi](mailto:etunimi.sukunimi@ylivieska.fi)

<http://www.ylivieska.fi/Nuorisotoimi>

Päihteen nuorten toimintakeskus, **avoimet ovet** yli 13-vuotiaille kouluvuoden aikana: ti klo 17.30-20.30, ke klo 14-20.30, pe klo 20-23.30, su 18.30-20.30. Avoimet ovet 5-6 –luokkalaisille ma 14.30-16.00.

Liity **Facebookin Sputnik 2022-yhteisöön** niin tiedät enemmän.

**Lasten liikennepuisto (4-10-v)** avoinna koulujen kesälomalla, muulloin varauksesta.

**Kekan maja** on vuokrattava retkeilymaja Kekajärven rannalla, tarkoitettu päihteettömään käyttöön ensisijaisesti perheille ja nuorisjärjestöille. Isänpäivästä huhtikuun loppuun avantouinti su klo 12-16. Hinnat ym. lisätiedot netistä, varaukset ja tiedustelut nuorisotoimen numerosta aukioloaikoina.

**Kerhotoimintaa:** mm. bändi- ja sirkuskerhot, askartelukerho 7-10-vuotiaille, salibandykerhot 5-6 –luokkalaisille sekä isommille. Seuraa tarkempaa ilmoittelua.

**Päihteen Porukka** yhteistyössä koulujen kanssa, lisätiedot PP-ohjaajalta.

**Matkoja, leirejä, kursseja, tapahtumia ym. toimintaa!** Seuraa ilmoittelua, tiedot kaikista tapahtumista Facebookissa, Sputnikissa ja kouluilla.

**Nuorisjärjestöjen ja toimivien nuorisoryhmien tuki**, avustuksia haettavissa toimintaan, lisätiedot nuorisosihteeriltä.

**Yli 18-vuotiaille** suunnatut kansainvälinen kokkausilta perjantaisin sekä elokuvailta maanantaisin Sputnikissa. Toimintakausi syyskuun puolivälistä huhtikuun loppuun. Lisätiedot nuorisotoimistosta.

Etsivän nuorisotyön yhdyshenkilö on nuorisosihteeri. Etsivää nuorisotyötä toteutetaan Ylivieskassa sekä nuorten aktivointipalvelu Jelppiverkossa että työvalmennuskeskus Sytykkeellä. **Etsivien yhteystiedot** [www.jelppiverkko.fi](http://www.jelppiverkko.fi) ja [www.sytyke.fi](http://www.sytyke.fi).

## Maailmankaupan myyntipiste, Sputnik 2022

Reilun kaupan tuotteita voit ostaa **Sputnikista ke klo 14-17 sekä pe klo 10-13**. Myynnissä mm. kahvia, teetä, suklaata, saippuota, käsitöitä, kasseja, pesuaineita ja sokeria. Kaikki tuotteet täyttävät reilun kaupan periaatteet, mm. myytävien tuotteiden alkuperä on tunnettu, tuottajat saavat kohtuullisen korvauksen, tuottamisessa ei ole hyväksikäytetty lapsityövoimaa.

**TERVETULOA REILUILLE KAUPOLLE!**



## Jelppiverkko - nuorten aktivointipalvelu:

Toiminta-ajatuksena on tarjota tukea, ohjausta ja neuvontaa alle 29-vuotiaille nuorille, joilla ei ole ammatillista tutkintoa, opiskelu- tai työpaikkaa.

Työntekijämme ovat ammattilaisia ja auttavat kaikissa mieltäsi askarruttavissa asioissa. Työntekijöiden avustuksella sinun on mahdollista selkiinnyttää omaa elämäntilannettasi. Voimme tarvittaessa olla mukana virastoasioinneilla ja olla yhteistyössä kanssasi työskentelevien viranomaisten kanssa. Jelppiverkon nuorille on tarjolla myös erilaisia ryhmätoimintoja, joista saa enemmän tietoa osoitteesta [www.jelppiverkko.fi](http://www.jelppiverkko.fi) tai kysymällä työntekijöiltä.

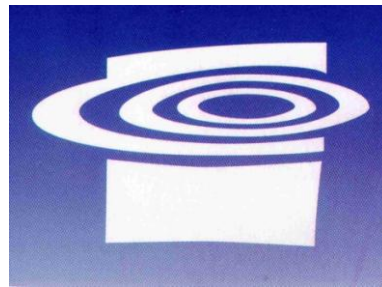
Ylivieskan Jelppiverkon yksilövalmentaja Merja Järvinen,  
puh 044 4294211 etunimi.sukunimi@jelppiverkko.fi

## Ylivieskan Liikuntakeskus

Närhitie 2, 84100 Ylivieska

### Yhteystiedot:

- Uimahallin lippukassa (messi) 08 4294 472
- Keilahalli 08 4294 473
- Jäähalli 08 4294 263
- Uinninvalvojat 08 4294 475
- Toimistopäällikkö Leena Koskela, 08 4294 357 tai 044 4294 357 (klo 8-16)
- Toimistosihteeri Sari Laitala, 08 4294 471
- Liikunnanohjaaja Mervi Jutila, 08 4294 492 tai 044 4294 492
- Erityisliikunnanohjaaja Tarja Linnala, 08 4294 492
- Laitoshuoltajat (löytötavarat), 044 4294 476
- Sivistyskeskuksen talous- ja hallintopäällikkö Hannu Karstunen (Liikuntalautakunnan esittelijän tehtävät sekä liikuntatoimen strateginen johtaminen), 08 4294 315 tai 044 4294 315



sähköpostit: [etunimi.sukunimi@ylivieska.fi](mailto:etunimi.sukunimi@ylivieska.fi)

### Liikuntamahdollisuudet:

*Ylivieskan alueelta löytyy todella kattavat sisä- ja ulkoliikuntamahdollisuudet, näistä kaikista löydät tarkemmat tiedot Ylivieskan kaupungin Internet-sivuilta [www.ylivieska.fi](http://www.ylivieska.fi)*

- |                             |                       |
|-----------------------------|-----------------------|
| - Huhmarkallion ulkoilualue | - Urheilukenttä       |
| - Jäähalli                  | - Pallokenttä         |
| - Keilahalli                | - Tenniskentät        |
| - Liikuntasaleja            | - Koripallokenttä     |
| - Maastoliikuntapaikkoja    | - Frisbeegolfrata     |
| - Ravikeskus Keskinen       | - Luistelukenttiä     |
| - Squashhallit              | - Pienpalloilualueita |
| - Suvannon alue             | - Kiintorastiverkosto |
| - Tennishalli               | - Luontopolku         |
| - Uimahalli                 |                       |

**Liikuntakeskuksen varaukset: lippukassa 08 4294472 / keilahalli 08 4294 473**

## Ylivieskan Uimahalli:

### Aukioloajat:

#### Talvikaudella: 1.9.- 31.5.

- ma – to klo 14 – 21
- pe klo 14 – 20
- la klo 12 – 18
- su suljettu
- Keskiviikkoisin ja perjantaisin aamu-uinti klo 6:30 – 8:30



#### Kesäkaudella 1.6. – 31.8.

- ma – to klo 13 – 20
- pe klo 13 – 18
- la klo 12 – 18
- su suljettu

*Lipunmyynti lopetetaan tuntia aikaisemmin ja uintiaika päättyy 1/2 tuntia ennen uimahallin sulkemista.*

## Ylivieskan Keilahalli:

### Aukioloajat:

ma-to klo 14-21

pe klo 14-22 (kilpailulähtö klo 12)

la klo 12-18 (kilpailulähdöt klo 12 ja 14)

su klo 11-17 (kilpailulähtö klo 11)

*Hohtokeilailua pe 18-22 ja la 16-18 tai sopimuksen mukaan*

*Perhekeilailua su 13-17*

## Kulttuuritoimi

### Ylivieskatalo Akustiikka:

*Akustiikan vaihtuva ohjelmisto tarjoaa konsertteja, taidenäyttelyitä ja muita kulttuuritapahtumia jokaiseen makuun. Tervetuloa Akustiikkaan!*

### Yhteystiedot:

Johtaja, Tapio Helander 08 4294 354 tai 044 4294 354

Markkinointisihteeri, Marita Öljymäki-Maarala 08 4294 543 tai 044 4294 543

Lipunmyynti, info 08 4294 545 (ma suljettu, ti-pe

sähköposti: [etunimi.sukunimi@ylivieska.fi](mailto:etunimi.sukunimi@ylivieska.fi) [akustiikkainfo@ylivieska.fi](mailto:akustiikkainfo@ylivieska.fi)

### Kotisivut:

<http://akustiikka.ylivieska.fi/index.asp?language=1>

### Lipunmyynti:

tai [www.lipputoimisto.fi](http://www.lipputoimisto.fi)

### Nähtävyydet:

- Helaalan Mylly
- Savisilta
- Ylivieskan puinen, päätytornillinen ristikirkko
- Kertun ja Kalevin nuket ja laivat –näyttely
- Eliaksen kotimuseo
- Jaakolan kotimuseo
- Heikki Sydänmetsän työhuone
- Puuhkalan kotiseutumuseo
- Jumbo (vanha entisöity höyryveturi)
- Valokuvasuurennoksia Ylivieskan keskustasta 1900 luvulta



### Patsaat ja muistomerkit

- ”Kyösti Kallio” (Risto Saalasti 1971)
- ”Elämän vesi” (Antonio da Cudan 1985)
- ”Lakeuden liekki” (Väinö Lätti 1972)
- ”Kivimiehet” (Lauri Kivi ja Seppo Pälli 1985)
- ”Feriatis” –rautatien rakentamisen 100-vuotisjuhlamuistomerkki
- Muistomerkki, Pietari Päivärinna syntymäpaikka
- Sotaan lähdön muistomerkki ja Ylivieskan Sotaveteraanien tukihenkilöiden hankkima tykki
- Suojeluskuntatalon muistomerkki
- Raudaskylällä kuolleiden sotavankien muistomerkit (2kpl)



## Ylivieskan kansalaisopisto

Ylivieskan kansalaisopisto on Ylivieskan kaupungin omistama ja opetushallituksen valvoma oppilaitos, jonka toimialueena on Ylivieska, Alavieska ja Sievi.

Kansalaisopistossa voit opiskella ja kehittää itseäsi monella tavalla. Järjestämme yleisivistävää, jatko-opintovalmiuksia parantavaa ja harrastuksia tukevaa koulutusta kaikille ikäryhmille. Kurssiohjelmassamme on satoja erilaisia kursseja kielistä kädentaitoihin ja teatterista tanssiin. Kurssitarjontamme pohjautuu alueen asukkaiden toiveisiin ja tarpeisiin.



### LASTEN JA NUORTEN TAIDEKOULU

Kansalaisopiston alaisuudessa toimivassa Lasten- ja nuorten taidekoulussa annetaan taiteen perusopetuslain mukaista kuvataiteen-, käsityön- ja teatteri-ilmaisun taiteen perusopetusta.



Lisätietoja Ylivieskan kansalaisopistosta ja Lasten ja nuorten taidekoulusta saat [www.ylivieska.fi/kansalaisopisto](http://www.ylivieska.fi/kansalaisopisto) tai ma - pe klo 12.00-16.00 puhelimitse 08/ 4294 319.

Toivotamme Sinut tervetulleeksi Ylivieskaan ja opiskelijaksi Ylivieskan kansalaisopistoon !

### SIJOITA ITSEESI - OPISKELE !

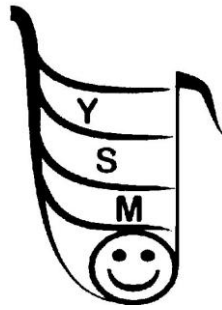
#### Ylivieskan koulut

**Ylivieskan perusopetuksen koulut:** Jokirannan koulu, Katajan koulu, Kiviojan koulu, Niemelän koulu, Ojakylän koulu, Päivärinnan koulu, Rahkolan koulu, Rannan koulu, Raudaskosken koulu, Vähäkankaan koulu

**Muut oppilaitokset:** Lukio, Ylivieskan ammattiopisto (YSO), Keskipohjanmaan ammattikorkeakoulu, Raudaskylän Kristillinen Opisto, Pohjois-Pohjanmaan kesäyliopisto

Lisätiedot: <http://www.ylivieska.fi/Koulutus>





## Ylivieskan seudun musiikkiopisto:

- Musiikkileikkikoulu 0-6 –vuotiaille, ilmoittautuminen kansliaan.
- Soitinvalmennus oppilaille, jotka ovat pääsykokeissa tai musiikkileikkikoulussa ovat osoittautuneet lahjakkaiksi, mutta joille ei ole voitu ko. vuonna järjestää oppilaspaikkaa
- Musiikkiopiston perustaso pääosin 5 – 16-vuotiaille, valintakokeet keväisin, musiikkiopistotasolle voivat jatkaa perustason päättötodistuksessa pääaineessaan vähintään arvosanan 3/5 saaneet opiskelijat
- Avoimessa opetuksessa oppisisällöt sovitaan oppilaskohtaisesti oppilaan ja opettajan kesken. Niissä voidaan soveltaa voimassa olevia tasokurssien sisältöjä harvennetussa aikataulussa, tai ne voidaan yksilöidä oppilaan musikiillisista tarpeista käsin.

### Instrumenttivalikoima:

- Huilu, nokkahuilu, oboe, klarinetti, fagotti, saksofoni
- Trumpetti, kornetti, alttorvi, baritonitorvi, käyrätorvi, pasuuna, tuuba
- Viulu, alttoviulu, sello, kontrabasso
- Piano, urut, mandoliini, kitara, kantele, lyömäsoittimet, laulu, harmonikka
- Rummut, sähkökitara, sähköbasso, pop/jazz –laulu, pop/jazz –piano, vapaa säestys, tietokonemusiikki

### Yhteystiedot:

- Koulukatu 2, 84100 Ylivieska
- kanslia 08-4294 323, fax. 08-4294 483

**Kotisivut:** <http://www.ylivieska.fi/musiikkiopisto>

## Ylivieskan kaupunginkirjasto:

Kyöstintie 4, 84100 Ylivieska, 08 4294 271 (lainaus), [kirjasto@ylivieska.fi](mailto:kirjasto@ylivieska.fi), [www.tiekko.fi](http://www.tiekko.fi), [www.ylivieska.fi/kirjasto](http://www.ylivieska.fi/kirjasto)

### Avoinna:

Talvikuukausina:

- Ma, ti, to, pe klo 12:00 – 20.00
- Ke klo 10:00 – 18:00
- La klo 10:00 – 15:00

Kesäkuukausina:

- Ma, ti, to, pe klo 12:00 – 19:00
- Ke klo 10:00 – 18:00
- Kesälauantaisin suljettu

***Kirjastoauto Tarinatoukan reitti aikatauluja saa kirjastosta***

# Ylivieskan seurakunta:

## Toimitalo Pietari

Terveystie 11, 84100 Ylivieska

[www.ylivieskanseurakunta.fi](http://www.ylivieskanseurakunta.fi)

## NUORISOTYÖ

### Nuorisotila Vitis

- Johtava nuorisotyönohjaaja: Kati Marjakangas 044 7118 623
  - [kati.marjakangas@evl.fi](mailto:kati.marjakangas@evl.fi)
  - Varhaisnuoriso- ja nuorisotyö: Marjo Jokitalo 044 7118 625 [marjo.jokitalo@evl.fi](mailto:marjo.jokitalo@evl.fi)
  - Varhaisnuoriso- ja nuorisotyö: Juha Niemelä 044 7118 624 [juha.niemela@evl.fi](mailto:juha.niemela@evl.fi)
  - Erityisnuorisotyö: Hannele Aho 044 7118 632 [hannele.aho@evl.fi](mailto:hannele.aho@evl.fi)
- o **Kerhot** 1.-7. –luokkalaisille iltaisin Nuorisotila Vitiksessä. Tarkemmat tiedot kerhoista löydät seurakunnan kotisivuilta kohdasta Nuorisotyö – varhaisnuorten kerhot.
  - o **Oloilat** yläkouluikäisille ja sitä vanhemmille aina perjantaisin klo 18-23 Nuorisotila Vitiksessä.
  - o **Tarkemmat tiedot retkistä, tapahtumista ja leireistä** kouluikäisille ja opiskelijoille löydät seurakunnan kotisivuilta kohdasta Nuoret.

## LAPSITYÖ

### Pikkupietari

- o **3-6 –vuotiaalle** suunnatut **päiväkerhot** sekä **perhekerhot** kokoontuvat viikoittain. Tarkemmat tiedot vapaista päiväkerhopaikoista ja retkistä voit tiedustella lapsityöstä vastaavalta Kaarina Jaatiselta 044 7118 640 sekä seurakunnan kotisivuilta kohdasta Lapset.

## Jokilaaksojen Tiimi ry ja Elämän Eväspaketti -projekti

**Toiminta:** Järjestävät kaikille mielenterveysasioista kiinnostuneille erilaista toimintaa. esim. virkistystoimintaa, retkiä, koulutusta

**Yhteystiedot:** Jokilaaksojen Tiimi ry, Rautatiekatu 13 A 2 B, 84100 YLIVIESKA, p.08-473035, [www.jot.fi](http://www.jot.fi)

## Mielikit Ry (Kalajokilaakson mielenterveysyhdistys):

**Toiminta:** Mielikkitalo on Kalajokilaakson mielenterveysyhdistyksen ylläpitämä kuntouttava yksikkö. Mielikkitalo tukee kuntoutujia itsenäiseen selviytymiseen arkielämässä.

### Yhteystiedot:

- Mielikkitalo, Hakalahdenkatu 17 D, 84100 Ylivieska, 044 2903 025, [mielikkitalo@kotinet.com](mailto:mielikkitalo@kotinet.com), <http://www.freewebs.com/mielikkitalo/>

## Kyläyhdistykset:

### Kangas:

- Pääsiäiskokko, nuorisoseurantaloon pelit nuorten käytössä (Kankaan Nuorisoseura Ry)
- yhteyshenkilö: Aukusti Hautamäki puh. 040 7244 472

### Kantokylä:

- Tapahtumia:
  - o Äiti-lapsi kerho kokoontuu viikoittain
  - o Kuutamokävely, pääsiäiskokko sekä muita tapahtumia ja retkiä
- Yhteyshenkilö:
  - o Pekka Rauhala 044 5483 698
  - o Jaana Sadinmäki 050 5752 017 [jaana.sadinmaki@ylivieska.fi](mailto:jaana.sadinmaki@ylivieska.fi)
- kotisivut: <http://kantokyla.blogspot.com/>

### Löytty:

- Kerhotoimintaa:
  - o liikuntakerho
    - kerran viikossa
    - ikäluokka 7 - 12
- Tapahtumia
- yhteyshenkilö: Tarja Koutonen [tarja.koutonen@ylivieska.fi](mailto:tarja.koutonen@ylivieska.fi) 040 8456 282

## Niemelänkylä:

- Kerhotoimintaa, mm. liikuntakerho alakoululaisille kouluvuoden aikana
- Tapahtumia ja matkoja vuoden aikana
  - Yhteyshenkilö Marja-Leena Perttula, [m-l.perttula@omanetti.fi](mailto:m-l.perttula@omanetti.fi)  
0407302 364 [www.niemelankyla.net](http://www.niemelankyla.net)

## Raudaskylä:

- Tapahtumia:
  - Useita kursseja kaiken ikäisille
  - Kuorotoiminta:
    - Raudaskylän sekakuoro
      - Yhteyshenkilö Eero Huttunen puh. 040 5589 338
    - Raudaskylän lapsikuoro
  - Kerhotoimintaa lapsille
  - Metsästys:
    - Raudaskylän metsästysseura Ry
      - Metsästys- ja kalastusmahdollisuus
      - <http://www.kotinet.com/raudaskylanmetsastysseura/>
- Yhteystiedot: Tiina Seppälä [raudaskyla@gmail.com](mailto:raudaskyla@gmail.com) 040 8644 195
- Kotisivut: <http://raudaskyla.blogspot.com>

## Savela – Ojakylä:

- yhteyshenkilö Pekka Kopakkala 044 3302 709

## Sorvisto:

- Satunnaisia tapahtumia 1 – 2 kertaa vuodessa esimerkiksi lasketteluretki
- Uimapaikka ja luistinrata
- Yhteyshenkilö: Mika Ängeslevä puh. 040 7647 906

## Vähäkangas:

- Yhteyshenkilö: Päivi Vainiotalo 08 421 529



## Urheilu- ja liikuntaseurat:

### FC YPA RY:

#### Jalkapallo ja futsal :

- ikäluokat: tytöt 1994 – 2004
- ikäluokat: pojat 1995 – 2004
- jalkapalloleikkikoulu 2005 – 2006 – syntyneet tytöt ja pojat
- lisäksi useita joukkueita miehissä ja naisissa
- jalkapalloa pelataan pääosin kevästä syksyyn ja futsalia pelataan, kun siirrytään ulkoa saliin harjoittelemaan



#### Yhteystiedot:

- PL 183, 84101 Ylivieska
- puh. 08 - 424 890

Kotisivut: [www.fcypa.com](http://www.fcypa.com)

### HAN MOO DO KALAJOKILAAKSO RY:

#### Täyskontaktiottelut, itsepuolustus, putoamistekniikoita, asetekniikoita sekä moniottelu

- ikäluokat: yli 13 – 15-vuotiaille
- tapahtumia: harjoitukset talvikaudella (syyskuu-toukokuu) kolme kertaa viikossa
- paikka: painisali
- yhteyshenkilö: Pekka Latvakoksi [pekka.latvakoski@kotinet.com](mailto:pekka.latvakoski@kotinet.com) 0408253760

Kotisivut: <http://www.hmdkalajokilaakso.net/?etusivu>

### JOKILAAKSOJEN KELKKAILIJAT RY:

#### Moottorikelkkailua & talkootoimintaa

#### Tapahtumia:

- Pieniä safareita, moottorikelkkakilpailuja sekä talkootoimintaa (kelkkaurien raivaamista sekä kisatoimintaa)

#### Ikävuosille:

- Talkootoimintaan voivat osallistua kaiken ikäiset
- Laki määrittelee moottorikelkkailuun ikärajan

Yhteystiedot: [info@jokikelkka.fi](mailto:info@jokikelkka.fi)

Kotisivut: <http://www.jokikelkka.fi/?cat=1>

**JOKILAAKSOJEN RATSASTAJAT RY:**

Kotisivut: <http://www.jokilaaksonratsastajat.kotisivukone.com/>

**KALAJOKILAAKSON GOLF** Eljas Rantala, 0400-386596

**POPULA RY:**

**Jääkiekko, rullakiekko ja salibandy**

**Tapahtumia:**

- harjoituksia 1 – 3 kertaa viikossa
- kesäkausi: salibandy ja rullakiekko
- talvikausi: jääkiekko ja salibandy

**Yhteyshenkilö:** Jussi Heikkinen [jussiheikkinen@suomi24.fi](mailto:jussiheikkinen@suomi24.fi)

**Kotisivut:** <http://www.popula.fi/>

**VIESKAN UIMARIT RY:**

**Uinti ja vesijumpat**

**Ikäluokat:**

- Uinti:
  - uimakoulu (4 – 9-vuotiaat)
  - vesiralli (7 – 10-vuotiaat)
  - kilpauintiryhmä (vesirallin käyneet)
- Vesijumpat:
  - kaikki tervetulleita

**Tapahtumia:**

- Uimakoulu kesäkuussa 2x2viikkoa
- Vesiralli 1 – 2 kertaa viikko
- Klpauintiryhmä 6 kertaa viikko
- Vesijumppa kerran viikossa (elokuu-toukokuu)

**Yhteystiedot:** Pekka Hintsala [pekka.hintsala@tekniseri.fi](mailto:pekka.hintsala@tekniseri.fi)

**Kotisivut:** <http://viesu.nettisivu.org/>

## VIESKAN VOIMA RY:

### Kreikkalais-roomalainen ja vapaapaini

#### Ikäluokat:

- 5 – 7 vuotta vanhat (nassikkapaini)
- 7 – 10 vuotiaat (painikoulu)
- yli 10 vuotiaat
- 15 – 100 vuotiaat kuntopaini
- edistyneiden ryhmä

Harjoituksia pidetään talvikaudella eli syyskuusta toukokuulle

Kotisivut: <http://www.vieskanvoima.voittaa.com/>

## VIESKAN WADO-RYU KARATE-DO RY:

### Wado-ryu karate sekä kuntonyrkkeily

#### Ikäluokat:

- Karate:
  - Juniorit 6 – 12-vuotiaat
  - Yli 12-vuotiaat ->
- Kuntonyrkkeily:
  - Kaikille oman kunnan kehittämistä, sekä itsepuolustuksesta kiinnostuneille

#### Tapahtumia:

- Karate
  - Alkeiskurssit tammi- ja syyskuussa
  - Harjoituksia 2 – 4 kertaa viikossa
- Kuntonyrkkeily
  - Harjoituksia syyskuusta toukokuuhun

Kotisivut: <http://www.vieskanwado.org/>





## YLIVIESKAN FRISBEEKARHUT RY:

### Frisbeegolf

#### Tapahtumia:

- Kesällä:
  - Viikkokisat kerran viikossa
  - 4 – 6 isompaa kilpailua
  - Opastus ja valmennus mahdollista
- Talvella:
  - Harjoitukset kerran viikossa
  - Opastus ja valmennus mahdollista

#### Ikävuosille:

- Kolmannelta ikävuodesta ylöspäin

#### Yhteyshenkilö

- Pasi Törmälehto
  - [frisbeekarhut@hotmail.com](mailto:frisbeekarhut@hotmail.com)
  - 044 5324 271

#### Kotisivut & foorumi:

- [www.frisbeekarhut.com](http://www.frisbeekarhut.com)
- [www.frisbeekarhut.foorumi.fi](http://www.frisbeekarhut.foorumi.fi)

## YLIVIESKAN INVALIDIT RY

### Boccia, vesivoimistelu, golf

Veijo Isotalo, 040-5295 765, 08- 424166



## YLIVIESKAN JÄÄKARHUT RY:

### Jääkiekko

#### Tapahtumia:

- Luistelukoulu:
  - 2004 ja sitä nuoremmat
  - harjoitukset kerran viikossa
  - vanhemmat mielellään mukaan harjoituksiin
- Juniorijoukkueet:
  - tapahtumia 1 – 5 kertaa viikossa
- Ohjattuja harjoituksia järjestetään vuonna 2003 – 1995 syntyneille junioreille sekä edustusjoukkueille

#### Yhteystiedot:

- Närhitie 2, 84100 Ylivieska

Kotisivut: <http://www.jaakarhut.com/>

## YLIVIESKAN KEILAILULIITTO

### Keilaus

Jarmo Koskela, 0440-283 988

<http://www2.ylivieska.fi/keilailuliitto/>



## YLIVIESKAN KUULA RY:

### Yleisurheilu:

#### Tapahtumia:

- Syyskausi (syys-huhtikuu):
  - Yleisurheilun starttikerho (4-6 -v) harjoitukset kerran viikossa
  - Yleisurheiluharjoitukset kouluikäisille kolme kertaa viikossa
- Kesäkausi (touko-elokuu):
  - Lasten urheilukoulu (4-15 -v) harjoitukset kaksi kertaa viikossa

#### Yhteystiedot:

- Valmennuspäällikkö Seppo Välkky 040 4177 510

Kotisivut: <http://www.ylivieskankuula.fi/yleisurheilu/>



**Hiihto:**

- Lasten ja nuorten hiihtokoulu kerran viikossa

**Yhteystiedot:**

- Tarmo Hirvelä 044 3618 132

**Kotisivut:** <http://ylivieskankuula.fi/hiihto/>

**Pesäpallo:**

- Pesäpallokoulu ikävuosille 6 – 13 kesäloman alkupäivinä
- Joukkueet 7–16 –vuotiaille.

**Yhteystiedot:**

- Juha Keskinen [juha.keskinen@kotinet.com](mailto:juha.keskinen@kotinet.com) 040 8619 939
- Pesäpallojaoston sähköposti: [kuulapesis@gmail.com](mailto:kuulapesis@gmail.com)

**Kotisivut:** <http://ylivieskankuula.fi/pesis/>

**Lentopallo:****Yhteystiedot:**

- Jukka Syrjälä 050 593 7687

**Kotisivut:** <http://ylivieskankuula.fi/lentopallo/>

**Ampumaurheilu:**

Ampumarata sijaitsee lukion alakerrassa. Yleinen ampumavuoro tiistai-iltaisin.

**Yhteystiedot:**

- Esko Pylväs 044 042 1629

**Kotisivut:** <http://www.ylivieskankuula.fi/ampumaurheilu/>

**Koripallo:**

Joukkueita kouluikäisille tytöille.

**Yhteystiedot:**

- Kari Niskanen 050 5730 961
- **Kotisivut:** <http://ylivieskankuula.fi/koripallo/>

**Suunnistus:**

Kesä kautena iltarastit viikoittain koko perheelle.

Suunnistuskoulu alle 12-vuotiaille

**Yhteystiedot:**

- Samuli Törmälä 044 042 1851

**Kotisivut:** <http://ylivieskankuula.fi/suunnistus/>

## YLIVIESKAN LATU RY:

**Avantouinti, melonta, lumikenkäily, hiihto, patikointi ja muita tapahtumia (pyöräily, sauvakävely ja ulkoilutapahtumia)**

### Säännöllisiä tapahtumia:

- avantouinti kerran viikossa, joka järjestetään yhteistyössä Niemelänkylän kyläyhdistyksen kanssa

**Yhteyshenkilö** Seppo Kallio [s.kallio@omanetti.fi](mailto:s.kallio@omanetti.fi) 044 7291 271

**Kotisivut:** <http://www.suomenlatu.org/ylivieskanlatu/>

## YLIVIESKAN MOOTTORIKERHO RY:

### Motocross

### Tapahtumia

- Toukokuu – lokakuussa kolme kertaa viikossa

### Ikäluokat:

- Ikävuodesta kolme ylöspäin

### Yhteyshenkilö:

- Jorma Autio [jorma.autio@soomba.org](mailto:jorma.autio@soomba.org)

**Kotisivut:** [www.suopellonkyntajat.com](http://www.suopellonkyntajat.com)

## YLIVIESKAN OPISKELIJAJURHEILIJAT RY

### Opiskelijoiden liikunnan tukeminen ja kehittäminen

Juulianna Jussinniemi, 0400-714 252

## YLIVIESKAN SQUASH RY:

### Squash

**Ikäluokat:** lapsesta aikuisuuteen

**Tapahtumia:** opetusta voi pyytää Ylivieskan Squash ry:n pelaajilta, harjoittelemassa voi käydä Ylivieskan Liikuntakeskuksessa ympäri vuoden (heinäkuussa halli kiinni).

**Yhteyshenkilö:** Matti Saarela [matti.saarela@ylivieska.fi](mailto:matti.saarela@ylivieska.fi)

**Kotisivut:** <http://www.ylivieskasquash.fi/>



## YLIVIESKAN TENNISSEURA RY:

### Tennis

#### Tapahtumia:

- omaehtoiselle harjoittelulle mahdollisuus niin usein kuin vuoroja on vapaana
  - talvella käytössä: 2 kenttää tennishallissa
  - kesällä: 4 massakenttää (urheilukentän vieressä) sekä tennishallin 2 kenttää
- talvella ohjattua harjoittelua junioreille kerran viikossa

**Yhteyshenkilö:** Antti Helminen [antti.helminen@saunalahti.fi](mailto:antti.helminen@saunalahti.fi)

**Kotisivut:** <http://www.ylte.net/>

## YLIVIESKAN URHEILUAUTOILIJAT RY:

**Kotisivut:** <http://www.kotinet.com/ylivieskan.urheiluautoilijat/>



## YLIVIESKAN URHEILUSUKELTAJAT RY:

### Uppopallo, sukellus, snorklaus

#### ikäluokat:

- yli 15 vuotta vanhat
  - 10 – 16 vuotta vanhat
  - 8 – 12 vuotta vanhat
  - 3 – 7 vuotta vanhat
- harjoituksia on kaksi kertaa viikossa Nivalan Uikossa syys-toukokuussa

**Yhteyshenkilö** Sami Savolainen 044-5440321



## YLIVIESKAN VOIMISTELU JA LIIKUNTA RY:

### Tapahtumia:

- Perheliikunta (ikävuosille 1 – 3, tunneille osallistutaan aikuisen kanssa) kokoontuu kerran viikossa
- Liikuntakerho (ikävuosille 4 – 6) kokoontuu kerran viikossa
- Juniorijumppa yli 7-vuotiaille tytöille kokoontuu kerran viikossa
- Nuortenryhmät:
  - Mix dance (12 – 15-vuotiaille tytöille) kokoontuu kerran viikossa
  - Cheerleading (yli 13-vuotiaille tytöille ja pojille) kokoontuu kerran viikossa
  - Tanssillinen liikuntaryhmä (10 – 13-vuotiaille tytöille) kokoontuu kerran viikossa
- Aikuisten ryhmät:
  - Naisten kuntojummat kokoontuvat kerran viikossa
- Telinevoimisteluryhmät:
  - Kokoontuvat kerran viikossa

Kotisivut: <http://yvoli.sporttisaitti.com/>

## YLIVIESKA –WING TSUN RY:

### Wing Tsun Kuen, Weapons Compat ja Tao QiGong

#### Ikäluokat:

- yli 15-vuotiaat

#### Tapahtumia:

- peruskurssi joka kuun ensimmäinen maanantai
- ohjattuja harjoituksia kolme kertaa viikossa

#### Yhteyshenkilö:

- Ville Kukonlehto [ylivieska@wingtsun.fi](mailto:ylivieska@wingtsun.fi) 0504095753

Kotisivut: <http://ylivieska.wingtsun.fi/>

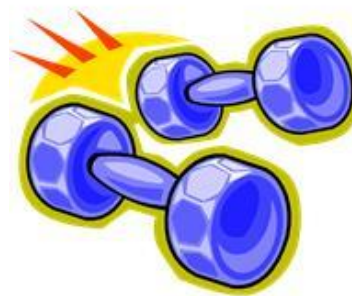


## Muut liikuntapalvelut:

### ACTIC KUNTOKESKUS:

Närhitie 2, 84100 Ylivieska, 08-4294 472

<http://www.nautilusgym.fi/kuntosalit/salit/ylivieska.html>



### FYSIOMOTION KUNTOKESKUS

Kauppakatu 14, 84100 Ylivieska, 044 5510 718 (Timo), 044 5510 701 (Anssi), [info@fysiomotion.fi](mailto:info@fysiomotion.fi), <http://www.fysiomotion.fi/>

### LIIKUNTA JA RAVINTO NINA HIETANEN:

Nina Hietanen (Liikuntatieteiden maisteri, FISAF Personal Trainer)

040 5414 079, [nina@liikuntajaravinto.net](mailto:nina@liikuntajaravinto.net), [www.liikuntajaravinto.net](http://www.liikuntajaravinto.net)

### YLIVIESKAN KUNTOJUMPPIS KY:

Asemakatu 2, 84100 Ylivieska, 08-423 517, [www.kuntojumppis.fi](http://www.kuntojumppis.fi)

### ELLUN TALLI

Elina Uusioja, Visakankaantie 75 84100 Ylivieska, 040 577 7733, [ellu@elluntalli.net](mailto:ellu@elluntalli.net), <http://www.elluntalli.net/>



## Muut harrastusmuodot:

### KALAJOKILAAKSON ILMAILUKERHO RY:

Kotisivut: <http://www.kalajokilaaksonik.fi/>

### KANKAAN NUORISOSEURA RY

Yhteystiedot: Aukusti Hautamäki puh. 040 7244 472

### KESKISEN RAVINUORET:

**Toiminta:** Hevosista ja raveista kiinnostuneille nuorille iästä ja kokemuksesta riippumatta.

Järjestää retkiä, luentoja ja muita hevosaiheisia tapahtumia sekä kerhotapaamisia.

Yhteystiedot: Julia Korkiakoski, puh 050-345 6516



### NIEMELÄN KYLÄNÄYTTÉLIJÄT RY

Yhteystiedot:

- Alahaankuja 5, 84100 Ylivieska, 044 3388 393, [niemelankylanayttelijat@niemelankylanayttelijat.fi](mailto:niemelankylanayttelijat@niemelankylanayttelijat.fi), <http://www.niemelankylanayttelijat.fi/>

### PYHÄSALMEN TANSSI RY/TANSSIOPISTO UUSIKUU:

Tapahtumia:

- Lasten tanssitunnit 4 – 7-vuotiaille
- Nykytanssitunnit 8 – 20-vuotiaille
- Harjoitukset kerran viikossa

Yhteystiedot:

- PL 15, 86801 Pyhäsalmi
- 040 7471 884
- [toimisto@tanssiopistousikuu.fi](mailto:toimisto@tanssiopistousikuu.fi)

Kotisivut: [www.tanssiopistousikuu.fi](http://www.tanssiopistousikuu.fi)



### SHAKKILAAKSO RY:

Kotisivut: <http://www.datakolmio.com/shakkilaakso/index.html>



## VIESKAN VAPAKALASTAJAT RY:

### Tapahtumia:

- Kalastuskilpailuja n. kaksi kertaa kuukaudessa
- Opastusta virkistyskalastukseen
- Toiminta on tarkoitettu kaiken ikäisille

### Nuorisovastaava:

- Kari Kero [k\\_kero\\_89@hotmail.com](mailto:k_kero_89@hotmail.com) 040 8473 412

**Kotisivut:** <http://www.vieskanvapakalastajat.com/>



## VISSOJAT RY:

### Partiotoiminta

- Ikäkausiohjelma 7 – 22-vuotiaille
- Kokoontumisia kerran viikossa (elokuu – kesäkuu)
- Leirejä, retkiä ja tapahtumia

### Yhteystiedot:

- Lippukunnan johtaja Tommi Salo 044 7815399 [tommi.salo@katterno.fi](mailto:tommi.salo@katterno.fi)
- Viessojat puh. 040 7690632 (vain puhelut)

**Kotisivut:** [www.partio.fi](http://www.partio.fi)

## YLIVIESKAN KAMERASEURA RY:

### Tapahtumia:

- Kuvailta kerran kuukaudessa
- Kurseja:
  - Digikameran käsittelykurssi
- Workshop:
  - Studiokuvaus
- Retki
- Näyttelyitä

### Yhteyshenkilö:

- Vilho Kallio
  - 040 7268 772

**Kotisivut:** <http://www.sksl.fi/ylivieskan.kameraseura/>



## YLIVIESKAN KENNELSEURA RY:

Kotisivut: <http://www.kotinet.com/ylivieskan.kennelseura/>

## YLIVIESKAN LENNOKKIHARRASTAJAT RY:

Kotisivut: <http://www.nic.fi/~pasihak/>

## YLIVIESKAN NUORISOSEURA RY:

### Tapahtumia:

- Young Art –teatterikerho
  - Ikävuosille 8 – 12
  - Kokoontuminen kerran viikossa
- KAMUksi-hanke
  - Kansantanssiryhmä
  - Kansanmusiikkiryhmä
- Tempoa Tenaviin-kerho
  - Lapselle ja vanhemmalle
    - Kerho 1. ikävuosille 0 – 1
    - Kerho 2. ikävuosille 1 (kävelevät) ->
  - Molemmilla ryhmillä kokoontuminen kerran viikossa

### Yhteystiedot:

- Seija Mattila [seija.mattila@kotinet.com](mailto:seija.mattila@kotinet.com)
- Kotisivut: <http://ylivieskannuorisoseura.net/>

## YLIVIESKAN POSTIMERKKIKERHO:

### Tapahtumia:

- Kokoontuu kerran kolmessa viikossa (syyskuun – toukokuun välisenä aikana)

### Yhteystiedot:

- Heikki Keski-Sipilä [heikki.keski-sipila@kotinet.com](mailto:heikki.keski-sipila@kotinet.com) 050 3302 549



## YLIVIESKAN SOITTAJAT RY:

### Tapahtumia:

- Harjoitukset kerran viikossa, koulun lukuvuoden aikana
- Satunnaisia viikonloppuleirejä
- Konsertit
- Ikävuosille 12 – 70 vuotta
- Mukana alueorkesteri Laaksojen Soittajissa

**Yhteyshenkilö:** Hannu Puomio [hannu.puomio@centria.fi](mailto:hannu.puomio@centria.fi) 044 3422 555

**Kotisivut:** <http://195.148.65.24/~haanpu/ylivieskansoittajat/>

## YLIVIESKAN TEATTERIYHDISTYS RY:

**Kotisivut:** <http://www.ytyteatteri.fi/>

## YLIVIESKAN VESAISET RY:

### Tapahtumia

- retkiä 1 – 2 kertaa vuodessa esimerkiksi joulumatka Tallinnaan
- Ikäluokat tapahtumista riippuvaisia

**Yhteyshenkilö** Johanna Koskela [johanna.koskela@liikennekoskela.fi](mailto:johanna.koskela@liikennekoskela.fi) 0440214055

## YLIVIESKAN 4H-YHDISTYS:

Ylivieskan 4H- yhdistys järjestää monipuolista harrastustoimintaa lapsille ja nuorille mm. kerhoja, kursseja, tapahtumia, kilpailuja, leirejä, ja retkiä. Yhdistys työllistää nuoria alle 29-vuotiaita työpalvelutoiminnan sekä kerhotoiminnan kautta.

### Tapahtumia:

- Ympäri vuoden: kursseja, leirejä, retkiä, koulutuksia ja muita tapahtumia
- Talvikaudella (syykuu-toukokuu): kerhotoimintaa sekä kursseja
- Kesäkaudella (kesäkuu-elokuu) työpalvelutoiminta

### Yhteystiedot:

- Anu Suotula [ylivieska@4h.fi](mailto:ylivieska@4h.fi) p.044-295 2925
- Kotisivut: <http://ylivieska.4h.fi/>



