

Nuorten FunAction harrasteliikunnan laajentaminen Helsingin eteläiselle alueelle – FunAction osallisuuden areenana

Miia Partinen

Opinnäytetyö

Liikunnan ylempi

ammattikorkeakoulututkinto

Liikunta-alan kehittämisen ja

johtamisen koulutusohjelma

2019



Tekijä Miia Partinen	
Koulutusohjelma Liikunta-alan kehittämisen ja johtamisen koulutusohjelma	
Opinnäytetyön nimi Nuorten FunAction harrasteliikunnan laajentaminen Helsingin eteläiselle alueelle – FunAction osallisuuden areenana	Sivu- ja liitesivumäärä 96 + 5
<p>Tämä kehittämistyö toteutettiin työelämälähtöisenä työnä Helsingin kaupungin Liikuntapalveluiden kanssa. Helsingin kaupunkistrategissa (2017 - 2021) nostetaan esille lasten ja nuorten harrastusmahdollisuuksien parantaminen, jotta jokaisella lapsella ja nuorella olisi harrastus. Kaupungin palveluiden suunnittelussa pyritään parantamaan kuntalaisten osallistumis- ja vuorovaikutusmahdollisuuksia. Kuntalaisten liikkumisen lisääminen on terveyden ja hyvinvoinnin pilottihanke. Kehittämistyön aihe valittiin keväällä 2017. Työn tavoitteena oli laajentaa 13 – 17-vuotiaiden nuorten matalankynnyksen FunAction harrasteliikunnan palvelut Helsingin eteläiselle alueelle syksyllä 2018. Työn tarkoituksena oli kokeilemalla kehittää toimintamallia, jolla nuoret paremmin kokisivat osallisuutta ja heidän aktiivisuutensa paranisi.</p> <p>Aihetta lähestyttiin syksyn 2017 ja kevään 2018 aikana palvelumuotoilun eri menetelmiä hyödyntäen. Palvelumuotoilun menetelmillä julkinen sektori voi kehittää olemassa olevia palveluita tai innovoida kokonaan uusia. Palvelumuotoiluprosessin aikana nuoria havainnointiin ja haastateltiin kaupungin liikuntapaikoilla ja nuorisotaloilla. Tutkimusmenetelmäksi valittiin kvantitatiivinen tutkimus ja tiedonkeruumenetelmäksi kyselytutkimus. Kyselyn avulla selvitettiin nuorten kokemia liikunnan esteitä, nuorten toivomia liikuntalajeja, sekä missä liikuntapaikoissa nuoret haluaisivat liikkua mieluiten.</p> <p>Kehittämistyön tuloksena syntyi nuorten FunAction liikuntatarjotin, jossa on tarjolla 23 tuntia viikossa matalankynnyksen liikuntaryhmiä alueella. Toiminta käynnistyi syksyllä 2018. Kehittämistyössä palvelumuotoiluprojektin tuotoksena valmistuivat FunAction asiakasprosessien kuvaukset, tyypillinen asiakkaan kulkema palvelupolku, sekä palvelumallin kuvaus. Niiden avulla myös muiden toimialojen työntekijät voivat helpommin kertoa asiakkailleen nuorten liikuntapalveluista tai lähettää nuoria liikuntapalveluiden pariin.</p> <p>Vaikka toiminnan suunnittelussa oli otettu nuorten toiveet vahvasti huomioon, oli heitä silti vaikeaa saada tulemaan toimintaan mukaan. Jatkossa olisi tärkeää panostaa toimialan eri palveluiden sekä toisten toimialojen välisen yhteistyön parantamiseen vielä lisää, jotta eri palveluista osataan saattaa lähettää liikkumattomia nuoria FunAction toimintaan mukaan. Kehittämistyön aikana alueen eri toimijoiden yhteistyö syventyi huomattavan paljon. Nuorten vastaavien liikunnanohjaajien tulisi jatkossa jalkautua entistä enemmän ei-liikunnallisten nuorten suosimiin paikkoihin, ja houkuttaa heitä mukaan toimintaan maksuttoman kokeilukerran avulla tai tulevaisuudessa mahdollisesti FunAction liikuntatunnille mukaan otettavan liikuntakaverin avulla.</p>	
Asiasanat Liikuntapalvelut, nuorten harrasteliikunta, osallisuus, osallistava budjetointi, palvelumuotoilu	

Sisällys

1	Johdanto.....	1
2	Nuorten hyvinvointi ja liikunnan terveysvaikutukset.....	3
2.1	Nuorten terveysliikunnan suositukset.....	3
2.2	Liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät.....	7
2.3	Nuorten liikkumattomuus.....	8
2.4	Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa.....	10
2.5	Nuorten vapaa-aika ja liikuntaharrastus	13
3	Nuorten osallistaminen.....	18
3.1	Nuorten osallistaminen kunnissa.....	23
3.2	Vaikuttamisjärjestelmä Ruuti ja osallistava budjetointi Helsingissä.....	26
4	Helsingin kaupungin liikuntapalvelut.....	28
4.1	Helsingin kaupunkistrategia 2017 - 2021.....	32
4.1.1	Liikunta Helsingin kaupunkistrategiassa.....	32
4.2	Lasten ja nuorten liikuntapalvelut	34
4.2.1	FunAction harrasteliikunnan toimintamalli.....	35
5	Kehittämistyön tavoitteet.....	38
6	Kehittämistyön vaiheet ja menetelmät	39
6.1	Palvelumuotoilun prosessi.....	40
6.2	Ymmärtäminen.....	42
6.2.1	Lomakekysely.....	43
6.2.2	Tiimin osallistaminen.....	46
6.2.3	Havainnointi.....	47
6.2.4	Haastattelu.....	48
6.2.5	Rekrytointi.....	49
6.2.6	Sähköinen kysely.....	50
6.3	Kiteyttäminen.....	58
6.3.1	Asiakasprofiilit.....	59
6.3.2	Asiakaspersoonat.....	60
6.3.3	Palvelupolku.....	63
6.4	Ideoiminen.....	64
6.5	Seulominen ja konkretisointi.....	65
6.5.1	Palvelumallin kuvaus.....	65
6.5.2	Äänestys.....	66
6.6	Kehittäminen.....	66
6.6.1	Prototyypointi.....	67
6.7	Operointi.....	69
7	Kehittämistyön tulokset	70

8	Pohdinta.....	76
8.1.	Tehdyt kehittämistoimenpiteet.....	81
8.2.	Kehitysehdotukset.....	84
	Lähteet	87
	Liitteet.....	97
	Liite 1 Nuorten FunAction harrasteliikunnan RuBu Fest -kysely	98
	Liite 2 FunAction liikuntatarjotin syksy 2018	101

1 Johdanto

Vuoden 2018 väestötilastojen mukaan Helsingissä on ikäryhmässä 7 – 15-vuotiaat yhteensä 50 683 asukasta eli 7,9 % koko Helsingin väestöstä. (Helsingin tilastollinen vuosikirja 2018.) Helsingin uuden kaupunkistrategian (2017 - 2021) tavoitteena on, että jokaisella lapsella ja nuorella olisi harrastus. Kaupunkistrategia nostaa tärkeäksi kuntalaisten osallistumis- ja vuorovaikutusmahdollisuuksien parantamisen palveluiden suunnittelussa sekä toteuttamisessa. (Helsingin kaupunki, 2019d.)

WHO:n kansainvälinen fyysisen aktiivisuuden suositus on tehty vuonna 2010 ja sen mukaan nuorten tulisi liikkua vähintään 60 minuuttia päivässä. (World Health Organization 2010.) Suomalaisten suositusten mukainen vähimmäismäärä liikuntaa nuorille on vähintään yksi tunti liikuntaa päivässä. Suositeltavaa olisi liikkua kuitenkin vähintään kaksi tuntia päivässä. Istumista tulisi välttää, niin että ei kerry kahden tunnin yhtäjaksoisia pätkiä istumista. Ruutuaikaa suositellaan enintään kaksi tuntia päivässä. (OPM 2008, 18-20.) Lokakuussa 2019 julkaistujen uusien liikkumisen suositusten mukaan liikuskelun merkitys korostuu, liikuskelua tulisi tehdä pitkin päivää lisäämällä askeleita eri tilanteisiin, tekemällä arkiaskareita sekä tauottamalla istumista pitkin päivää (UKK-instituutti 2019a).

Vuoden 2018 nuorten vapaa-aikatutkimuksessa aivan mitä tahansa liikuntaa ilmoitti harrastavansa 88 % vastaajista. (Hakanen, Myllyniemi & Salasuo 2019, 15.) Suomalaisista 13-18-vuotiaista nuorista lähes joka viides on fyysisesti passiivinen. Alle puolet nuorista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. (Fogelholm 2014, 76-77.)

Liikkumattomuuden yhteiskunnallisia kustannuksia on arvioitu ja on laskettu liikkumattomuuden hinnaksi yli kolme miljardia euroa. Väestötasolla pitäisi kannustaa nuoria arkiliikunnan lisäämiseen ja suositella lisäämään pieniä alle 10 minuutin liikunnallisia hetkiä arkeen mukaan, jolloin saadaan vähennettyä henkilön päivittäisen paikallaanolon eli istuminen ja makaaminen määrää. (Valtioneuvosto 2018, 3, 23, 34-37, 63.)

Kansainvälinen terveysjärjestö WHO on nostanut liikkumattomuuden neljänneksi yleisimmäksi elintapasairauksien kuolinsyyksi. Liikkumattomuutta yleisimpiä kuolinsyitä ovat vain korkea verenpaine, tupakointi ja korkea verensokeri. (WHO 2009.)

Liikunnan ja urheilun harrastamisella on paljon sosiaalisia vaikutuksia, harrastuskaverit ja valmentajat ovat keskeisessä roolissa nuorten kasvussa ja yksilöinä kehittyemisessä. Liikuntaharrastuksella on nuoren lisääntyvän aktiivisuuden kautta merkittävä yhteys terveyden edistämässä ja sairauksien ennaltaehkäisyssä. (Vehmas 2015, 185-187.)

Tämä kehittämistyö tehdään yhdessä Helsingin kaupungin Kulttuurin ja vapaa-ajan toimialan Liikuntapalveluiden kanssa. Liikuntapalvelukokonaisuus vastaa liikunnan järjestämisestä, liikuntapolitiikasta, liikuntapaikoista ja leirintäalueesta. Liikuntapalvelukokonaisuuden tuottamia palveluita ovat liikuntapaikat, ulkoilupalvelut ja liikuntaan aktivointi. (Helsingin kaupunki, 2018b.)

Työ tehdään tutkimuksellisenä kehittämistyönä, jonka tavoitteena on saada aikaan muutoksia tai löytää organisaation kehittämistarpeita, etsiä parempia käytäntöjä ja viedä muutoksia toimintaan. Tässä kehittämistyössä laajennetaan nuorten FunAction matalankynnyksen harrasteliikunnan palvelut Helsingin liikuntapalveluiden eteläiselle alueelle. Kehittämistyön menetelmänä käytetään palvelumuotoilua, joka soveltuu hyvin palveluliiketoiminnan ja hyvinvointipalveluiden kehittämiseen.

2 Nuorten hyvinvointi ja liikunnan terveysvaikutukset

Nuoruutta pidetään eräänlaisena siirtymävaiheena lapsuudesta aikuisuuteen, ja sen kesto voi nykyisellään olla jopa kaksi vuosikymmentä. Nuoruusvuosien alkupuolella henkilö kehittyy fyysisesti aikuiseksi. Nuori oppii tämän elämänvaiheen aikana elämässä tarvittavat taidot, alkaa itsenäistyä perheestään ja valitsee itselleen ominaiset aikuisuuden roolit. Suurin osa nuorista saavuttaa aikuisuuden tunnusmerkit kolmannen elinvuosikymmenen aikana. (Nurmi 2008, 256-257.)

Nykypäivän nuoria voidaan kutsua diginatiiveiksi, sillä he ovat syntyneet maailmaan, jossa on internet, älypuhelimet ja muut digitaaliset palvelut osana päivittäistä elämää. Vuorovai-
kutukset on myös suurelta osin siirtynyt internetin välittämäksi erilaisten digitaalisten sovel-
lusten myötä. (Kokko & Martin 2019, 17.) Ruutuaikaa kertyy nuorille nykyisin paljon, jopa
6-8 tuntia päivässä. Ruutuaikaa kertyy muun muassa television katselusta, pelaamisesta,
kännykällä viestittelystä ja internetissä olemisesta. Liian runsas ruutuaika on selkeä este
liikkumiselle, ainakin se vähentää suoraan päivittäistä aktiivista aikaa, joka heijastuu sitä
kautta nuoren terveyteen. (OPM 2008, 24.)

Harrastuksien avulla nuori kehittää kykyjään toimia pitkäjänteisesti, ja siitä voi tulevaisuu-
dessa olla hyötyä varsinkin koulutuksen aikana sekä työelämään siirtymisessä. Työmah-
dollisuuksien vähentyessä, nuori voi erottautua muista koulutuksen lisäksi omalla urheilu-
harrastuksellaan. (Raitanen 2007, 50.)

2.1 Nuorten terveystieteiden suositukset

WHO:n kansainvälinen fyysisen aktiivisuuden suositus on tehty vuonna 2010. Suositukset
on tehty erikseen terveille nuorille, iältään 5-17-vuotiaille. Lisäksi on tehty erilliset suosi-
tukset aikuisille ja ikääntyneille. Kansainvälisen suosituksen mukaan nuorten tulee liikkua
vähintään 60 minuuttia päivässä. Suurimman osan liikunnasta tulisi olla aerobista, ja sen
tulee tapahtua kohtalaisella tai keskinkertaisella voimakkuudella. Fyysinen aktiivisuus voi
sisältää leikkimistä, pelejä, kulkemista paikasta toiseen, arkiliikuntaa tehden arjen aska-
reita, tai se voi koostua myös suunnitelluista liikuntaharjoituksista. Liikunnan tulee sisältää
kolmesti viikossa myös lihaksia rasittavaa, sekä luustoa vahvistavaa liikuntaa. Tällaista lii-
kuntaa voi olla muun muassa erilaiset pelit, juokseminen, hyppiminen ja nopeat suunnan
muutokset. Fyysisen aktiivisuuden avulla nuoret saavat psykologisia hyötyjä, liikunta ke-
hittää ahdistuksen ja masennuksen sietoa ja kontrollia, sekä auttaa sosiaalisessa kehitty-
misessä tarjoamalla mahdollisuuksia itseilmaisun parantumiseen, itsetunnon rakentumi-
seen ja sosiaaliseen integraatioon eli liikunnan avulla voi torjua myös yksinäisyyttä. Mikäli

lapsi ei tällä hetkellä liiku lainkaan, on fyysisen aktiivisuuden suosituksen mukaan tärkeää aloittaa suositusta vähäisemmälläkin määrällä liikkuminen. Pienikin määrä liikuntaa auttaa saamaan terveyshyötyjä. Tällöin liikkuminen kannattaa aloittaa pienissä määrin ja asteittain kestoja, tehoa sekä säännöllisyyttä lisäten. Päivittäisen suosituksen mukaisen 60 minuutin liikuntamäärän voi kerätä pienissä jaksoissa, esimerkiksi kaksi erillistä kertaa 30 minuuttia päivässä liikkuen. (World Health Organization 2010.) WHO:n rasittavan liikunnan suosituksen eli vähintään kolmena päivänä viikossa rasittavaa liikuntaa, saavutti 64 % lapsista ja nuorista WHO-koululaistutkimuksen mukaan vuonna 2018. (Kokko & Martin 2019, 19.)

Suomalaisista 13-18-vuotiaista nuorista lähes joka viides on fyysisesti passiivinen. Alle puolet nuorista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. Eri väestötosten mukaan pojat liikkuvat kuormittavammin sekä enemmän kuin saman ikäiset tytöt. Erityisesti nuorten käsilihas- ja kestävyyskunto ovat heikentyneet merkittävästi. Nuorten liikuntaa voidaan edistää omaehtoisuutta lisäämällä. Luodaan arkiympäristöön, kuten koulujen pihoille, mahdollisuuksia liikkua arkipäivän aikana. Myös kotikunnan järjestämä ohjattu liikunta on avainasemassa nuorten aktiivisuuden lisäämisessä. Terveiden kannalta kohderyhmän liikunnan lisääminen on tärkeässä asemassa. Liikunnan avulla voidaan parantaa nuoren painonhallintaa, vahvistaa luustoa, kehittää liikunta- ja sosiaalisia taitoja sekä vuorovaikutusta, sekä luoda helpommin myönteistä minäkuvaa. Riittävästi liikkuviksi nuoriksi määritellään ne, jotka liikkuvat vähintään neljä kertaa viikossa niin, että tuntevat hikoilevansa. Liikkumattomiksi luokitellaan ne nuoret, jotka harrastavat liikuntaa enintään kolmena päivänä viikossa niin, että eivät tunne hikoilevansa. Liikkumattomien osuus on hieman alle 20 % nuorista. Riittävästi liikkuvien nuorten osuus on pojista 40 % ja tytöistä 27 %. (Fogelholm 2014, 76-77, 84.)

UKK-instituutin lokakuun lopussa 2019 julkaisemissa liikuntasuosituksissa yli 18-vuotiaiden aikuisten liikkumisen suosituksissa korostetaan unen tärkeyttä palautumisessa, päivittäistä liikuskelun lisäämistä ilman 10 minuutin aikarajaa, sekä istumisen ja paikallaanolon tauottamista aiemmin suositeltujen liikuntasuosittelujen lisänä (UKK-instituutti 2019a).

Lasten ja nuorten liikkumisen suosituksia ollaan uudistamassa UKK-instituutin toimesta talven 2019 - 2020 aikana (UKK-instituutti 2019b). Aiempien suomalaisten suositusten mukainen vähimmäismäärä liikuntaa nuorille on vähintään yksi tunti liikuntaa päivässä. Suositeltavaa olisi liikkua kuitenkin vähintään kaksi tuntia päivässä. Istumista tulisi välttää, niin että ei kerry kahden tunnin yhtäjaksoisia pätkiä istumista. Ruutuaikaa suositellaan enintään kaksi tuntia päivässä. Ruutuaika sisältää television katsomisen, kännykän käytön

sekä muun median käytön. Nuori voi kerätä päivittäistä liikuntamäärää pitkin päivää, vähintään yli 10 minuutin yhtäjaksoisilla liikuntatuokioilla. Liikunnasta osa voi olla reipasta liikuntaa, ja osa tulisi olla kunnolla rasittavaa liikuntaa, jossa syke nousee. Rasittavan liikunnan osuus tulisi olla puolet päivittäisestä liikuntamäärästä. Päivittäinen liikunta on perusedellytys nuoren hyvinvoinnille, hyvälle kasvulle ja terveydelle. (OPM 2008, 18-20.)

Päivittäinen liikuntamäärä voi koostua eripituisista ja useasta eri liikuntatuokioista. Viikon jokaiselle päivälle tulisi kertyä liikuntaa vähintään tunnin verran. Kolme kertaa viikossa olisi hyvä kehittää voimaa ja notkeutta. Lihaksia kuormittavia lajeja ovat muun muassa tanssiminen, pallopelien pelaaminen, kuntosalilla käyminen ja venyttely. Kestävyyttä tulisi kehittää joka päivä, esimerkiksi reippaalla kävelyllä, pyöräilyllä, uimisella tai hiihtämisellä. Arkiaktiivisuuteen kannattaa kiinnittää huomiota, liikuntaa saa helposti lisätyksi arjessa valitsemalla esimerkiksi rappuset hissien sijaan. Muita keinoja arkiaktiivisuuden lisäämiseksi on välttää istumista, kulkea siirtymiä kävellen, sekä käyttää välitunnit liikkuen. (Kuva 1.)

Suosittelun liikuntamäärän voi saavuttaa arkisin kulkien koulumatkat jalan molempiin suuntiin 15 minuuttia kerrallaan. Lisäksi liikkuen välitunneilla aktiivisesti 3 kertaa 10 minuuttia päivässä tai vaihtoehtoisesti voi harrastaa ohjattua liikuntaa 60 min ajan 2-3 päivänä viikossa. Nuori voi harrastaa omaehtoista liikuntaa useampana päivänä viikossa. Viikonloppuisin tulisi liikkua 90 minuuttia päivässä. Viikonloppuisin voi käydä uimassa, pyöräillä perheen kanssa, luistella tai pelata pallopelejä kavereiden kanssa. Leikkiä pihalla tai puistoissa, sekä käyttää lähiliikuntapaikkoja hyödyksi. (Fogelholm 2014, 85-87.)

Kouluikäisen nuoren päivittäinen liikkuminen koostuu erilaisista osa-alueista. Liikuntaa tulee koulupäivän aikana muun muassa liikuntatunneilta, välitunneilta, erilaisista kerhoista koulun jälkeen, sekä oppitunneilla, mikäli opettaja tauottaa istumista. Vapaa-aikana liikuntaa kertyy osallistumalla organisoituun liikuntaan tai omatoimisesti liikkumalla itsenäisesti, kavereiden tai perheen kanssa. Vapaa-ajalla paikasta toiseen siirtymisistä jalan tai polkupyörällä kertyy myös liikuntaa, mikä edesauttaa päivän riittävän liikuntamäärän kertymistä. Päivittäisen liikunnan tulisi olla reipasta liikuntaa, jossa sydämen syke nousee ja hengitys kiihtyy. Tällaista liikuntaa voi olla esimerkiksi reipas kävely tai pyöräily. Myös tehokasta ja rasittavaa liikuntaa tulisi olla päivittäin. Tällöin syke nousee korkeammalle ja nuori hengästyy kunnolla. Kovavauhtisen juoksun, hiihdon tai vauhdikkaiden pelien myötä saadaan muun muassa rasittavaa liikuntaa aikaan. Tehokasta liikuntaa ei tarvitse olla pitkäkestoisesti, sitä voi jaksottaa reippaan liikunnan lomaan muutaman minuutin pätkissä. Tärkeintä on, että nuori löytää juuri itsellensä sopivan ja mieluisan lajin, jonka parissa liikkua tehokkaasti. (Tammelin 2017, 56-57.)

Fyysisen aktiivisuuden suosituksen mukaan kouluikäisten nuorten liikunnan tulisi olla monipuolista, tärkeää on harjoitella perustaitoja ja eri liikkeiden yhdistelmiä monipuolisesti. Näin liikunta ei ole tylsää, sillä on vaihtelua. Lisäksi nuori saa pohjaa erilaisille liikuntaharrastuksille elämässään. Lihaskuntoa, liikkuvuutta ja luustoa vahvistavaa liikuntaa tulee olla kolmesti viikossa. Tällaista liikuntaa on esimerkiksi kuntopiirissä lihaskuntoliikkeiden tekeminen, kuntosalilla käyminen, jumppa ja aerobic. Nuorten tulisi aloittaa lihaskunnan vahvistaminen jo ennen murrosikää. Vaikka kuntosalille ei pääse alle 15-vuotiaana, voi oikeaa suoritustekniikkaa harjoitella oman kehon painolla tapahtuvilla lihaskuntoliikkeillä. Luustoa vahvistaa parhaiten hyppely ja pelit, joissa tulee nopeita suunnanmuutoksia. (Tammelin 2017, 58.)



Liiku ainakin 1,5 tuntia päivässä, puolet siitä reippaasti

Kuva 1. Fyysisen aktiivisuuden suositus 13 – 18-vuotiaille (mukaillen UKK-instituutti) (UKK-instituutti 2008)

Liian pitkäkestoiset istumisjaksot heikentävät terveyttä. Pitkäkestoinen istuminen heikentää aineenvaihduntaa ja sen myötä istuminen vaikuttaa laaja-alaisemmin nuoren terveyteen. Suomessa on laadittu vuonna 2015 kansallinen suositus istumisen vähentämiseen. Istumista kannattaa tauottaa, jolloin haittavaikutukset terveyden kannalta jäävät vähäisemmiksi, kuin yhtäjaksoisella pitkäkestoisella istumisella. Myös paljon liikuntaa harrastavat nuoret istuvat paljon television, älypuhelimien tai tietokoneen ääressä harrastusten jälkeen. (Tammelin 2017, 59.)

Vuoden 2016 LIITU-kyselytutkimuksen mukaan maksimissaan kahden tunnin ruutu-aikavoitetta voidaan pitää erittäin haastavana. Vain noin viisi prosenttia vastanneista lapsista ja nuorista täyttivät kahden tunnin ruutu-aikasuosituksen, ja muilla vastaajilla käytetty päivittäinen ruutu-aika ylittyi. (Kokko & Mehtälä 2016)

Tulevaisuuden haasteena on lisätä nuorten arjen aktiivisuuden määrää, jotta päivittäinen minimissään yhden tunnin, mielellään kahden tunnin liikuntamäärä täyttyisi. Istumista tulee vähentää kotona ja koulussa, lisätä liikkumista mahdollisiin hetkiin pitkin päivää, sekä vähentää ruutuajan käyttöä. Nuoret eivät välttämättä itse vielä arvosta liikunnan terveysvaikutuksista, joten liikunnan tulisi olla hauskaa ja innostavaa, jotta liikunnallinen elämäntapa jatkuisi läpi elämän. Ottamalla nuoret mukaan liikunnan suunnitteluun, on paremmat mahdollisuudet onnistua tuottamaan nuorille hyviä elämyksiä liikunnasta. (Tammelin 2017, 61.)

2.2 Nuorten liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät

Nyky-yhteiskunnassa monet eri tahot ja elämän osa-alueet kamppailevat nuorten huomiosta ja ajasta. Erilaisia virikkeitä on valtava määrä. Tarjolla on valtava määrä erilaista tekemistä, mutta aika on rajallista. Nuori tekee valintoja elämässään. Liikunta on vain yksi elämän osa-alue, ja liikunta joutuu kamppailemaan muiden virikkeiden kesken pääsystä nuoren elämän merkitykselliseksi asiaksi. (Koski 2017, 107-108.)

Nuorten liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä on tutkittu melko runsaasti, ja niiden perusteella on voitu todeta useampia eri aktiivisuuteen vaikuttavia taustatekijöitä. Useiden eri suomalaisten tutkimusten mukaan pojat harrastavat liikuntaa enemmän kuin tytöt. Iällä on merkittävä tekijä liikunnan harrastuksen suhteen. Nuoremmat harrastavat enemmän liikuntaa, kun taas murrosikäiset nuoret harrastavat liikuntaa vähemmän. Vanhempien fyysinen passiivisuus vaikuttaa myös lasten lisääntyvään passiivisuuteen. Sosiaalisista tekijöistä positiivisena liikunta-aktiivisuuteen liittyen ovat vanhempien ja läheisten tuki, sekä sisarusten harrastama liikunta. Pyykkisistä tekijöistä liikuntaa vähentävänä tekijänä on selkeästi nuoren masentuneisuus. Sen sijaan nuoren menestystahokkuus koulussa ja muissa suoritteissa, ennustaa hyvää liikunta-aktiivisuutta. Ympäristön vaikutus on merkittävä. Mitä monipuolisempi ympäristö, jossa on runsaat liikuntamahdollisuudet, innostavat nuoria liikkumaan huomattavasti enemmän. Ympäristön merkitys on suurempi nuorempien lasten liikunnan määrän lisäämisessä. (Fogelholm, 2014, 80-82.)

Mikäli liikunnasta on muodostunut nuorelle mieluisa asia ja hänellä jatkuu liikunnallinen elämäntapa todennäköisesti läpi elämän. Sen sijaan, jos liikunta ei ole saanut merkittävää asemaa nuoren elämässä, hän todennäköisesti luopuu liikunnasta juuri teini-ikäisenä ja valitsee jotain muuta tekemistä. Nuoret ovat tosin myös aktiivisia toimijoita. He ovat itse organisoineet paljon liikuntatapoja, joihin ei sisälly urheilun tapaista auktoriteettiasemaa. Esimerkkejä tällaisista tavoista liikkua ovat muun muassa skeittaus, hiphop, lumilautailu,

parkour ja bleidous. (Itkonen 2017, 76.) Tällaisia nuorten itsensä kehittämiä lajeja kutsutaan nuorisokulttuuriseksi liikkumiseksi. Nuorisokulttuurisessa liikkumisessa ajatellaan nuorten liikkuvan omasta ikäryhmästään lähtöisin olevalla ja omintakeisella tavalla. Nuorten parissa työskentelevien tulisi tiedostaa nuorisokulttuuristen lajien toimintatapoja, koska monet nuoret saavat näistä lajeista motivaation harrastamiseen. Jos olosuhteet ovat ole-mattomat, on nuorten vaikeaa harrastaa ja luoda liikunnallista elämäntapaa. (Ojala 2015, 169-170, 182-183.)

Liikuntamotivaation muodostumiseen vaikuttaa liikunnan säännöllinen harrastaminen, niin että liikunnasta tulee tapa toimia elämässä. Yleinen itsekontrolli on myös merkittävässä osassa liikuntamotivaation syntymiseksi. Motivaatio säätelee nuoren liikuntakäyttäytymistä. (Kokko & Martin 2019, 77.)

Terveyden lukutaito tarkoittaa nuorten terveysosaamista. Hyvän terveyden lukutaidon omaava nuori osaa edistää ja ylläpitää omaa terveyttä, tehden siihen liittyviä päätöksiä. Terveyden lukutaito on merkittävä positiivinen tekijä liittyen nuoren terveystottumuksiin ja liikunta-aktiivisuuden määrään. Hyvä terveyden lukutaito nuorilla kulkee käsi kädessä viikoittain toteutuvan runsaamman liikuntamäärän kanssa. (Kokko & Martin 2019, 13, 177.)

Nuorten välistä yhdenvertaisuutta voidaan lisätä palvelujen hyvällä saatavuudella. Palvelut ovat tasapuolisesti saavutettavissa, vaikka nuori asuisi missä päin kaupunkia. Kulkuyhteydet toimivat ja vievät palveluiden pariin. Erilaisia nuorten ryhmiä huomioidaan, olivatpa nuorten esteet taloudellisia, sosiaalisia tai fyysisiä. Syrjäytyneitä ja palveluiden ulkopuolelle jääviä nuoria huomioidaan jatkossa enemmän kuin niitä, jotka löytävät itse helposti palveluiden pariin. (Gretschel 2017, 296-297.)

2.3 Nuorten liikkumattomuus

Salmelan (2006) tutkimuksessa tuli esiin, että nuoruusiässä erityisesti poikien omaehtoinen liikunta lisääntyy ja vastaavasti urheiluseuratoiminnan osuus vähenee. Nuoret liikkuvat mielellään itseksensä omassa kaveriporukassaan, eivätkä sitoudu kilpaurheiluun, joka vaatii enemmän aikaa. Tytöt pysyvät nuoruusiässä paremmin mukana seuratoiminnassa. Nuorten tyttöjen ja poikien osallistuminen seurojen järjestämään liikuntatoimintaan väheni noin 30 %:lla. Nuoria tulisi kannustaa liikunnan harrastamisen suhteen, jotta he jatkaisivat liikkumista. Erityisesti tyttöjen kannustaminen nuoruusiässä on tärkeää heidän koetun itsearvostuksen ja hyväksynnän suhteen. (Salmela 2006, 126-128.)

Nuorten liikunnassa tärkeää olisi saada nuoren sisäinen liikuntamotivaatio syntymään. Tässä iässä nuori ei harrasta liikuntaa, jos ei koe itseään siinä päteväksi. Koululiikunta on todella tärkeässä roolissa nuoruusikäisille, koska se tavoittaa lähes koko ikäryhmän. Onnistumisen kokemusten kautta voidaan saada nuorten liikunta-aktiivisuutta lisääntymään. Nuorten liikunta-aktiivisuus vähenee lapsuusiästä reilulla neljänneksellä. Vaikka nuorten omaehtoinen liikunta on suosittua, ei se kuitenkaan vastaa organisoitua liikuntaa, joka on usein tehokkaampaa. Kuntien, järjestöjen ja seurojen on tärkeää suunnitella liikuntaa niin, että se on ammattimaista, laadukasta sekä riittävän monipuolista, jotta erilaiset, erilaisista lähtökohdista tulevat nuoret kiinnostuvat ja kokevat tarjonnan houkuttelevaksi. (Salmela 2006, 132-133.)

Vähäisen liikkumisen esteitä löytyy nuoresta itsestään, sekä myös kulttuurista. Nuoren omia, sisäisiä esteitä liikuntaan ovat esimerkiksi ajan puute, koettu liikunnan vastenmielisyys tai ajatus, että itse liikkuu jo riittävästi. Mahdolliset kielteiset kokemukset liikunnasta vaikuttavat negatiivisesti liikunnan määrään. Masentunut ihminen ei edes ajattele liikuntaa. Oman fyysisen kunnon heikkenemistä ei välttämättä huomaa, sillä fyysinen kunto heikkenee hitaasti. Hektinen elämäntapa ei suosi tulevaisuuteen katsomista, ja nuori voi ajatella voitavansa ihan hyvin tässä hetkessä. Nykyisin korostetaan yksilön oikeuksia, ja nuoret tietävät arvonsa ja voivat ajatella, että suositukset eivät koske häntä. Liikunnan harrastaminen säännöllisesti vaatii itsekuria ja pitkäjänteisyyttä. Itsehallinta voi olla heikolla tasolla ja nuori sortuu hetken mielitekoihin mieluummin. Mukavampaa on oleskella kavereiden kanssa ja kännykällä. Liikunnan terveysvaikutuksista on yhä enemmän tietoa ja oman terveyden edistäminen olisi aika helppoa. Nuoruusiässä ei välttämättä haluta tai osata ajatella niin pitkällä tähtäimellä, että liikunnallisen elämäntavan avulla oma elämä voi olla paljon parempaa tulevaisuudessa. (Ojanen & Liukkonen 2017, 227-230.)

Vahvan liikuntasuhteen omaavat nuoret liikkuvat luonnollisesti paljon, mutta aina näin ei kuitenkaan ole. Liikunnalliset tarpeet jäävät täyttymättä, jos estäviä tekijöitä on liikaa, tai estävien tekijöiden voima on liian vahva. Heikon liikuntasuhteen omaavilla nuorilla pienetkin esteet tai tekijät voivat muodostua ratkaisevaan asemaan, jolloin liikunnallinen aktiivisuus jää vähäiseksi. (Kokko & Martin 2019, 67.)

Vähän liikkuvilta nuorilta näyttää puuttuvan ystävien tai perheen antamia virikkeitä tai kannustausta liikunnan suuntaan. Mikäli nuoren kaveripiirissä arvostetaan urheilullisuutta ja liikutaan aktiivisesti, nuori hakeutuu itsekin helpommin liikuntaharrastusten pariin. Merkitystä on myös sillä, kuinka kuinka liikunnallisia nuoren vanhemmat itse ovat, ja kuinka paljon perheissä harrastetaan yhdessä liikuntaa. Liikunnan esteinä eli liikunnan innostusta

vähentävinä tekijöinä olivat koulu, liikunnanopettaja sekä liikuntaseurat. Yleisimpinä perusteluina liikunnan vähyydelle, nuoret kertovat syiksi laiskuuden, ei ole löytänyt sopivaa lajia, tai ei nauti kilpailemisesta. Lisäksi paljon mainintoja saavat se, että on epämiellyttäviä kokemuksia liikunnasta sekä ei pidä liikunnasta tai ei ole tottunut liikkumaan. (Vanttaja, Tähtinen, Zacheus & Koski 2017, 44-48, 74,77.)

Vähän liikkuville näyttää kasaantuvan huomattavan paljon erilaisia liikunnan esteitä tai muita hankaloittavia tekijöitä. Liikkumattomaan elämäntapaan nuori saattaa ajautua monin erilaisin tavoin. Vähäinen liikunnan määrä ei välttämättä ole nuorelle pysyvä elintapa, vaan se saattaa liittyä tietynlaiseen elämänvaiheeseen. Asioita saattaa kasaantua liikaa kerralla. Toisaalta on hyvä muistaa, että liikunta ei vain kiinnosta kaikkia. Tällöin liikunnalle ei löydy aikaa. (Vanttaja ym. 2017, 147-149.)

Liikkumattomuuden yhteiskunnallisia kustannuksia on arvioitu ja on laskettu liikkumattomuuden hinnaksi yli kolme miljardia euroa. Nuorena vähän liikkunut henkilö tuottaa valtiolle tuloveroja vähemmän, sekä saa työttömyysturvaetuuksia vastaavasti useammin, kuin nuorena paljon liikkunut henkilö. Väestötasolla pitäisi kannustaa nuoria arkiliikunnan lisäämiseen ja aktivoimiseen, suositella lisäämään pieniä alle 10 minuutin liikunnallisia hetkiä arkeen mukaan, jolloin saadaan vähennettyä henkilön päivittäisen paikallaanolon eli istuminen ja makaaminen määrää. (Valtioneuvosto 2018, 3, 23, 34-37, 63.)

Kansainvälinen terveysjärjestö WHO on nostanut liikkumattomuuden neljänneksi yleisimmäksi elintapasairauksien kuolinsyyksi. Yleisimpiä kuolinsyitä ovat vain korkea verenpaine, tupakointi ja korkea verensokeri. Liikkumattomuuden perään tulevat seuraavaksi yleisimpinä kuolinsyinä ylipaino, korkea kolesteroli sekä alkoholin liikakäyttäminen. (WHO 2009.)

2.4 Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymistä Suomessa on tutkittu LIITU-tutkimuksella. LIITU-tutkimuksen toteuttaa Valtion liikuntaneuvosto. Valtion liikuntaneuvosto on Opetus- ja kulttuuriministeriön alainen asiantuntijaelin, jonka olemassaolo on määritelty liikuntalaissa. Valtion liikuntaneuvoston tehtävänä on seurata liikunnan kehitystä, antaa lausuntoja muun muassa liikunnan määrärahoista, sekä arvioida liikuntapoliittisten toimenpiteiden vaikutuksia. Hallituskaudella 2015 - 2019, Sipilän hallituksen liikuntapoliittiseksi päätavoitteeksi valittiin lasten ja nuorten liikkumisen edistäminen (Valtioneuvosto 2015). Liitu-tutkimus on trenditutkimus, jossa selvitetään 7-, 9-, 11-, 13- ja 15-vuotiaiden liikkumista ja paikallaan-

oloa, sekä näihin asioihin yhteydessä olevia tekijöitä. Tutkimus antaa tietoa lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisestä Suomessa, sekä antaa kuvaa liikkumisessa tapahtuneista muutoksista vuosien 2014 - 2018 varrella. Vuonna 2016 tutkimukseen otettiin mukaan 9-vuotiaat lapset, ja vuonna 2018 tutkimusta laajennettiin jälleen koskemaan myös 7-vuotiaita lapsia. Liikuntakäyttäytymisellä tarkoitetaan tässä tutkimuksessa nuoren liikunta-aktiivisuutta, mutta myös passiivista olemista. Liikunta-aktiivisuudesta käytetään myös käsitteitä liikunta ja liikkuminen. Passiivisesta olemisesta ja ajanvietosta käytetään käsitettä paikallaan olo. (Kokko & Martin 2019, 2-3, 9, 12.)

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU)-tutkimuksessa kerätään tietoa koko maan kattavasti kohderyhmän liikunta-aktiivisuudesta, liikuntakäyttäytymisestä ja muista niihin liittyvistä tekijöistä. Ensimmäinen LIITU-tutkimus on julkaistu vuonna 2014, ja siitä seuraava tutkimus vuonna 2016. Viimeisimmän vuoden 2018 LIITU-tutkimuksen tulokset on julkaistu alkuvuodesta 2019. Kahdessa viimeisimmässä tutkimuksessa on käytetty kyselyiden lisäksi myös liikemittareita. Näin ollen tutkimus antaa tuloksia niin nuorten itsearvioimina, kuin liikemittareiden mittaamina tuloksina. Kyselyiden perusteella 9-15-vuotiaiden nuorten itse raportoidun liikkumisen määrässä tapahtui myönteistä kehitystä. Vuoden 2018 tutkimuksen mukaan 38 % kyselyyn vastanneista liikkui liikuntasuosittelun mukaisesti, kun vuonna 2016 luku oli 32 %. Sen sijaan liikemittareiden tulosten mukaan liikuntasuosittelun täyttäneiden nuorten määrä pysyi samana kahden vuoden tulosten välillä. Vuoden 2018 tutkimuksessa 13-vuotiaista nuorista enää 33 % liikkui suosittelun mukaisesti, ja 15-vuotiaista enää 20 % täytti suosittelun liikuntamäärän. Lasten ja nuorten yli kahden tunnin ruudussa vietetty aika on myös lisääntynyt. Vuoden 2016 tutkimuksen mukaan 49 % nuorista vietti yli kaksi tuntia ruutuaikaa päivässä, kun vuonna 2018 vastaava luku on 55 %. Vähän liikkuvien nuorten määrä 15-vuotiaiden kohderyhmässä oli noin 21 %, eli noin joka viides nuori liikkuu vain 0-2 päivänä viikossa. Poikien liikuntamäärät olivat tyttöihin verrattuna useammin liikuntasuosittelun mukaisia 9 vuoden ja 15 vuoden iässä. Muiden ikäisten tyttöjen ja poikien liikuntamäärien välillä ei ollut eroavaisuuksia. Pojissa liikuntasuosittelun mukaan liikkuvien määrä kääntyy laskuun jo 11 vuoden iässä, kun tytöillä vastaava notkahdus tapahtuu 13 vuoden iässä. Tämän iän jälkeen suosittelun mukaan liikkuvien tyttöjen ja poikien määrä alkaa laskea. Rasittavan liikunnan suosituksen mukaisesti päivittäin liikkuu vain 4 % kaikista 13 -vuotiaista ja sama määrä kaikista 15-vuotiaista. (Kokko & Martin 2019, 3-5, 12, 18-19.)

Vuoden 2018 LIITU-tutkimuksessa käytettiin liikemittareita, joilla mitattiin nukkumisaikaa, valveillaoloaikaa, miten valveillaoloaika jakaantuu paikalla olemiseen ja liikkumiseen, sekä minkä tehoista liikkumista päivän aikana tapahtuu. Liikkumisen määrää mitattiin askeleina, nuoremmilla lapsilla tuli päivän aikana enemmän askeleita, kuin nuorilla 11 - 13-vuotiailla.

Pojilla tuli kaikissa ikäryhmissä enemmän askeleita, kuin tytöillä. Keskimäärin lapset ja nuoret ottivat päivän aikana 10 861 askelta, jakauman mennessä nuoremmilla 7-vuotiailla 13 000 askeleen paikkeilla, ja vanhemmilla 15-vuotiailla 8000 askeleen lähimailla. Liikemittarien mukaan kevyttä liikkumista tuli päivässä noin 3,5 - 4,5 tuntia ikäryhmästä riippuen. Reipasta liikuntaa kertyi keskimäärin 1 tunti ja 45 minuuttia päivässä, ja rasittavaa liikuntaa keskimäärin vain 15 minuuttia päivässä, yhteensä kahden tunnin verran päivässä. Reippaan ja rasittavan liikunnan määrä väheni erittäin merkittävästi 11- ja 13-vuotiaiden keskuudessa. Liikemittarin avulla liikuntasuositukset eli 60 minuuttia päivässä reippaasti tai rasittavasti liikkuen saavutti 11-vuotiaista 41 %, 13-vuotiaista 19 % ja 15-vuotiaista 10 %. Vuosien 2016 ja 2018 tutkimuksissa ei esiintynyt merkittäviä eroja liikemittaus-ten osalta paikallaanolon ja liikkumisen määrissä. Molempina vuosina liikemittareilla mitattuna 32 % lapsista ja nuorista saavuttivat liikuntasuosituksen liikkua reippaasti tai rasittavasti vähintään 60 minuuttia päivässä. Nuoremmat lapset saavuttivat suosituksen molempina vuosina paremmin kuin vanhemmat nuoret. (Kokko & Martin 2019, 29, 33, 34, 37, 38.)

Omaehtoista liikuntaa harrasti keväällä 2018 valtaosa lapsista ja nuorista. Omaehtoinen liikunta oli myös suosituin liikunnan muoto, 91 % kertoi liikkuvansa vapaa-ajallaan 4 - 7 päivänä viikossa. 25 % lapsista ja nuorista liikkui omaehtoisesti noin 2 - 3 päivänä viikossa. Järjestettyihin liikuntatilaisuuksiin osallistuvat nuoret saavuttivat liikuntasuosituksen helpommin, kuin ne jotka eivät osallistuneet seurojen, yhdistysten tai yritysten liikuntatoimintaan. (Kokko & Martin 2019, 43, 45.)

Kyselyntekohetkellä 26 % lapsista ja nuorista ei harrastanut liikuntaa urheiluseurassa, mutta aikaisemmin he olivat harrastaneet. Lopettaneita oli eniten 15-vuotiaissa, noin 40 %. 9-vuotiaissa ja 11-vuotiaissa urheiluseurassa liikkumisen lopettaneiden osuus oli noin 20 %. Tärkeimmiksi lopettamisen syiksi nousivat kyllästyminen lajiin, ei viihtynyt ryhmässä tai että harrastaminen ei ollut riittävän innostavaa. Myös vuoden 2016 LIITU-tutkimuksen mukaan liikuntaharrastuksen lopettamispäätös tehdään keskimäärin 11 vuoden ikäisenä. Yhä useampi haluaisi aloittaa liikuntaharrastuksen uudelleen lopettamisen jälkeen. Vuonna 2016 79 % liikuntaharrastuksen lopettaneista lapsista ja nuorista ja vuonna 2018 jo 83 % lapsista ja nuorista ajatteli aloittavansa uudelleen urheiluseurassa harrastamisen. (Kokko & Martin 2019, 50,52,55.)

Nuoret 11-, 13- ja 15-vuotiaat kokivat keväällä 2018 tärkeimmiksi liikunnan merkitykselliseksi tekijöiksi parhaansa yrittämisen, ahkeruuden ja itsensä voittamisen tunteet, hyvän tai terveellisen olon saavuttamisen, kunnon kohottamisen, liikunnan ilon ja onnistumisen elä-

myksien saavuttamisen, yhdessäolon, uusien taitojen oppimisen ja lihasvoiman kasvattamisen. Liikunnan esteistä merkittävimpiä ikäryhmässä olivat ulkoiset esteet, kodin läheisyydessä ei ollut sopivaa liikuntapaikkaa, ohjausta tai liikuntaharrastus koettiin liian kalliiksi. Henkilökohtaisista esteistä merkittävimpiä olivat ajan kuluminen muissa harrastuksissa tai nuori ei viitsinyt lähteä liikkumaan. Muita henkilökohtaisia esteitä oli muun muassa itsensä kokeminen huonoksi liikunnassa, terveysrajoitteet, liikuntaan liittyvän hikoilun kokeminen epämiellyttävänä tekijänä. Nuoret löysivät liikunnasta vähemmän positiivisia merkityksiä, kuin neljä vuotta aikaisemmassa tutkimuksessa ja kertoivat aiempaa enemmän erilaisia liikunnan esteitä. (Kokko & Martin 2019, 67-70, 74.)

2.5 Nuorten vapaa-aika ja liikuntaharrastus

Harrastuksella tarkoitetaan sellaista vapaa-ajan tekemistä, joka tuo iloa ja on rentouttavaa. Harrastus luo nuorelle hyödyllisiä taitoja elämään, kuten tukee nuoren itsetuntoa ja minäkuvaa. Harrastamisen myötä myös tiedot ja taidot kehittyvät, itsenäisyys ja sosiaalisuus lisääntyvät. Harrastukset vaativat usein sitoutumista sekä pitkäjänteisyyttä, mikä osaltaan opettaa ymmärtämään elämää realistisemmin. Nyky-yhteiskunta on nopeampainen, joten on tärkeää oppia myös sitoutumista ja harjoitella tavoitteeseen pääsemistä varten. Liikuntaharrastuksen avulla kunto paranee ja oppii liikunnallisen elämäntavan, mikä voi kantaa aikuisikään saakka. (Kukkasniemi & Kukkasniemi 2010, 163-164.)

Vapaa-aika tarkoittaa nuorilla koulunkäynnin ulkopuolella olevaa aikaa (Kielitoimiston sanakirja, 2019). Nuorten harrastaminen tapahtuu pääasiallisesti heidän vapaa-aikanaan eli iltapäivisin koulun jälkeen, iltaisin sekä viikonloppuisin. Liikunnan harrastaminen on nuoren henkilökohtaiseen motivaatioon perustuvaa fyysistä aktiivisuutta, joka tapahtuu vapaa-aikana (Vehmas 2015, 185).

Liikuntaa voi harrastaa vapaa-ajalla muun muassa liikunta- tai urheiluseurassa, yhdistyksen tai kunnan tuottamassa nuorten harrastustoiminnassa, koulun iltapäiväkerhossa tai kaupallisten yritysten järjestämissä tilaisuuksissa. Vapaa-ajan liikunta voi olla myös nuoren omaehtoista tekemistä, jota ei ole organisoitu ulkopuolelta käsin. Omaehtoista liikuntaa voi harrastaa yksin, perheen tai kavereiden kanssa. (Kokko & Martin 2019, 43.) Liikunta ja urheilu ovat osin päällekkäisiä ilmaisuja samasta asiasta, urheilu sisältää melkein aina liikuntaa, mutta liikunta ei ole läheskään aina urheilua (Valtion liikuntaneuvosto 2014).

Liikunta on suomalaisille merkittävä vapaa-ajan viettotapa. Suomalaiset harrastavat monipuolisesti eri liikunta- ja urheilulajeja. Suosituimmat lajit ovat pysyneet samoina useiden

vuosien ajan. Liikunnan harrastaminen on muuttunut vuosien varrella hieman enemmän kilpailuhenkiseksi ja tehokkaammaksi. Samaan aikaan liikuntaa harrastamattomien suomalaisten määrä on lisääntynyt. Suomi on hyvinvointivaltio, joten suomalaisilla on hyvä mahdollisuus liikkua ja toteuttaa itseään haluamallaan tavalla. Liikuntaa voidaan tarkastella terveyden edistämisen näkökulmasta, sosiaalisten suhteiden luojana tai esimerkiksi työllistävänä elämänalueena. Suomalaisten aktiivista liikunnan harrastamista voidaan tarkastella kulttuurisilla asioilla, kuten ahkeruuden ja aikaansaamisen arvostamisena yhteiskunnassa. Liikunnan avulla pääsee osalliseksi erilaisiin verkostoihin ja yhteisöihin. (Vehmas 2015, 197-198.)

Liikunnan ja urheilun harrastamisella on paljon sosiaalisia vaikutuksia, harrastuskaverit ja valmentajat ovat keskeisessä roolissa nuorten kasvussa ja yksilönä kehittymisessä. Liikuntaharrastuksella on nuoren lisääntyvän aktiivisuuden kautta merkittävä yhteys terveyden edistämiseksi ja sairauksien ennaltaehkäisyssä. Myös muut elämän osa-alueet vaikuttavat yksilön terveyteen, hyvinvointia voi saada myös muista asioista kuin liikunnasta. Hyvät sosiaaliset suhteet ja esimerkiksi kulttuuriharrastus voi myös toimia yksilön terveyttä edistävänä tekijänä. (Vehmas 2015, 185-187.)

Yläkouluikäisillä tapahtuu muutoksia eniten harrastettujen lajien suhteen. Tiedot ovat WHO:n koululaistutkimuksista. Harrastajamäärä vähenee 15 vuoden iässä suosituissa lajeissa kuten jalkapallossa, hiihdossa, laskettelussa sekä uinnissa. 15 vuoden iässä tilalle tulee itseksensä harrastettavia lajeja, kuten kävelyä ja lenkkeilyä. Muutos on nähtävissä sekä tytöillä, että pojilla. Osa lajeista pitää suosiota yllä samankaltaisena myös nuorien keskuudessa. Näitä lajeja ovat pojilla jääkiekko, ja tytöillä ratsastus sekä tanssi. (Valtion liikuntaneuvosto 2013, 12, 23-24.)

Nuorten liikkumisen syyt muuttuvat hieman iän myötä. Nuorempien osalta liikunnassa on tärkeää hauskanpito sekä kavereiden tapaaminen. Kun nuori kasvaa, tulee tärkeämmäksi halu näyttää hyvältä tai halu pärjätä kilpailuissa. Myös painonhallinta alkaa näkymään liikkumisen syissä nuorten iän myötä. (Valtion liikuntaneuvosto 2013, 21-22.)

Nuorten vapaa-aikaa on tutkittu Suomessa kahden vuoden välein. Tutkimus on aikaisemmin vuoteen 2013 saakka ollut Nuorten vapaa-aikatutkimus nimellä, tutkimuksen kohteena ovat Suomessa asuvat 7 – 29-vuotiaat. Vuodesta 2016 lähtien tutkimuksesta on käytetty nimeä Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus. Vuoden 2013 tutkimus painottui liikuntaan, kyselytutkimuksessa on selvitetty liikkumattomuuden syitä suoraan nuorilta. Vuoden 2016 tutkimus painottui vuorostaan mediaan ja liikuntaan. Liikunnan osalta tutkimus

selvitti muun muassa lasten ja nuorten vähäisen liikunnan syitä arjessa sekä harrastamisen entistä aikaisempaa lopettamista. (Merikivi, Myllyniemi & Salasuo 2016, 5.)

Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksessa 2016 selvitettiin liikunnan säännöllisyyttä, harrastettuja liikuntalajeja, liikkumisen tapoja ja paikkoja, liikkuuko liikuntaseurassa, minkä ikäisenä on lopettanut liikkumisen liikuntaseurassa, liikkumattomuuden syitä, sekä uutena kysymyksenä, paljonko olisi valmis maksamaan liikuntaharrastuksesta. Tutkimuksen mukaan 91 % vastanneista ilmoittivat harrastavansa mitä tahansa liikuntaa, tavalla tai toisella. Lopuista 9 %, jotka eivät ilmoittaneet harrastavansa liikuntaa, 4 % haluaisi harrastaa liikuntaa ja loput 5 % eivät halua harrastaa liikuntaa lainkaan. Liikuntaa harrastavien nuorten määrä on lisääntynyt edellisistä tutkimuksista. 15 -vuotiaana harrastetun liikunnan määrä alkaa vähentyä. Myös liikuntaseuroissa lopettaneiden määrä lisääntyy 15 - 19 -vuotiaana. 14 - 15-vuotiaista yli puolet liikuntaseuroissa aikaisemmin harrastaneista nuorista on lopettanut liikkumisen liikuntaseuroissa. Liikunnan harrastamattomuuden syistä yleisimpiä olivat ajanpuute tai että arvostaa muita asioita liikunnan edelle, ei pidä liikunnasta, huonot kokemukset koululiikunnasta, kokee itsensä huonoksi liikunnassa, sekä liian kallis hinta siinä lajissa, mitä haluaisi harrastaa. Suosituimpia liikuntamuotoja 10 - 14-vuotiaiden keskuudessa olivat pyöräily, ulkoilu ja käveleminen, jalkapallo, lenkkeily ja juoksu, salibandy, uinti, ratsastus, jääkiekko, tanssiminen ja yleisurheilu. Kuntosaliharjoittelu on suosittua yli 15-vuotiaiden keskuudessa. Omaehtoisen liikunnan rooli on nuorten keskuudessa merkittävä. Kevyen liikenteen väyliä, pihapiiriä ja skeittipaikkoja käytetään aktiivisesti skeittaukseen, potkulautailuun, trampoliinilla hyppimiseen, kävelyyn ja lenkkeilyyn. Omaehtoisen liikunnan määrä alkaa lisääntyä 15 vuoden iästä lähtien merkittävästi. (Merikivi, Myllyniemi & Salasuo 2016, 75, 77, 82, 90, 94, 96.)

Viimeisin julkaistu Lasten ja nuorten vapaa-ajan tutkimus on vuodelta 2018. Tutkimus on julkaistu alkuvuodesta 2019. Tutkimuksen toteuttavat Valtion nuorisoneuvosto, valtion liikuntaneuvosto, opetus- ja kulttuuriministeriö sekä Nuorisotutkimusverkosto yhdessä. Vuoden 2018 tutkimukseen tuli mukaan esikouluikäiset eli siinä on tutkittu 6 - 29-vuotiaita lapsia ja nuoria. Aikaisemmat tutkimukset ovat olleet 7 ikävuodesta alkaen. Tutkimuksen tarkoitus on tarkastella lasten ja nuorten vapaa-aikaa ja sen trendejä. Vapaa-aikaa on koulun ja muiden instituutioiden ulkopuolella oleva aika. Vapaa-aikaan sisältyy kavereita, harrastuksia ja muita aktiviteetteja. Pääteemana vuoden 2018 tutkimuksessa oli liikunta ja liikkuminen. (Hakanen, Myllyniemi & Salasuo 2019, 5.)

Vuoden 2018 vapaa-aikatutkimuksessa kysyttiin pääsääntöisesti samoja kysymyksiä, kuin vuoden 2016 tutkimuksessa. Aivan mitä tahansa liikuntaa ilmoitti harrastavansa 88 % vas-

taajista, määrä on lähes ennallaan edellisen tutkimuksen kanssa. Liikkumattomista lapsista ja nuorista puolet haluaisivat harrastaa jotain liikuntaa, ja loput noin 4 % eivät halua harrastaa mitään liikuntaa. Alle 10-vuotiaista lapsista lähes kaikki eli 97 % harrastaa liikuntaa, mutta määrä alkaa laskemaan iän noustessa. 15 - 29-vuotiaista liikuntaa harrastaa enää reilut 80 %. Etelä-Suomessa 15 - 19-vuotiaat harrastavat hieman enemmän liikuntaa, kuin saman ikäiset nuoret muissa osissa Suomea. Taloudellisesti heikommassa asemassa olevien perheiden lapsista 63 % haluaisi aloittaa jonkin liikuntaharrastuksen. Vuoden 2015 ja vuoden 2018 vapaa-aikatutkimusten mukaan alle 15-vuotiaiden liikunnan määrä on pysynyt samalla tasolla. Lasten ja nuorten vastaukset harrastamisen yleisyydestä eivät kuitenkaan kerro todellista tilannetta heidän liikkumisestaan suositusten mukaisesti. 6 - 29-vuotiaista vain 31 % liikkuu 60 minuuttia päivässä ja 6 - 18-vuotiaista noin 33 % liikkuu suositusten mukaisesti yli yhden tunnin päivässä ja neljä kertaa viikossa hieman kovemmin. (Hakanen, Myllyniemi & Salasuo 2019, 15, 17, 18, 22.)

Liikuntaa harrastamattomuuden syiksi 10 - 29-vuotiaista nuorista 60 % ilmoitti, ettei pidä liikunnasta. 50 % nuorista kertoi harrastamattomuuden syyksi ajan puutteen tai koki ettei ole lahjakas liikunnassa tai että ei ole harrastuskaveria liikunnassa. Muita syitä liikkumattomuuteen olivat liikunnan liiallinen kilpailuhenkisyys ja huonot kokemukset koululiikunnasta. Syyt ovat samoja kuin edellisessä tutkimuksessa, mutta syiden yleisyydessä on hieman vaihtelua. 10 - 14-vuotiaista noin 50 % liikkuu vielä yhdessä vanhempiensa kanssa, sen jälkeen määrä alkaa merkittävästi vähentymään. Alle 15-vuotiaiden kaupallisten liikuntapalveluiden käyttäminen on lisääntynyt, johon saattaneet olla syynä Super Park:n, Rush:n ja Hop Lop:n kaltaisten kaupallisten liikuntapaikkojen yleistyminen. 10 - 29-vuotiaista pääasiallisesti omatoimisesti liikkuu noin 54 %, omatoiminen liikunta lisääntyy iän lisääntyessä. Lenkkeily ja kuntosaliharrastus lisääntyvät myös iän noustessa, kuten aikaisemmassakin tutkimuksessa. Vuoden 2015 tutkimuksessa harrastettujen lajien kirjo oli laaja, 50 eri lajia kerrottiin. Vuoden 2018 tuloksissa ilmoitettiin jo 80 eri lajia, joten lajien kirjo on laajentunut ja useampia lajeja koetaan liikunnaksi kuin aikaisemmin. Näistä voi mainita sirkuksen, kalastuksen, virtuaalitodellisuutta tai lisättyä todellisuutta hyödyntävät kännykkäpelit, scoottaus, trampoliinilla hyppiminen, tankotanssi, vaellus, keilaus ja keppihevost. Suosituimmat lajit ovat pysyneet samoin useiden vuosien ajan. Vuoden 2018 tutkimuksen suosituimpia lajeja olivat lenkkeily ja juoksu, ulkoilu ja kävely, pyöräily ja kuntosalilla käyminen. Pojilla jalkapallo pysyi suosituimpana lajina, tytöillä korostuu eri tanssilajit selkeinä suosikkeina. Murrosiässä drop-out ilmiön aikaan vanhempien kannustus nuoren liikkumisen jatkamisen suhteen on ollut merkittävä syy jatkaa harrastamista lopettamisen sijaan. (Hakanen, Myllyniemi & Salasuo 2019, 23, 24, 28, 31.)

Liikuntaan kannustavina asioina ja nuorten motiiveina liikkumiseen ovat liikunnan tuottama hyvä terveys ja kunto, kaverit, rentoutuminen liikunnan keinoin, onnistumisen elämykset ja ilo (Myllyniemi & Berg 2013, 72-73). Motiivit ovat pysyneet samankaltaisina myös myöhemmissä vuoden 2016 ja 2018 vapaa-aikatutkimuksissa. Halu näyttää hyvältä kasvaa vasta 15 - 19-vuotiaiden keskuudessa, sitä nuorempien osalta sillä ei ole merkitystä. Äidin koulutustasolla on suora yhteys liikunnan harrastamiseen, mitä korkeampi koulutus, sen useammin ja enemmän lapsi harrastaa liikuntaa. Alle 10-vuotiaat liikkuvat huomattavasti enemmän kuin yli 10-vuotiaat. Nuoremmista yli 80 % liikkui viidesti viikossa 60 minuuttia kerrallaan, vanhemmassa ikäryhmässä enää 40 % liikkui saman verran. Sama linjaus on jatkunut sekä vuoden 2016, että vuoden 2018 lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksessa. Tulokset ovat pysyneet samanlaisina myös sen suhteen, että 15-vuotiaat alkavat harrastaa enemmän yksilölajeja joukkuelajien suosion kustannuksella. Ylivoi- maisesti suosituimpina lajeina 15-vuotiaiden keskuudessa ovat pysyneet juoksu ja lenkkeily, sekä kuntosaliharjoittelu. Myös kävely ja pyöräily ovat suosittuja. Jalkapallo ja salibandy menettävät harrastajia iän noustessa. Joukkuelajien suosio vähenee osittain liiallisen kilpailuhenkisyiden vuoksi. Suomalaiset lapset ja nuoret liikkuvat aika paljon omaehtoisesti. Murrosiässä liikuntamäärät putoavat, liikunnan tulisi silloin olla vähemmän kilpailuhenkistä. Lasten ja nuorten liikunnassa tulisi kiinnittää jatkossa enemmän huomiota tavallisen arkiliikunnan lisäämisessä. Myös lasten ja nuorten syrjintä ja epäasiallinen käytös on lisääntynyt vuoden 2018 tutkimustulosten mukaan. Asiaan tulee jatkossa kiinnittää enemmän huomiota, jotta nuoret viihtyvät pidempään harrastuksien parissa. (Zacheus & Saarinen 2019, 82-84, 90, 91,98, 108-109.) Harrastusten hinta urheiluseuroissa on kallistunut niin kilpaurheilussa kuin harrasteliikunnassakin (Puronaho 2014, 73).

3 Nuorten osallistaminen

Osallisuus tarkoittaa yhteiskunnallisesta näkökulmasta tarkasteltuna sitä, että yksilöllä on tasavertainen mahdollisuus vaikuttaa ja osallistua omien ja yhteiskunnallisten asioiden etenemiseen. Yksilön oman osallisuuden määrä vaihtelee elämäntilanteen mukaan. Osallisuuden kokeminen vähentää syrjäytymistä. Osallisuuden muotoja on erilaisia, se voi olla kuulumista johonkin yhteisöön tasavertaisena jäsenenä. Osallistamalla erilaisiin toimintoihin voi kokea osallisuutta. Henkilön osallisuuden määrä kulkee alentuvasti rinnakkain henkilön huonon sosioekonomisen tilanteen kanssa. Yhteiskunnallisissa rakenteissa tulee huomioida osallisuus, sillä edistetään ihmisten tasavertaisuutta sekä ehkäistään syrjäytymistä. (THL, 2018)

Osallistaminen on osallisuuden rinnakkainen muoto. Osallistamisessa henkilö tehdään aktiiviseksi, aktivoidaan. Osallistaminen tapahtuu ylhäältäpäin, esimerkiksi kunnan toimesta. Osallistamisessa kunta tarjoaa asukkailleen osallistumismahdollisuuksia esimerkiksi palveluiden suunnitteluun tai päätöksentekoon. (Nettiajan kansalaisyhteiskunta, 2010). Osallistamalla mahdollistetaan yhteisöön kuuluvien henkilöiden osallistuminen, tekemällä asia riittävän selkeäksi ja ymmärrettäväksi. Osallistamalla mahdollistetaan henkilöiden osallisuus. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017, 650.)

Osallistuminen tapahtuu alhaalta päin. Osallistumisessa henkilö itse ottaa osaa johonkin tilaisuuteen, tapahtumaan, yhteisöön, kurssille, päätöksentekoon (Kielitoimisto, 2018). Osallistuminen voi olla eriasteista sen mukaan, millaisia vaikuttamisen mahdollisuuksia on tarjolla (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017, 650). Osallistuminen voi merkitä erilaisia asioita eri henkilöille. Toisille osallistumista on läsnäolo jossain tilaisuudessa, toiselle osallistumista on vasta se, kun on ollut mukana esim. aktiivisessa keskustelussa. Osa kokee osallistuneensa vasta sitten, kun on päässyt aktiivisesti vaikuttamaan suunniteltavan asian lopputulokseen. Jokainen ihminen kokee osallistumisen hieman eri tavoin, koska tunne osallistumisesta on ihmisillä erilainen. (Paasivaara, Suhonen & Virtanen 2011, 136-137.)

Osallistuminen ja osallistaminen käsitteinä liittyvät vahvasti toisiinsa. Osallistuminen on yksilön kannalta tarkasteltuna esimerkiksi kunnan tarjoamien palveluiden hyödyntämistä. Osallistaminen on mahdollisuuksien tarjoamista muiden toimesta kuntalaiselle. Osallistamisessa kuntalainen osallistuu itse johonkin, mutta ulkoapäin on vaikutettu hänen osallistumiseensa. Palveluiden kehittämistoiminnassa kuntalaisten osallistamisesta on hyötyä, jotta saadaan tuotettua kuntalaisia parhaiten palvelevia palveluita ja saadaan kuntalaisten näkökulma mukaan suunnitteluun. (Toikko & Rantanen 2009, 90-91.)

Kuntalaisten osallistumis- ja vuorovaikutusmahdollisuudet on turvattu kuntalailla. Kuntalain (22§) mukaan kunnan valtuuston on huolehdittava, että kuntalaiset, asukkaat ja palveluiden käyttäjät pääsevät riittävästi osallistumaan ja vaikuttamaan kunnan järjestämään toimintaan. Kunta voi itse päättää, miten se järjestää kuntalaisille nämä mahdollisuudet. Vaihtoehtoina on järjestää kuulemistilaisuuksia, selvittää kuntalaisten mielipiteitä ennen päätöksentekoa esimerkiksi kyselyn avulla, valitsemalla palveluiden käyttäjiä mukaan toimielimiin ja talouden suunnitteluun, sekä suunnittelemalla kunnan palveluita yhdessä kuntalaisten kanssa. (Kuntalaki 410/2015).

Nykyisin asiakas ei enää tyydy huonoon kohteluun tai huonosti toimivaan palveluun. Asiakkaiden voimaantuminen palvelun käyttäjästä palvelun vaikuttajaksi muuttaa palvelukenttää. Asiukkaat verkostoituvat sosiaalisessa mediassa ja antavat sitä kautta toimijoille mahdollisuuden erottua kilpailijoista. Julkisen sektorin työ on myös veronmaksajien rahoittamaa, on toimintaa järkevää miettiä kustannustehokkaasti ja sen lisäksi asiakkaan kannalta mahdollisimman hyvin toimivaksi palveluksi. (Ahonen 2017, 12, 17.)

Kuntalaisia voidaan saada osallistettua mukaan kehittämään toimintaa yhdessä, koska he kokevat omakohtaista hyötyä tuotettavasta palvelusta. Osallistujat ovat usein aktiivisia kuntalaisia, joilla on erittäin hyviä tai vastaavasti huonoja kokemuksia saaduista palveluista. Heillä on usein henkilökohtaista kiinnostusta kehitettävään asiaan tai palveluun. Kunnallisissa palveluissa kehittämistyö on kuitenkin hidasta, ja osallistunut henkilö ei välttämättä itse pääse nauttimaan työn tuloksesta. Erityisesti nuorten osalta asia on valitettava, sillä nuorten palveluilla on ikäraajat. Palveluiden käyttäjällä ei ole velvollisuutta osallistua palveluiden kehittämiseen. Ammattilaisilla taas on velvollisuus kehittää omaa työtänsä. Asiantuntijan työ ei ole aina välttämättä asiakasrajapinnassa tapahtuvaa. Asiakaspalautetta saadaan perinteisesti asiakaspalauttejärjestelmien kautta. Nykyisin olisi parempi tapa lisäksi ottaa kuntalaiset mukaan aktiiviseen kehittäjän rooliin kunnissa. Palveluiden käyttäjiä eli kuntalaisia voidaan houkuttaa mukaan kehittämään toimintaa erilaisten palkkioiden avulla. (Harra, Sipari & Mäkinen 2017, 149-150.)

Kehittäjäasiakkaiden käyttämisessä palveluiden tulevaan kehittämiseen, olisi hyvä siirtyä tulevaisuudessa askel pidemmälle. Asiakkaan asemasta ja toimijasta tavoitteena on siirtyä kohti asiakkaan aktiivisempaa ja osallistuvampaa toimintaa sekä palveluiden kehittämisessä, että vaikuttajana. Asiakas olisi enemmänkin tasavertainen kansalainen, jonka osaamista palveluntuottajat hyödyntävät aktiivisesti. Nykyisin palvelut tuotetaan hyvin usein asiakaslähtöisesti ja asiakkaan ymmärtämiseen panostetaan. Asiakkaan rooli olisi tulevaisuudessa hyvä olla aktiivinen, oman elämän toimija, eikä ainoastaan palvelun

kohde. Tarkoituksena on paremmin hyödyntää asiakkaan omaa kokemustietoa ja hyödyntää sitä palveluissa. Suhde asiakkaaseen on enemmänkin yhteistyösuhde, jossa asiakas vaikuttaa sekä palvelun kehittämiseen, että vaikuttaa koko palvelujärjestelmään. Todellisuudessa tämä muutos kehittyy hitaasti, mutta suunta on oikea. Asiakkaiden todelliset vaikuttamismahdollisuudet eivät välttämättä vielä toteudu, vaikka asiakkaita osallistetaan mukaan suunnitteluun ja kehittämiseen. Asiakkaita tarvitaan kehittämisen ohessa myös palveluiden toimivuuden arvioimiseen, jossa kokemuksellinen tausta asiakkaan roolissa toimii käyttövoimana. Nykyisin asiakkaiden osallisuuden todentamiseen ei riitä enää pelkät perinteiset asiakastytyväisyyskyselyt. Toiminta perustuu enemmän yhteistoiminnalliseen tekemiseen ja kehittämiseen. (Niskala, Kairala & Pohjola 2017, 7-9.)

Palvelutoimialojen asiakkaiden rooli palveluiden kuluttajina on perinteinen ja pitkään jatkunut. Palvelualalla on historiallisia ajattelu- ja toimintatapoja, mitkä hidastavat asiakkaiden nopeampaa pääsemistä uudenlaiseen yhteistyökumppanin rooliin. Muutosprosessi etenee hitaasti. Hierarkiat, yhteiskunnalliset rakenteet ja eri toimintakäytännöt määrittelevät ihmisten asemaa ja heistä ajateltua kyvykkyyttä toimia palvelun kehittäjän osapuolena. Vanhat perinteet ylläpitävät vallan ja kontrollin pitämistä palveluntarjoajalla, ja toisaalta taas aika vaikuttaa siihen, että valta ja kontrolli pysyvät sopivassa tasapainossa. Toimintakulttuureissa on paljon muutettavaa, ja on kuljettava pitkä matka, jotta voidaan puhua asiakkaan aktiivisesta roolista ja osallisuudesta kehittämisessä ja vaikuttamisessa palveluihin. Asiakasta tulee ajatella tasavertaisena, mikä on edellytys rakentamaan vastavuoroista yhteistyösuhdetta. Ihmiset tarvitsevat sosiaalista osallisuutta, joka on kuulumista eri yhteisöihin ja sitä kautta saada sosiaalisia suhteita. Asiakasosallisuuden kannalta voitaisiin ajatella yhteiskunnallista osallisuutta, joka vasta sisältää asiakkaan mukaan ottamisen ja asiakkaan omaehtoisen mukaantulon yhteisten asioiden kehittämiseen. Kokemusasiakkaiden antamat tiedot ja kokemukset ovat arvokkaita. Saaduista kokemuksista huolimatta, ei kokemusasiakkaiden rooli välttämättä kasva palveluiden kehittäjinä. Yhteistoiminnallinen kehittäminen edellyttää enemmän, ammattilaisten ja asiakkaiden suhteen tulee olla tasavertainen ja vastavuoroinen. Kokemusasiiantuntijan vaatimuksista ollaan osin eri mielisiä, on ajatuksia, joiden mukaan kokemusasiiantuntijoiden tulisi olla erikseen koulutettuja asiakkaita ja heille tulisi maksaa palkkioita. Toisaalta ajatellaan, että kokemusasiiantuntijoiden tulisi olla maallikkoja ja toimia vapaaehtoistyön periaatteiden mukaisesti. Ammattimaistamalla kokemusasiiantuntijoiden roolia, voidaan menettää asiakkaiden arjen kokemuksista syntyvää tietoa ja osaamista. Todellisuudessa kokemus- tai kehittäjäasiakkaiden rooliin päätyy lopulta vain erittäin pieni osa asiakkaista. Jotta asiakkaiden asiantuntemusta voidaan hyödyntää näin vahvasti, tarvitaan organisaation rakenteissa ja henkilöstön asiantuntijuuden jäsentämistä uudella tavalla. Asiakkaiden kehittämisessä mukanaoloon tarvi-

taan asiakkaiden osallisuuden mahdollistava yhteistyörakenne palvelussa, hyvä toiminnallinen tila yhteistyöskentelyyn, riittävästi työaikaa ja paneutumista asian suhteen varattuna henkilöstöltä. On mahdollista kehittää toimintatapaa hankkeen kautta, jolloin siihen saadaan helpommin järjestymään aikaa ja henkilöresursseja hanketyöntekijöistä. Paras tapa olisi kehittää julkisen sektorin rakenteita ja osaamista niin, että toiminta olisi tulevaisuudessa mahdollista omin resurssein. Työpaikan asiantuntijan roolina on luoda asiakkaiden osallisuuden mahdollistavia rakenteita, työskentelyn aikana asiantuntijan tulee pystyä toimimaan sekä puitteiden tarjoajana, koollekutsujana, että toimia tilaisuudessa tasavertaisena toimijana asiakkaan kanssa. (Pohjola 2017, 308-316.)

Asiakkaiden ja asiantuntijoiden tasavertaisen yhteistyön edellytyksinä on ammattilaisten ja asiakkaiden tasavertainen kohtaaminen, heidän keskinäisten suhteiden toimivuus, ja vastuullisuus vastavuoroisesta valtaa jakavasta yhteisestä työskentelystä. Kohtaaminen on parhaimmillaan vapaamuotoinen, tasavertainen ja siinä on dialogista vuorovaikutusta. Sekä asiakkaat, että asiantuntijat uskaltavat tapaamisissa kertoa omia näkemyksiään, ja asiakkaita kohtaan ei aseteta liian suuria odotuksia. Jos vaatimustaso ammattilaisten puolelta nousee liian korkeaksi asiakkaita kohtaan, ei asiakkaat välttämättä jatkossa enää osallistu liian korkean vaatimustason vuoksi. Kohtaamiset toimivat parhaimmillaan oppimisprosessina molemmille osapuolille. Erilaiset ajatusmallit ja kokemustaustat toimivat rikkautena ja pääsevät täydentämään toisiaan. Luottamus ja kunnioitus ovat perusedellytyksiä toiminnan onnistumiseksi, mutta myös tahtoa organisaation suunnalta. Tarvitaan mahdollisesti aivan uudenlaisia asiantuntijatehtäviä organisaatioon, jotta toimintaa voidaan toteuttaa riittävien resurssien puitteissa. Asiakkaan vaikutusmahdollisuuksien edistäminen on yksi tärkeimmistä tulevaisuuden tavoitteista. (Pohjola 2017, 317-320, 324.)

Käyttäjän rooli on muuttunut julkisissa palveluissa enemmänkin uusien ideoiden tuojaksi ja avaintoimijamaiseen suuntaan, kun perinteinen käyttäjän rooli on ollut palveluiden passiivinen ja hiljainen vastaanottaja. Kritiikkiä käyttäjän kasvanut rooli saa siitä, että asiakkaat voivat menettää kiinnostuksensa palvelun kehittämiseksi. Osalla asiakkaista taas motiivit voivat olla erittäin henkilökohtaisia, jolloin palvelu ei kehity laaja-alaisesti kaikkia palveleviksi. (Kuusisto & Kuusisto 2015, 174.)

Yritys voi ottaa asiakkaita eli käyttäjiä mukaan myös palveluiden kehittämiseen. Asiakkaita osallistamalla ja kuulemalla saadaan palvelut paremmin vastaamaan asiakkaiden tarpeisiin. Kaikkia asiakkaita on vaikeaa saada mukaan kehittämään yrityksen palveluita. Toisaalta tietoja voidaan kerätä myös asiakastytyväisyyskyselyillä, joiden perusteella palveluita voidaan kehittää. Tämä tapa ei vaadi asiakkaalta niin suuria ponnisteluja, ja on myös yritykselle helpompi tapa aloittaa. Tässä tavassa asiakkaan vaikuttamismahdollisuudet

jäävät kuitenkin merkittävästä pienemmiksi. Yrityksen toimintoja on helpointa kehittää niiden asiakkaiden kanssa, jotka mieltävät itsensä aktiivikäyttäjiksi. He kokevat kuuluvansa yhteisöön ja ovat aktiivisesti mukana yrityksen toiminnassa. Aktiiviset käyttäjät ovat tärkeä ryhmä yritykselle, sillä heillä on paljon tietoa palveluista ja mikä toimii mitenkään. He pystyvät antamaan tarkkaakin palautetta yritykselle. Aktiivikäyttäjät saadaan kohtuullisen helposti yhteistyöhön mukaan. Haasteena on kuitenkin asiakkaiden sitouttaminen yrityksen kehittämiseen. Lisäksi kehittämiseen innostuneiden käyttäjien löytäminenkin ei välttämättä ole helppoa. (Kortelainen, Fred & Leminen 2011, 49-53.)

Asiakkailta suoraan kysymällä ei välttämättä saada riittävää tietoa asiakkaan tarpeista tai odotuksista palvelulle. Harva ihminen osaa kertoa palvelusta, jota ei vielä ole olemassa. Asiakkaan toimintaa tutkimalla ja havainnoimalla esiin nousee tiedostettuja ja tiedostamattomia tarpeita, joiden avulla voidaan alkaa kehittämään uusia ideoita sekä palvelukonsepteja. (Tuulaniemi 2016, 73.)

On tärkeää tunnistaa palvelun kriittiset vaiheet eri osapuolten näkökulmista. Asiaa tulee tarkastella asiakaspalvelun, tukipalveluiden, asiakkaiden, järjestelmäylläpidon ja muiden mahdollisten toimijoiden kannalta. Yhteiskehittäminen on jo palvelumuotoilua, siinä käytetään palvelumuotoilulle ominaisia välineitä ja menetelmiä. On keskeistä ymmärtää kunnon loppukäyttäjän tarpeet. Yhteiskehittämisessä ei kuitenkaan oteta kaikkia asiakkaita eikä koko henkilökuntaa mukaan suunnitteluun, vaan kootaan ryhmä joka edustaa kaikkia. Yhteiskehittämistä tehdään usein työpajamuotoisesti, ja voi olla hyödyllistä olla jossain erilaisessa ympäristössä, kuin normaalisti palvelua tuotetaan. (Tuulaniemi 2016, 116-118.)

Yhteissuunnittelussa perusajatus on, että jokaisen tulisi voida osallistua palveluiden suunnitteluun, jos kuuluu palveluiden piiriin. Julkiset palvelut vaikuttavat epäsuorasti kaikkien elämään yhteiskunnan hyvinvoinnin kautta, ja palveluiden käyttäjille tulee myös suoria vaikutuksia. Yhteissuunnittelussa tärkeää on toistuva ongelmien uudelleen käsittely eri sidosryhmien kesken. Yhteissuunnittelua voidaan käydä keskustellen tai visualisoiden. Tapaa voidaan hyödyntää julkisissa organisaatioissa, vaikka siellä ei välttämättä vielä olla totuttu tarkastelemaan ongelmia erilaisista, uusista näkökulmista katsottuna. Julkisen sektorin työntekijät tarvitsevat tietoa muotoilun mahdollisuuksista. Muotoilussa tärkeintä on löytää ja rajata ensiksi ongelma, joka halutaan ratkaista. Suurimpana esteenä julkisella sektorilla yhteissuunnittelun käytön aloittamisessa on muutoksen ja riskien ottamisen pelko. Epäröinti luovaan yhteistyöhön voi tulla organisaatiokulttuurista. Tahto kehittää palveluita julkisella sektorilla asiakkaiden kanssa, on outo lähestymistapa suunnittelussa. Aluksi on hyvä vain opetella käyttämään muotoilupohjaisia menetelmiä palveluiden suunnittelussa. (Vaajakallio & Mattelmäki 2013, 59-60, 69-70.)

Julkisten palveluiden niukkenevat resurssit aiheuttavat kunnille lisääntyviä haasteita tuottaa kuntalaisten tarpeita vastaavia palveluita. Palvelumuotoilu on yksi mahdollinen vaihtoehto innovoimaan uudenlaisia palveluratkaisuja kunnissa. Julkisissa palveluissa tuotetaan yritysmaailman tavoin arvoa omistajille, tässä tapauksessa kuntalaisille ja asukkaille. Kunnan merkittävä rooli on palveluiden tuottamisessa, sitä kautta kuntalaisten hyvinvoinnin toteuttamisesta. Haasteet palvelumuotoilun käyttöönotossa kunnissa on hieman erilaisia kuin yritysmaailmassa. Kunnilla on lakisääteisiä peruspalveluita, jotka on tuotettava tietyin tavoin. Myös poliittinen päätöksentekojärjestelmä voi vaikuttaa, millaisia päätöksiä kunnan kehittämiseksi syntyy. Tavoitteena on kunnissakin tarjota pienillä resursseilla mahdollisimman hyvää palvelua, ja tähän palvelumuotoilu soveltuu. Kuntapalveluissa voitaisiin tarjota lisämaksullista palvelua peruspalvelun lisäksi, jolloin kaikkien palveluiden ei tarvitsisi olla karsittuja ja askeettisesti muotoiltuja, perinteisiä kuntapalveluita. Palvelumuotoilun avulla voidaan vastata kuntien kasvaviin kustannusten säästöpaineesiin lisäämällä toiminnan tuottoja ja kilpailukykyisyyttä alueella. Kunnissa on vielä vähän muotoiluosaamista, ja kuntien kilpailutukset voivat hankaloittaa hyvien palvelumuotoilijoiden saamista hankkeisiin mukaan. Tulevaisuudessa on mahdollista, että palvelumuotoilun osaaminen kunnissa lisääntyy, ja muotoiluosaaminen juurtuu kunnissa julkisten palveluiden kehittämisen välineeksi. (Tuulaniemi 2016, 281-287.)

Innovaatioiden toteuttaminen julkisella sektorilla voi alkuun olla haasteellista. Lisäksi toimintaa ohjaa useat eri lait ja asetukset, sekä käyttäjien odotukset. Kunnallisissa palveluissa innovaatioiden tuottamiseen sopii hyvin yhteissuunnitteluprosessit, joissa ratkaisuja suunnitellaan yhdessä palvelujen käyttäjien kanssa. Näin saadaan asiakkailta oleva hiljainen tieto mukaan palveluita suunniteltaessa. (Kurronen, 2015, 33-36.)

3.1. Nuorten osallistaminen kunnissa

Nuorten osallistaminen on nykyisin jo yleisempää, heidän mielipidettään kysytään ja he saavat vaikuttaa. Nuoret voivat kokea, että vaikuttamisesta ei lopulta ole hyötyä, tai he eivät tule siitä itse tietoisiksi (Valkendorff, Huuskonen & Ruuskanen 2017, 189). Muutoksen tapahtuminen on hidasta varsinkin kuntasektorilla. Nuoret voivat olla jo nuoria aikuisia, kun heidän toivomansa asiat menevät kunnassa eteenpäin.

Nuoria kohtaavien aikuisten tulisi ymmärtää nuorten tarve olla tasavertaisina aikuisten keskuudessa, tarve olla osana julkista tilaa esim. kauppakeskuksissa. Nuorten kanssa työskenteleminen voi monipuolistua, kun nuorten omat vaikuttamismahdollisuudet kasva-

vat. He voivat esimerkiksi osallistua kehittämään omaksi ottamaansa julkista tilaa. Nuorten palveluita voi tuottaa myös tiloissa, joissa nuoret jo oleskelevat valmiiksi. Sellaisissa tiloissa voisi olla hyvä paikka osallistaa ja kuulla nuoria heidän omien palveluidensa kehittämiseksi kunnissa. Julkisessa tilassa voidaan tavoittaa niitä nuoria, jotka eivät muutoin saavu nuorille suunnattujen palveluiden pariin. (Valkendorff ym. 2017, 190-191.)

Nuorten jatkuva liikuntaharrastus mahdollistuu nuoren sisäisen motivaation ja omaehtoisen aktiivisuuden kautta parhaiten. Henkilökohtaisen vastuun ottaminen ja itsesäädelytoiminta harrastuksessa edistävät nuoren itsetunnon ja myönteisen minäkuvan kehittämistä. Nuoria tulisi kannustaa ja rohkaista järjestämään ja suunnittelemaan omaa toimintaa, joka innostaa heitä liikkumaan ja olemaan aktiivisia arjessa. Liikunnasta koettu arvo on sitä suurempi, mitä paremmin he voivat itse vaikuttaa toimintaan, esimerkiksi säätelemällä liikunnan haasteita omiin kykyihin sopiviksi. Nuorten liikunta lisää tulevaisuuden todennäköisyyttä, että kyseinen nuori liikkuu myös nuorena aikuisena ja aikuisiässä. (Telama 2000, 71-72.)

Kunnallisten palveluiden luonteeseen kuuluu jo kaupungin strategiankin kautta tavoittaa niitä nuoria, jotka eivät itse löydä palveluiden piiriin. Toisin sanoen heitä tulisi etsiä paikoista, joissa palvelut eivät ole saatavilla. Tässä tarvitaan uudenlaista yhteistyötä nuorisotyöntekijöiden ja liikuntapalveluiden välillä. Nuorisotyöntekijät ovat vahvassa roolissa nuorten keskuudessa. Nuorisotyön luonteeseen kuuluu tavoittaa palveluihin nuoria, joilla on jokin kynnys osallistua, mutta jotka hyötyisivät toiminnassa mukanaolosta (Gretschel 2017, 299).

Lasten ja nuorten osallisuus- ja vaikuttajaryhmiä voidaan kunnissa organisoida monin erilaisin tavoin. Nuoret pääsevät ottamaan osaa kunnalliseen päätöksentekoon sekä konkreettisiin hankkeisiin. Kuntien päätöksenteossa nuoret eivät aina ole täysivaltaisia jäseniä, mutta he pääsevät vaikuttamaan ja tuomaan näkökulmaansa esille. Helsingin kaupungissa nuorten osallisuutta on alettu toteuttamaan vuodesta 2001 lähtien Hesän Nuorten Ääni-kampanjalla. Kampanja oli nuorisosiainkeskuksen ja opetusviraston yhteisstrategia vuodelta 2001. Koulu oli kampanjan laajin toiminta-alue. Uudenlaisen toimintatavan juurtuminen vei aikaa, ja se laajeni ajan saatossa kaupunginosista toisiin. Oppilaiden oli alussa vaikeaa luottaa, että heidän mielipiteillään ylipäänsä on väliä. Hesän Nuorten Ääni-kampanja on tehnyt merkittävää työtä sen eteen, että nuorten näkyvyys ja kuuleminen parantuisi isossa kaupungissa. Kampanjassa syntyneet nuorten ajatukset toimitettiin lopuksi kaupunginvaltuutetuille ja opetus- ja nuorisolautakuntaan. (Gretschel & Kohonen 2002, 69-72.) Hesän Nuorten Ääni-kampanja on ollut vasta alkua Helsingissä tapahtuvalle nuorten osallistamiselle.

Liikunnanohjauksessa osallistavien menetelmien käyttäminen laajentaa perinteistä liikunnanohjaajan roolia ja toimintatapaa. Toimintatapaa on kehitetty Omin avuin, omin ideoin – nuoret itsensä liikuttajina –hankkeessa vuonna 2012. Hanke on toteutettu Haaga-Helia ammattikorkeakoulun Vierumäen toimipisteen liikunnanohjaajaopiskelijoiden, Heinolan ja Lahden kaupunkien liikuntatoimien, Lahden kaupungin nuorisotoimen, Heinolan lukion sekä koulutuskeskus Salpauksen kesken. Hankkeen ajatuksena oli luoda liikuntatoimintaa yhdessä nuorten kanssa, heidän omien ideoiden pohjalta. Ryhmät toimivat nuorten ideoiden pohjalta ja myös tulevaa toimintaa mietittiin nuorten kanssa. Osallistuneet nuoret saivat siis olla sekä suunnittelemassa, toteuttamassa sekä arvioimassa toimintaa. Liikuntatoimintaa järjestettiin erittäin helposti osallistuttavaksi. Liikuntatilanteet olivat osallistavia siten, että niissä oli paljon yhteistoimintaa ja ongelmanratkaisukeskeistä oppimista. Matalankynnyksen liikuntatoimintaa järjestettiin nuorisotaloissa, vaikka niissä ei ollut liikuntatiloja. Toiminta oli kaikille sopivaa, eikä liikuntavarusteita tarvinnut matalankynnyksen peleissä ja leikeissä. Liikunnanohjaajien rooli korostui nuorten innostajina sekä toiminnan mahdollistajina. Osaan nuorten ehdoilla ja nuorten itsensä järjestämistä tapahtumista ei osallistunut ketään. Nuoria oli helpompi saada mukaan suunnitteluun, kuin itse toteuttamiseen. Passiivisten nuorten aktivoiminen toiminnan suunnitteluun ja osallistumiseen oli erittäin vaikeaa, vaikka toiminta oli vapaamuotoista ja enemmänkin aktiivista toimimista yhdessä kuin liikuntatuokiota. (Kiviluoto 2013, 17-28.)

Helsingin kulttuurin- ja vapaa-ajan toimialalla on alueellisissa kulttuuritaloissa tehty erilaisia kokeiluita ei-kävijöiden osallistamiseksi. Kokeiluiden perusteella on tehty seuraavia johtopäätöksiä ei-kävijöiden osallisuuteen liittyen. Ei-kävijöiden eli epätodennäköisten asiakkaiden osallistaminen kunnallisella puolella on haastavaa. Ei-kävijät eivät välttämättä ole syrjäytyneitä, kuten helposti voitaneen ajatella. Epätodennäköisen kävijäryhmän osallistaminen ei ole kovin kustannustehokasta toimintaa. Ei-kävijöiden tavoittamiseksi ja osallistamiseksi tarvitaan paljon resursseja, joita kuntapuolella harvoin on liikaa. Ei-kävijöiden osallistaminen ei tehdystä työstä huolimatta välttämättä tule tuottamaan toivottua tulosta. Jalkautuminen uusiin paikkoihin auttaa tavoittamaan ei-kävijöitä. Hyvä keino on luoda linkkejä nykyisten asiakkaiden kautta ei-kävijöihin, saada uusia asiakkaita houkutelua paikalle jo olemassa olevien asiakkaiden kautta. Nuoria ei-käyttäjiä voi houkuttaa antamalla mahdollisuuden tuottaa omaehtoista sisältöä palveluun, jolloin voi syntyä jotain uudenlaista palvelua, joka houkuttaa paremmin mukaan palvelun piiriin, kuin jo olemassa olevat palvelut. Kunnallisissa palveluissa on hyvä olla monia eritasoisia mahdollisuuksia osallistua, erilaiset nuoret haluavat osallistua eri tavoilla mukaan toimintaan. (Lindholm 2015, 136-138, 142-143, 148.)

Palveluita arvioidaan kunnallisella puolella, ainakin Helsingissä, usein kävijämääriin perustuen. Uudenlaisessa nuorten palveluiden arviointimallissa, kävijämäärä suhteutetaan palvelun luonteeseen ja maksimaaliseen kävijämäärään kyseisessä palvelussa. Jos kyseessä on esimerkiksi nuorten liikuntaneuvonta, ei siellä voi olla kuin yksi tai muutama nuori kerrallaan. Tällä tavoin saadaan näkyville palvelun käyttöaste, mikä kertoo enemmän kuin pelkkä kävijämäärä. (Gretschel 2017, 299.)

3.2 Vaikuttamisjärjestelmä Ruuti ja osallistava budjetointi Helsingissä

Nuorisolain 1285/2016 1 luvun 2 § mukaan halutaan muun muassa edistää nuorten osallisuutta ja vaikuttamismahdollisuuksia, sekä kykyä ja toimintaedellytyksiä kunnissa. Lain tarkoituksena on myös tukea nuorten harrastamista ja toimintaa yhteiskunnassa, parantaa tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta, tukea nuorten kasvua ja yhteisöllisyyttä, sekä parantaa kasvu- ja elinoloja.

Helsingissä nuorten osallistamisen välineeksi nuorisopalveluissa on luotu Ruuti vaikuttamisjärjestelmä. Ruudin avulla Helsingissä kuullaan nuorten mielipiteitä ja nuoret pääsevät vaikuttamaan erilaisiin asioihin kunnan päätöksenteossa. Helsingissä kaikki toimialat ovat sitoutuneita Ruutiin. Ruuti on toimimista jo olemassa olevien hyvien asioiden puolesta, tai toimimista muutoksen aikaansaamiseksi. Ruudin tavoite on mahdollistaa jokaiselle helsinkiläiselle nuorelle ainakin yksi vaikuttamiskokemus vuodessa. Nuoret voivat osallistua jättämällä aloitteita netin kautta. Ruudin toimintaa on esimerkiksi nuorten osallistava budjetointi eli Ruuti-Budjetti. Ruuti-budjetissa nuorten vapaa-ajantoiminnasta päätetään nuorten kanssa. Ideoita kerätään alueellisesti useassa eri vaiheessa. Ruuti-budjetissa iso voimavara on Helsingin nuorisotyöntekijöiden resurssi. Nuoret voivat toivoa muidenkin palveluiden toiminnan kehittämistä, kuin pelkästään nuorisopalvelujen työntekijöiden työajan suuntautumista. Nuorisopalvelun työntekijät auttavat saamaan nuorten viestiä eteenpäin oikeille toimijoille. Ruuti-budjetissa on vuosikellon mukainen toimintamalli. Siihen kuuluu tiedonkeruu tapahtumissa, työpajatoiminta, äänestäminen, neuvottelukunnissa käsittelyt sekä lopulta jatkoon äänestettyjen ideoiden toteutus (Kuva 2). Ruuti-budjetti on otettu käyttöön koko Helsingin kattavana vuonna 2016. Vuoden 2018 aikana lähes kaikki Helsingin yläkoulut osallistuivat Ruuti-budjettiin. (Helsingin kaupunki, 2019a.)



Kuva 2. Helsingin kaupunki. RuutiBudjetti käytännössä. (Helsingin kaupunki 2017)

Helsingin kaupunki on vuonna 2019 avannut budjetistaan 4,4 miljoonaa euroa kaupunkilaisten OmaStadi osallistuvan budjetoinnin tarpeisiin. Kaupunkilaiset ovat ideoineet ja tehneet suunnitelmia rahan käyttämiseksi eri kaupunginosien parantamiseen. Kaikki 12 vuotta vuonna 2019 täyttävät ja sitä vanhemmat kaupunkilaiset saavat äänestää lokakuussa kaupunkilaisten tekemistä ideoista mieleisiään. Äänestämällä kaupunkilaiset pääsevät vaikuttamaan oman kotikulman suunnitelmiin ja suuntaamaan rahoja itseä kiinnostaviin hankkeisiin. (OmaStadi, 2018)

4 Helsingin kaupungin liikuntapalvelut

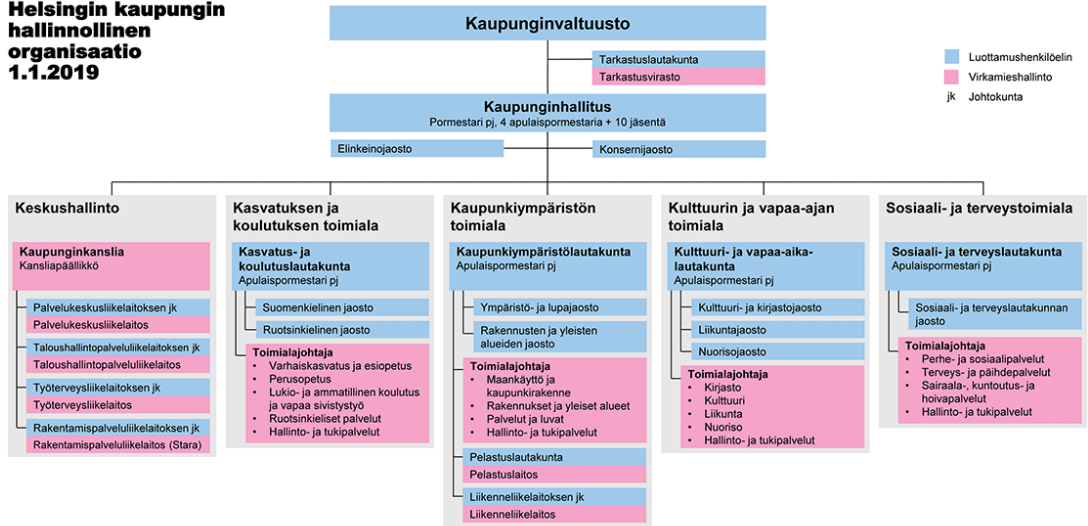
Kuntien vastuu sosiaali- ja terveystalouden, koulutus- ja kulttuuripalveluiden, infrastruktuurin ja hyvinvointipalveluiden järjestämiseksi on Suomessa suuri verrattuna muihin Euroopan maihin. Kunnilla on verotusoikeus ja ne myös vastaavat omasta taloudestaan. Lakisääteisten tehtävien hoitamiseen kunnat saavat tulorahoitusta valtiolta. Verotulojen osuus on tuotettavien palveluiden rahoituksessa valtionosuuksia suurempaa. Kuntien tehtävänä on kuntalain mukaisesti edistää asukkaiden hyvinvointia ja alueen kestävä kehitystä. Pääasiassa kunnat vastaavat laissa asetettujen peruspalveluiden järjestämisestä kuntalaisille. Kulttuuritoimen osalta lakisääteisiä palveluita kunnissa ovat liikuntatoimen palvelut, kirjastopalvelut sekä kulttuuripalvelut. Lisäksi kunnat voivat ottaa hoitaakseen harkinnan mukaisesti muitakin tehtäviä, kuten esimerkiksi muita vapaa-ajan toimintaan liittyviä palveluita. (Valkeinen & Vuorento 2017, 7.)

Liikuntatoimintaa kunnissa ohjaa liikuntalaki. Lain tavoitteena on edistää eri väestöryhmien hyvinvointia ja terveyttä, fyysistä toimintakykyä ja mahdollisuuksia liikkua. Lisäksi tavoitteena on edistää lasten ja nuorten kehitystä sekä kasvua, vähentää eriarvoisuutta, sekä tukea liikunnan kansalaistoimintaa, seuratoimintaa ja huippu-urheilua. (Liikuntalaki 390/2015.)

Kunnat ovat merkittäviä liikuntapaikkojen tuottajia ja ylläpitäjiä, sekä liikunnan toimintaedellytysten luoja. Kunnat työllistävät Suomessa noin 5000 henkilöä. Liikuntapaikkoja on Suomessa yli 36 000, joista kuntien hallinnassa on noin 70 %. Kunnat käyttävät liikuntapaikkojen ylläpitoon yli 800 miljoonaa euroa vuosittain. (Kuntaliitto, 2016.)

Helsingin kaupunginvaltuusto vastaa Helsingin kaupungin taloudesta ja toiminnasta, ja siellä on 85 vaaleissa valittua valtuutettua. Kaupunginhallituksessa on 15 jäsentä, ja se toimii valtuuston alaisuudessa, johtaen kaupungin taloutta, toimintaa ja hallintoa. Toimintakausi on kaksi vuotta. Kaupunginhallituksen puheenjohtaja on pormestari. Hallituksessa on myös apulaiskaupunginjohtajia, sekä valtuuston valitsemia jäseniä. Apulaispormestareilla on omat vastuualueensa eri toimialoilla. Pormestari ja apulaispormestarit valitaan vaalikaudeksi kerrallaan, ja he toimivat päätoimisina luottamushenkilöinä. Helsingin kaupungin palvelut on järjestetty keskushallinnon lisäksi neljään eri toimialaan. Toimialoja ovat kasvatuksen ja koulutuksen toimiala, kaupunkiympäristön toimiala, kulttuurin ja vapaa-ajan toimiala sekä sosiaali- ja terveystoimiala (Kuva 3).

Helsingin kaupungin hallinnollinen organisaatio 1.1.2019



Kuva 3. Helsingin kaupungin organisaatio. (Helsingin kaupunki, 2019b)

Helsingin kaupungin liikuntapalvelut on kulttuurin – ja vapaa-ajan toimialan yksi palvelukokonaisuus. Toimialan muita palvelukokonaisuuksia ovat kulttuuripalvelut, kirjastopalvelut sekä nuorisopalvelut. Palveluilla on yhteiset hallinto- ja tukipalvelut. (Kuva 4.) Kulttuuri ja vapaa-ajan palveluiden toimiala ylläpitää ja parantaa kaupunkilaisten mahdollisuuksia sivistymiseen, henkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin, sekä aktiiviseen kansalaisuuteen ja tukee Helsingin elinvoimaa. (Helsingin kaupunki, 2019c)



Kuva 4. Helsingin kaupunki, Kulttuurin ja vapaa-ajan toimialan palvelukokonaisuudet ja palvelut. (Helsingin kaupunki, 2019c)

Liikuntapalvelukokonaisuus vastaa liikunnan järjestämisestä, liikuntapolitiikasta, liikunta- paikoista ja leirintäalueesta (Helsingin kaupunki, 2018b). Liikuntapalvelua johtaa liikunta- johtaja Tarja Loikkanen-Jormakka ja kulttuurin- ja vapaa-ajan toimialaa johtaa toimialajoh- taja Tommi Laitio.

Liikuntapalvelukokonaisuuden tuottamia palveluita ovat liikuntapaikat, ulkoilupalvelut ja lii- kuntaan aktivointi (Kuva 5). Liikuntapaikat -palvelu vastaa sisäliikunta- ja ulkoliikuntapaik- kujen palveluista ja hoitamisesta. Palvelua tuotetaan muun muassa liikuntaseuroille, kunto- ja terveysliikkuville sekä kilpaurheilijoille. Ulkoilupalvelut vastaavat Helsingin merelli- sistä palveluista mm. uimarannoista, vesiliikenteestä ja saarista, ulkoilureiteistä ja –alu- eista, hiihtoladuista, leirintäalueesta ja lähiliikuntapaikoista. Asiakkaita ovat muun muassa omatoimiset liikkujat ja ulkoilijat. Liikuntaan aktivointi vastaa liikunnanohjauksesta, liikun- nan suunnittelusta, kansalais- ja seuratoiminnan tukemisesta sekä tapahtumien järjestä- misestä. (Helsingin kaupunki, 2018b)

Liikunnan palvelukokonaisuus



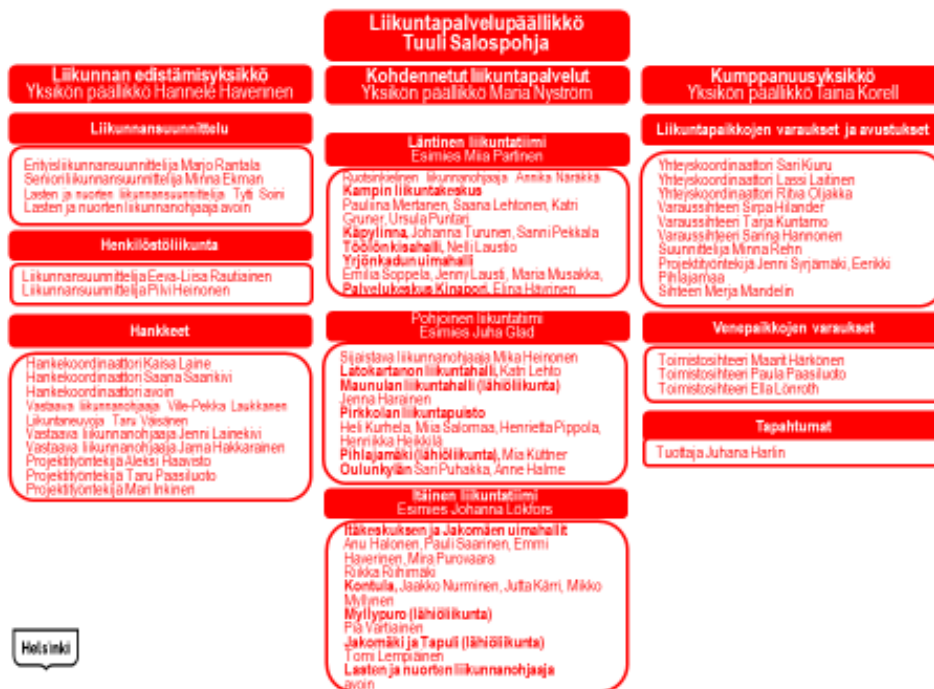
Kuva 5. Helsingin kaupunki. Liikuntapalvelukokonaisuus. (Jyrkiäinen 5.9.2019.)

Liikuntapalvelukokonaisuudella on 10 miljoonaa asiakaskäyntikertaa vuodessa. Liikunta- paikkoja on Helsingissä liikuntapalveluiden omassa hallinnassa 988 kappaletta, ja ylläpi- dettävänä on yli 200 km hiihtolatuja. (Jyrkiäinen 5.9.2019.)

Liikuntaan aktivoinnissa on kolme yksikköä. Yksiköt ovat kohdenneet liikuntapalvelut, lii- kunnan edistämisyksikkö sekä kumppanuusyksikkö (Kuva 6). Liikunnan edistämisyksikkö vastaa liikunnansuunnittelusta, liikunnan asiantuntijuudesta, Helsingin kaupungin henki- löstöliikunnasta, kumppaneiden kanssa tuotetuista palveluista sekä hankkeista. Kumppa- nuusyksikkö puolestaan hoitaa liikuntatilojen ja venepaikkojen varaamisen, koulujen lii- kuntatilojen vapaa-ajan käytön varauksen, seuratoiminnan, yhdistystoiminnan ja kansa- laisjärjestöjen tukemiseen liittyvät asiat, koordinoi ja tuottaa tapahtumia yhteistyössä lii- kuntaan aktivoinnin sekä eri organisaatioiden kanssa. Kohdenneet liikuntapalvelut yk- sikkö vastaa liikunnanohjauksesta, liikuntaneuvonnasta ja liikuntatapahtumista. (Helsingin kaupunki, 2018b)

Liikuntaan aktivoinnin liikuntapalvelupäällikkönä toimii Tuuli Salospohja. Yksiköiden pääl- likköinä ovat kohdenneetuissa liikuntapalveluissa Maria Nyström, liikunnan edistämisyksi- kössä Hannele Haverinen ja kumppanuusyksikössä Taina Korell. Liikuntaan aktivoinnissa on henkilökuntaa lähes 80.

LIIKUNTAAN AKTIVOINTI PALVELU



Kuva 6. Helsingin kaupunki. Liikuntapalvelut, liikuntaan aktivointi palvelun organisaatio. (Jyrkiäinen 5.9.2019.)

Kohdennetuissa liikuntapalveluissa palveluita tuotetaan eri kohderyhmille. Toiminta on suunnattu terveytensä kannalta liian vähän liikkuville henkilöille sekä kokonaan liikkumattomille. Palvelun kohderyhmiä ovat lapset ja nuoret, erityisryhmät, seniorit sekä työikäiset. Liikunnanohjaajia on kohdennetuissa liikuntapalveluissa töissä yli 40. Liikuntapalveluita tuotetaan kolmella eri alueella; pohjoinen, itä ja länsi. Liikunnanohjaustoiminta on pitkälti kurssimuotoista, yksi kausi kestää 15 viikkoa. Lisäksi on järjestetty kaikille avointa toimintaa, johon voi osallistua oman aikataulun mukaisesti ja ilman ilmoittautumista.

Ohjatun liikuntatoiminnan asiakkaita vuonna 2017 oli 152 216 (Tilastollinen vuosikirja 2018). Viikoittaisia liikuntaryhmiä järjestetään reilusti yli 600 tuntia viikossa. Lajeina on pääsääntöisesti perusliikuntaa, muun muassa vesijumppaa, kuntosaliharjoittelua sekä erilaisia jumppia. Lisäksi liikunnanohjaajat ohjaavat lasten uimakouluja sekä koululaisten uinninopetus Helsingissä kuuluu liikuntapalveluiden järjestettäväksi. Liikunnanohjaajien esimiehinä toimivat tiimiesimiehet, pohjoisella alueella Juha Glad, itäisellä alueella Johanna Lökfors ja läntisellä alueella Miia Partinen. Pohjoinen alue sisältää maantieteellisesti katsottuna Länsi-Helsingin, ja läntinen alue sisältää maantieteellisesti katsottuna Etelä-Helsingin. Alueiden nimet perustuvat kulttuurin- ja vapaa-alan toimialan eri palveluiden yhdenmukaistettuihin nimiin. Tässä opinnäytetyössä käytän maantieteellisen alueen nimen nimitystä eteläinen, enkä virallista läntisen alueen nimitystä.

4.1 Helsingin kaupunkistrategia 2017 - 2021

Helsingin kaupungin visiona on olla maailman toimivin kaupunki. Helsingin strategisena tavoitteena on tehdä asioita entistä paremmin, jotta kaupunkilaisten elämä olisi mukavampaa ja vaivattomampaa. (Helsingin kaupunki, 2019d)

Helsingin uudessa kaupunkistrategiassa ei perinteisesti luetella Helsingin arvoja, vaan niitä löytyy strategiatekstin seasta. Kansainvälisyys nousee esiin useaan eri kertaan mainittuna. Helsingin kaupungin internet sivuilta löytyy edelleen edellisen strategiakauden arvot. Näitä arvoja ovat asukaslähtöisyys, ekologisuus, oikeudenmukaisuus ja yhdenvertaisuus, taloudellisuus, turvallisuus, osallisuus ja osallistuminen sekä yrittäjämystisyys. (Helsingin kaupunki 2018a) Kaikki edellä luetellut arvot tukevat edelleen myös uutta strategiaa.

4.1.1 Liikunta Helsingin kaupunkistrategiassa

Helsingin kaupunkistrategiassa mainitaan liikunta nyt toista kertaa, tällä kertaa useammin ja useisiin osa-alueisiin kytkeytyen, mikä on hieno saavutus liikunnan arvostuksen ja ase-

man suhteen kunnassa. Aikaisemmin Helsingissä on tehty oma liikuntastrategia kaupunkistrategian valmistumisen jälkeen, mutta tänä strategiakautena sitä ei tehty erikseen. Strategian rinnalle on tehty Liikkumisohjelma, joka korostaa kuntalaisten arki-aktiivisuuden lisäämistä.

Helsingin ollessa maailman toimivin kaupunki, Helsinki vauhdittaa strategian mukaisesti suurhankkeiden etenemistä kaupungissa. Näitä ovat esimerkiksi urheilun suurhankkeet tai kongressit. Edistetään suvaitsevaisuutta. Huippulaatuiset kulttuuri- ja urheilutapahtumat tuovat ihmisiä yhteen ja lisäävät toistensa ymmärrystä. Päätöksentekoa ja reagointikykyä nopeutetaan. Helsingin rooli on olla edellytysten luoja ja mahdollistaja, luoden kumppanuuksia järjestöjen kanssa. Helsinki on paitsi palveluorganisaatio, myös kaupunkilaisten alusta, jota voi tarkastella avoimesti. (Helsingin kaupunki, 2019d)

Kestävän kasvun turvaaminen on kaupungin keskeisin tehtävä. Nuorten syrjäytymisen estämiseen panostetaan, jokaisella lapsella ja nuorella on oltava jokin harrastus. Nuoret voivat vaikuttaa itse toimintaan ja sen suunnitteluun. Hyvinvointieroja kavennetaan ja huomioidaan sosioekonomiset lähtökohdat. Lapsia ja nuoria liikutetaan myös varhaiskasvatuksessa ja kouluissa. (Helsingin kaupunki, 2019d)

Palvelut uudistuvat sähköisiin palveluihin ja myös palautetta kerätään sähköisesti. Luodaan yhteistyörakenteita terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Liikkumista edistetään laaja-alaisemmin kaupungin tuottamilla palveluilla. Palveluja kohdistetaan erityistä tukea tarvitseville henkilöille. (Helsingin kaupunki, 2019d)

Liikkumattomuus on yksi merkittävin hyvinvointia heikentävä tekijä. Liikkumisen lisääminen on terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen pilottihanke. Töölönlahden ja Baanan aluetta kehitetään vapaa-ajan keskittymäksi. Urhea-kampuksen ja Jätkäsaaren Bunkkerin rakentamista edistetään. Saaristosta tehdään houkuttelevampi virkistys- ja retkeilykohde, ja saaria avataan lisää virkistyskäyttöön. Kaupunkiympäristöä kehitetään arkiaktiivisuuteen kannustavaksi. (Helsingin kaupunki, 2019d)

Asukkaiden osallistumis- ja vuorovaikutusmahdollisuuksista pidetään huolta. Arjen toimivuutta ja turvallisuutta korostetaan, ollaan asukkaille hyvää elämää varten. Lähipalveluita on jokaisessa kaupunginosassa, on helppo liikkua ja elää hyvää elämää eri ikävaiheissa. Lisäksi ollaan vastuullisia kaupungin taloudessa. (Helsingin kaupunki, 2019d)

Uusi kaupunkistrategia jatkaa voimakkaammin vanhan liikuntastrategian linjaa, jossa lisätään asukkaiden arkiaktiivisuutta ja matalankynnyksen ohjattua liikuntaa. Tavoitteena on

löytää asiakkaisiksi ennestään liikkumattomia ja syrjäytymisvaarassa olevia kuntalaisia. Tämä tarkoittaa käytännössä pienempiä ryhmiä, maksutonta toimintaa kohderyhmälle, ketteriä kokeiluja sekä jalkautumista asuinalueille vielä laajemmin.

Lasten ja nuorten palvelut on nostettu esille voimakkaasti. Kuitenkin palveluiden tulee olla tasapuolisia kaikille ikäryhmille. Lasten ja nuorten palveluiden lisääminen onnistuu vain lisärahoituksella, tai lakkauttamalla osaa olemassa olevista liikuntapalveluista. Uusien toimintatapojen kehittäminen vie aikaa.

Helsingin kaupunkistrategiassa 2017 - 2021 korostuvat aikaisempaan strategiaan verrattuna enemmän jalkautuminen ja alueellinen työ, sekä kuntalaisten aktiivinen osallistaminen palveluiden suunnittelussa ja kehittämisessä.

4.2 Lasten ja nuorten liikuntapalvelut

Helsingin kaupungin liikuntapalveluissa tuotetaan lapsille ja nuorille paljon erilaisia liikuntakursseja, liikuntaryhmiä sekä liikuntatapahtumia. Osa lasten ja nuorten palveluista tuotetaan itse liikuntapalveluiden liikunnanohjaajien toimesta, ja osa palveluista tuotetaan yhteistyössä paikallisten liikuntaseurojen tai liikunta-alan yritysten kanssa. Alle kouluikäisille lapsille Helsingin kaupungin liikuntapalvelut tarjoaa esimerkiksi vapaa-ajan uimakouluja, perheliikuntaa, perhepalloilua ja liikuntahulinoita. Myös lasten sovellettua liikuntaa on tarjolla. Kouluikäisten lasten ja nuorten palvelut on toteutettu eri ikäryhmille kohdennettujen toimintamallien avulla. Lisäksi Liikuntapalvelut järjestää koululaisten uinninopetuksen Helsingissä.

EasySport on harrasteliikunnan toimintamalli alakoululaisille eli 6 – 13-vuotiaille peruskoulun 1 – 6 luokkien oppilaille. Toiminta on edullista tai kokonaan maksutonta. EasySport toiminta toteutetaan yhteistyössä helsinkiläisten liikuntaseurojen kanssa. (EasySport.)

FunAction on harrasteliikunnan toimintamalli yläkouluikäisille eli 13 – 17-vuotiaille peruskoulun 7 – 9 luokkien oppilaille. Toiminta ei vaadi etukäteen ilmoittautumista, se on edullista ja tapahtuu ilman kilpaurheilullisia tavoitteita. (FunAction.)

NYT-liikunta on suunnattu 18 – 29-vuotiaille nuorille aikuisille. Toiminta on edullista, ja siihen ei tarvitse ilmoittautua etukäteen mukaan. Toiminta koostuu viikoittaisesta liikuntatarjottimesta, sekä nuorten liikuntaneuvonnasta. Toiminta on suunnattu helsinkiläisille nuorille, jotka eivät ole aikaisemmin harrastaneet liikuntaa, ja joilla ei ole työ- tai opiskelupaikkaa. (NYT-liikunta.)

FunAction ikäryhmän 13 – 17-vuotiaita nuoria on Helsingissä hieman alle 8 % koko Helsingin väestöstä. Helsingissä oli 1.1.2019 asukkaita 648 042. 10 – 14-vuotiaat ikäryhmässä väestöstä on reilut 4 % ja ikäryhmässä 15 – 19 -vuotiaat heitä on myös reilut 4 %. Helsingiläisistä 77 % ilmoittaa harrastavansa vapaa-ajan liikuntaa. (Tilastotietoja Helsingistä 2019.) Vuoden 2018 väestötilastojen mukaan Helsingissä on ikäryhmässä 7 – 15-vuotiaat yhteensä 50 683 asukasta eli 7,9 % koko Helsingin väestöstä. (Helsingin tilastollinen vuosikirja 2018.)

Käyntikertoja lasten ja nuorten ohjatussa liikunnassa Helsingissä on kertynyt vuonna 2017 yhteensä 102 014. Kaikkien kohderyhmien liikuntakurssien osalta käyntikertoja oli yli 300 000 vuonna 2017. (Helsingin kaupungin oma tilasto.)

4.2.1 FunAction harrasteliikunnan toimintamalli

FunAction harrasteliikunnan tuottaminen aloitettiin Helsingin kaupungin liikuntavirastossa vuonna 2009. Silloin toimintaa järjestettiin ainoastaan itäisellä alueella. FunAction harrasteliikuntatoiminta on tarkoitettu 13 - 17-vuotiaille nuorille. Toiminnan tavoite on tarjota nuorille monipuolista ja laadukkaasti tuotettua vapaa-ajan harrastustoimintaa, jonka avulla voidaan edistää nuorten terveyttä ja hyvinvointia liikunnan keinoin. FunAction on harrasteliikuntaa ilman kilpaurheilullisia tavoitteita. Se on matalan kynnyksen liikuntamahdollisuus kaikille nuorille. Siellä on mahdollisuus kokeilla eri liikuntalajeja ja liikkua yhdessä ystävien tai muiden saman ikäisten nuorten kanssa. FunAction toiminta vakiintui liikuntapalveluiden vakituiseksi toiminnaksi vuonna 2014. (FunAction.)

Matalankynnyksen liikuntamahdollisuudet tarkoittavat sitä, että kaikilla on mahdollisuus osallistua toimintaan, riippumatta liikkujan taustasta tai liikunnallisista kyvyistä. Toiminta palvelee kaikkia osallistujia tasapuolisesti, mutta erityisesti liian vähän terveytensä kannalta liikkuvia. Matalankynnyksen toiminnan painotuksena on ei-kilpailullinen liikuntatoiminta, ja se soveltuu hyvin henkilöille, jotka ovat jääneet pois muusta harrastustoiminnasta. Sisältönä on monipuolista perusliikuntaa ja perustaitojen harjoittelua sekä lajikokeiluita. Matalankynnyksen toimintaa voivat järjestää monet eri tahot, kuten liikuntaseurat, koulut, yhdistykset ja kunnan liikunta- tai nuorisotoimet. Tunnusmerkkeinä matalankynnyksen toiminnalle ovat edullisuus tai maksuttomuus, saatavuus lähellä asuinalueita, sekä toiminnan hauskuus, monipuolisuus sekä vapaamuotoisuus. (Valo 2013, 8.)

Syyskaudelle ja kevätkaudelle kootaan viikoittain toistuva liikuntatarjotin, joka koostuu useista erilaisista liikuntalajeista. Syys- ja kevätkausi kestävät 15 viikkoa. Kesäkaudelle koostetaan hieman kevyempi liikuntatarjotin, ja painotetaan ulkona tapahtuvaa toimintaa.

FunAction harrasteliikuntatoimintaa koordinoi liikuntapalveluiden nuorten vastaava liikunnanohjaaja.

Toimintaa tuotetaan yhteistyössä urheiluseurojen ja yksityisten palveluntuottajien kanssa. Tunteja ohjaavat koulutetut ja ammattitaitoiset liikunnanohjaajat tai seurojen lajiohjaajat. Liikuntaryhmiä järjestetään pääsääntöisesti liikuntapalveluiden omissa liikuntatiloissa. Toiminnan suunnittelussa on mukana Funarit, joka on nuorten oma vaikuttajaryhmä. He osallistuvat myös toiminnan markkinointiin muun muassa sosiaalisessa mediassa. (FunAction.)

FunAction harrasteliikunnan toimintaan ei tarvitse erikseen ilmoittautua, vaan nuoret ostavat FunAction liikuntakortin, joka maksaa syksystä 2018 lähtien 25€/kausi. Aikaisempina vuosina liikuntakortti on maksanut 20€/kausi. Toimintaan voi osallistua liikuntatarjottimen tarjonnan mukaisesti, oman kiinnostuksen ja aikataulun mukaisesti. Kesäisin ja muina loma-aikoina nuorille tuotetaan maksuttomasti tapahtumia, lajikoiteluita ja liikuntatarjottimen mukaisia liikuntatunteja erilaisissa nuorten suosimissa toimintaympäristöissä. (FunAction.)

FunAction toiminnan ohjattuja liikuntaryhmiä järjestettiin vuonna 2016 noin 60 tuntia viikossa. Vuonna 2017 FunAction tunteja ohjattiin yhteensä 3524 kpl, ryhmien määrä oli 660 kpl vuodessa, ohjattuja liikuntatunteja viikossa noin 60 kpl. Asiakkaita toiminnassa oli mukana 15 982. Käyntikertoja toimintaan kertyi vuonna 2017 melkein 30 000. Asiakasmäärät ja käyntikerrat ovat kasvaneet vuosittain, osittain on vaikuttanut toiminnan laajentuminen Länsi-Helsinkiin vuonna 2016. Kevätkaudella 2018 FunAction liikuntakortteja myytiin 292 kpl. (Helsingin kaupungin oma tilasto.)

Aiheeseen liittyviä opinnäytetöitä on tehty Helsingin kaupungin liikuntavirastossa kolme kappaletta. Hannele Haverinen kehitti Helsingin kaupungin liikuntavirastoon FunAction harrasteliikunnan toimintamallin nuorille YAMK opinnäytetyönään vuonna 2010. Opinnäytetyön nimi on Toimintamalli harrasteliikuntapalvelujen tuottamiseksi nuorille Helsingin kaupungin liikuntavirastossa. (Haverinen 2010.) Lauri Immonen on tehnyt vuonna 2016 AMK opinnäytetyön FunAction harrasteliikunnan laajentuminen Helsingissä nuoria osallistaen. Tällöin FunAction laajennettiin Länsi-Helsinkiin, liikuntapalveluiden pohjoiselle alueelle. (Immonen 2016.) Sini Mattila on tehnyt vuonna 2018 AMK opinnäytetyön liittyen koululuokille järjestettäviin FunAction demo-tunteihin. Työn nimi on Helsingin kaupungin liikuntapalveluiden Liikuntapolku toiminta – kuvaus, arviointi ja kehittäminen. (Mattila 2018.)

Espoon kaupungin liikuntatoimi järjestää nuorille 13 – 18-vuotiaille JUMPPI-harrasteryhmiä. JUMPPI-ryhmissä liikunta on maksutonta, helppoa ja hauskaa. Mukaan tarvitsee ottaa vain liikuntavaatteet. (Espoon kaupunki.) Espoossa yläkouluikäisten nuorten koulupäivät päättyvät keskiviikkoisin viimeistään kello 14.30, jotta nuoret voivat harrastaa liikuntaa helposti heti koulupäivän jälkeen. Kyseessä on syksystä 2018 lähtenyt kokeilu, joka jatkuu kahden vuoden ajan. Espoon sivistystoimi haluaa tällä tavoin tukea nuorten harrastamista, koska syrjäytymisen riski on suuri juuri yläkouluvaiheessa. Keskiviikkoisin Espoossa on maksuttomia liikunnallisia harrastusmahdollisuuksia, mutta myös esimerkiksi mediatyöpajoja ja kokkikerhoja. (Espoon kaupunki 2018.)

Turun kaupungin liikuntatoimi tarjoaa 13 – 19-vuotiaille nuorille Mihi-toimintaa. Se on maksutonta, rentoa ja monipuolista liikuntaa Turun seudulla asuville nuorille. Tarjolla on noin 80 tuntia liikuntaa eri puolilla Turkuu. Mukaan voi tulla milloin vain, ilman ennakoilmoittautumista. (Turun kaupunki)

5 Kehittämistyön tavoitteet

Kehittämistyö tehtiin työelämälähtöisenä työnä. Aihetta lähestyttiin palvelumuotoilun eri menetelmiä hyödyntäen. Tutkimusmenetelmäksi valittiin kvantitatiivinen tutkimus ja tiedonkeruumenetelmäksi kyselytutkimus.

Kehittämistyön tavoitteena oli laajentaa nuorten FunAction harrasteliikunnan palvelut eteläiselle alueelle Helsingissä syksyllä 2018. Työn tarkoituksena on kokeilemalla kehittää toimintamallia, jolla nuoret paremmin kokisivat osallisuutta ja heidän aktiivisuutensa paransi.

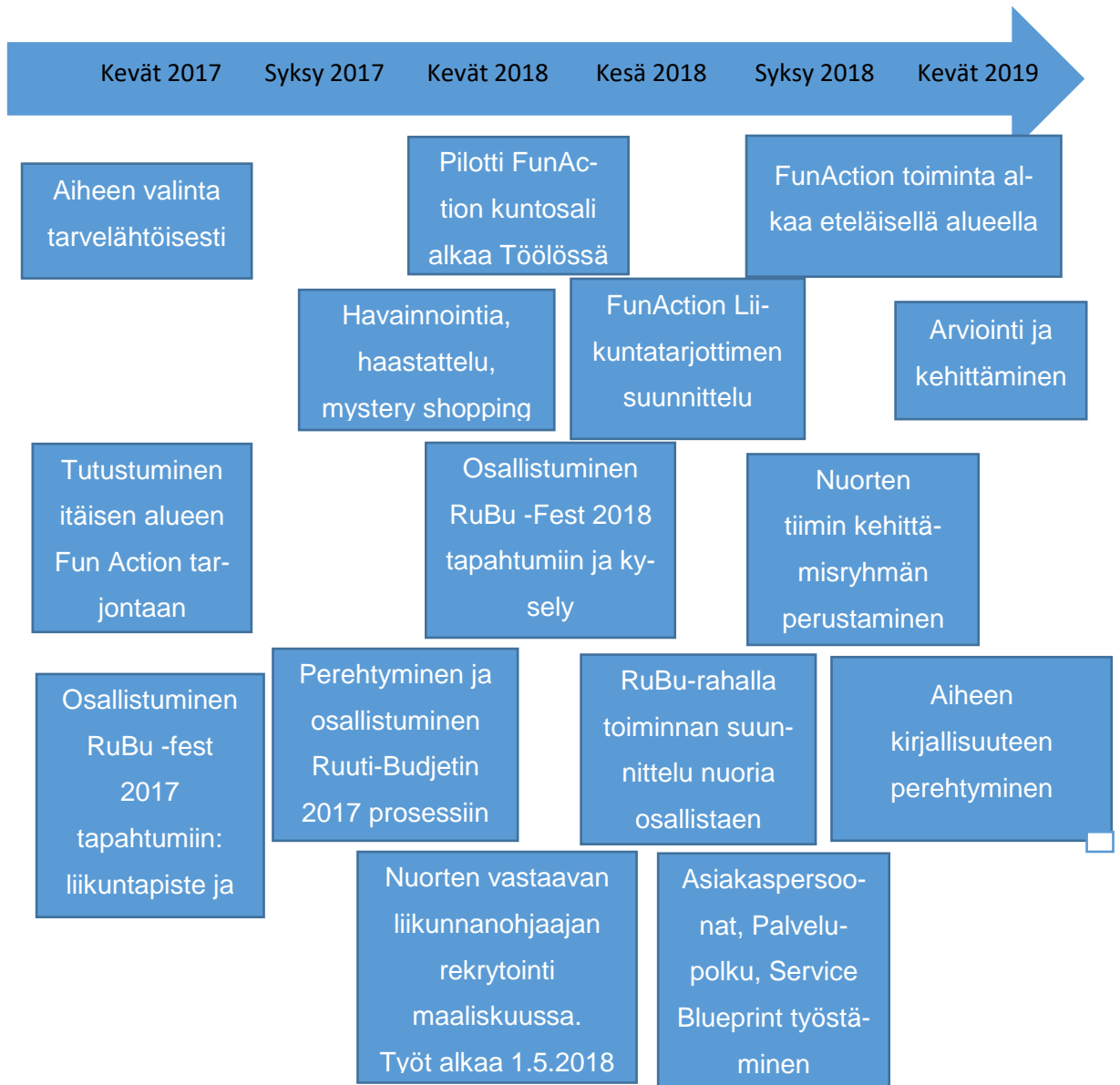
6 Kehittämistyön vaiheet ja menetelmät

Nuorten palvelut olivat aiemmin sijoitettuna sosioekonomisin perustein Itä-Helsinkiin. Vuoden 2016 aikana toimintaa laajennettiin Länsi-Helsinkiin Kannelmäen alueelle, joka valikoitui hankekohteeksi sosioekonomisten perusteiden vuoksi. Keväällä 2017 Paavo Arhinmäki teki Helsingin liikuntalautakunnalle aloitteen koskien lasten ja nuorten harrastusmahdollisuuksien parantamista Helsingissä. Nuorten palveluille on tarvetta, sillä joka viides helsinkiläinen on nuori (Nuorten hyvinvointikertomus).

Helsingin uuden kaupunkistrategian (2017) tavoitteena on, että jokaisella lapsella ja nuorella olisi harrastus. Lisäksi strategia nostaa tärkeäksi kuntalaisten osallistumis- ja vuorovaikutusmahdollisuuksien parantamisen palveluiden suunnittelussa sekä toteuttamisessa. (Helsingin kaupunki, 2019d.) Helsinki on laatinut johtamisjärjestelmän uudistamisen yhteydessä vuonna 2017 Helsingin osallisuus- ja vuorovaikutusmallin palveluiden kehittämiseksi asukaslähtöisesti sekä tukien kaupunkilaisten osallisuuden parantamista. (Helsingin kaupunki 2019e.) Kulttuurin ja vapaa-ajan toimialajohtaja Tommi Laitio on määritellyt toimialallemme seuraavat tärkeimmät lähitulevaisuuden tavoitteet: Palvelujen parantaminen asiakaskokemuksen perusteella, sekä harrastusten löytämisen helppouden Helsingissä (Laitio 26.9.2018).

Helsingin kaupunki laatii lastensuojelulain (12§) velvoittamana Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelman. Suunnitelma laaditaan valtuustokausittain ja hyväksytään valtuustossa. Vuoden 2013 – 2016 lasten ja nuorten toimeenpanosuunnitelman viidentenä toimenpiteenä on lasten ja nuorten harrasteliikuntamahdollisuuksien parantaminen. Hyvinvointisuunnitelman kuudentena toimenpiteenä on nuorten Ruuti vaikuttamistoiminnan edistäminen. (Helsingin kaupunki.)

Kehittämistyön aihe valikoitui keväällä 2017, sitä aloitettiin tekemään toukokuussa 2017 jatkaen syksyyn 2018 saakka, jolloin uusi toiminta käynnistyi. Sen jälkeen kehittämistyö jatkui kehittämisen ja arvioinnin osalta kesään 2019 saakka. (Kuvio 1.)



Kuvio 1. Kehittämistyön aikataulu ja vaiheet.

6.1 Palvelumuotoilun prosessi

Tämän työelämän kehittämisprojektin tekemisessä sovellettiin Moritzin palvelumuotoilun prosessia.

Palvelumuotoilu soveltuu hyvin palveluliiketoiminnan kehittämiseen. Palvelumuotoilu tarjoaa helppokäyttöisiä menetelmiä ja työkaluja, sekä selkeän prosessin kehittämiseen. Tavoitteena on luoda helppokäyttöisiä ja asiakkaalle hyödyllisiä palvelukokemuksia. Keskeinen periaate on luovuus, mutta silti itse prosessi on hyvin kontrolloitu. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 36, 38.) Palvelumuotoilua toteutetaan ajatuksella, että palvelutuotteet

ilahduttavat asiakkaita, mutta myöskin täyttävät palveluntarjoajan liiketoiminnalliset tavoitteet (Tuulaniemi 2016, 103).

Kunnallisten palveluiden kehittämisessä on alettu viime vuosina käyttämään palvelumuotoilua. Palvelumuotoilu on suomennos Service design –termistä. Palvelumuotoilussa käytetään muotoilua apuna palvelujen suunnittelussa. Muotoilu on innovaatiotoimintaa ja sen avulla luodaan toimivampia kokonaisuuksia. Palvelumuotoilussa olennaista on käyttäjäkeskeisyys palveluiden suunnittelun lähtökohtana. Siinä tuodaan eri osapuolet yhteen suunnittelemaan uutta, jolloin saadaan eri näkökulmat huomioiduksi. Palvelumuotoilussa koitetaan saada selväksi palveluprosessin eri vaiheet ja toimijat, ja niiden merkitykset toistensa kesken. (Mattelmäki 2015, 27.)

Palvelumuotoilun avulla voidaan innovoida uusia palveluita, tai kehittää jo valmiiksi olevia palveluita. Palvelumuotoilussa tuodaan muotoilussa tuttuja toimintatapoja täydentämään perinteisempiä palveluiden kehittämisen menetelmiä. (Tuulaniemi 2016, 24.) Ihminen on palvelun keskeisin osa, ja palvelumuotoilussa puhutaankin asiakkaan saamasta palvelukokemuksesta. (Tuulaniemi 2016, 26.)

Palvelumuotoilun ydinajatus on palvelun eri osapuolten osallistaminen kyseisen palvelun kehittämiseen. Palvelumuotoilussa eri osapuolten osallistaminen kehittämistyön tekemiseen on oleellista. Eri osapuolia voivat olla asiakkaat, oma henkilöstö, yhteistyökumppanit sekä muut sidosryhmät. On tärkeää saada kaikki osapuolet osallistumaan kehittämistyön eri vaiheisiin mukaan. Näin saadaan esille sellaisia ideoita, jotka eivät muutoin tulisi palvelun suunnittelussa esille. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 72.)

Palvelumuotoilun prosessiin Moritzin mallia mukaillen sisältyy neljä eri vaihetta, jotka sisältävät yhteensä kuusi erilaista työvaihetta. Nämä työvaiheet on esitetty kuvassa 7. Palvelumuotoilu alkaa asiakasymmärryksen luomisesta ja mahdollisuuksien kartoittamisesta. Toinen vaihe sisältää prosessin konseptoinnin, jossa saadun asiakasymmärryksen perusteella luodaan ideoita uutta palvelua varten ja niistä seulotaan parhaimmat testaamista varten. Kolmas vaihe keskittyy palvelun tai konseptin kehittämiseen ja tuotantoon. Palvelua testataan ja sitä kehitetään palautteiden perusteella. Neljäs vaihe kiteyttää koko prosessin ja palvelu tuodaan käyttöön asiakkaille. (Moilanen 23.3.2019.)



Kuva 7. Palvelumuotoilun prosessi (mukaillen Moritz 2005)

Moritzin (2005, 39) mukaan on ensin ymmärrettävä asiakasta, markkinoita ja yritystä, jotta voidaan kehittää toteutettavia uusia ratkaisuita. Palvelumuotoilu on kokonaiskokemuksen suunnittelua ja sen vuoksi kehitys palvelussa on jatkuvaa.

6.2. Ymmärtäminen

Palvelumuotoilun prosessi alkaa ymmärtämisvaiheella (Understanding). Se on yksi tärkeimmistä vaiheista koko prosessin aikana. On tärkeää ymmärtää lähtökohdat hyvin ja kerätä paljon erilaista tietoa aiheesta tarkoituksena palvelun syvällisempi tuntemus. Syvällinen tuntemus syntyy, kun ymmärtää sekä asiakasta, että sisältöä sekä palvelun tarjoajia ja niiden kaikkien suhteita keskenään. Tiedon keräämiseen voidaan käyttää erilaisia työkaluja ja metodeja. Näitä voivat olla esimerkiksi haastattelut, havainnointi, analyysit, aiheen itseopiskelu, kyselyt, työpajat, varjostaminen sekä ammattiarviot (mystery shopping). Ymmärtämisvaiheessa luodaan kontaktia projektin ja todellisuuden välille. (Moritz 2005, 124-126.)

Asiakasymmärryksen lisääminen eli kohderyhmän odotusten, tarpeiden ja tavoitteiden tutkiminen on yksi palvelumuotoilun keskeisimpiä ja tärkeimpiä työvaiheita. Tässä vaiheessa kerätään ja analysoidaan asiakastietoa. Ymmärtämisen vaiheessa ymmärrystä lisätään tarkastelemalla loppukäyttäjän arkielämän motiiveja ja tarpeita tarkastelemalla. Käytännön kokemusten perusteella laadulliset tutkimusmenetelmät tuottavat palveluiden suunnittelua varten merkittävämpää asiakasymmärrystä. Käytännössä annetaan tilaa tutkittavien ilmiöiden ja henkilöiden näkökulmille, kokemuksille ja mielipiteille, ja vaaditaan kunnollista perehtymistä niihin. Yrityksestä saataviin taustatietoihin ja mahdollisiin aikaisempiin asiakastytyväisyystutkimuksiin on kannattavaa tutustua. Yrityksessä oleva hiljainen tieto saadaan esiin haastatteleamalla henkilöstöä. (Tuulaniemi 2016, 142-144.)

Kehittämistyössä kohdeorganisaation taustatiedot ja hiljainen tieto olivat tiedossa. Siitä huolimatta kehittämistyössä käytettiin reilusti aikaa nuorten FunAction liikunnan toiminta-

tapojen perehtymiseen. FunAction toimintaa käytiin havainnoimassa paikan päällä Liikuntamylyssä. Keväällä 2017 tutustuttiin itäisen alueen FunAction liikuntatarjontaan ja nuorten vastaavan liikunnanohjaajan Lauri Immosen työnkuvaan, sekä Helsingin kaupungin nuorisopalveluiden RuutiBudjettiin. Tarkoituksena kartoittaa ymmärrystä olemassa olevista nuorten liikuntapalveluista.

6.2.1 Lomakekysely

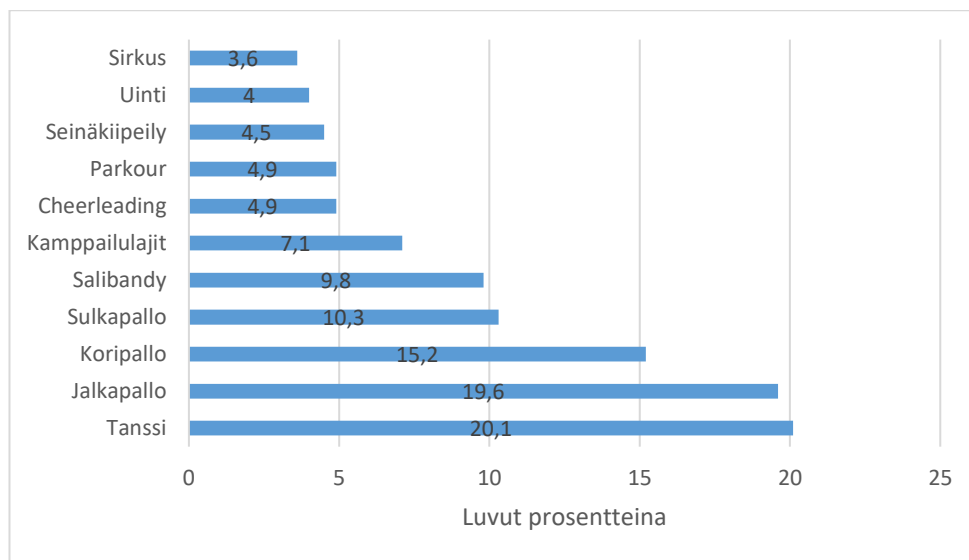
Toukokuussa 2017 osallistuttiin liikunnallisella toimintapisteellä nuorityöyksikön järjestämään RuBu Fest-tapahtumaan Kumpulan koulukasvitarhalla 23.5.2017 ja Kampin Narinkkatorilla 15.5.2017. Kumpulan koulukasvitarhan tapahtuma oli Pasilan nuorisotyöyksikön alueen yläkouluille järjestämä Helsingin RuutiBudjettiin liittyvä, nuorten osallistamisen ja tiedonkeruun tapahtuma. Kampin Narinkkatorin tapahtuma oli eteläisen nuorisotyöyksikön alueen vastaava yläkoulujen tapahtuma. Tapahtumiin oli kutsuttuina alueiden kaikki kaupungin peruskoulujen sekä alueiden yksityisten koulujen 7 – 9 luokat. Tapahtumiin oli ilmoittautuminen luokittain etukäteen, jotta tapahtumien kävijämäärät sijoittuisivat tasaisesti koko päivän ajalle. Tapahtumissa tavoitettiin useita satoja eteläisen alueen peruskoulujen yläasteikäisiä nuoria.

Liikunnallisen toimintapisteiden yhteydessä nuorten kanssa keskusteltiin heidän harrastamisestaan ja heille teetettiin toimintapisteellä lyhyt lomakekysely. Kaikki toimintapisteessä käyneet nuoret vastasivat kyselyyn, sillä toimintapisteessä käynnistä sai leiman korttiin. Kyselyssä kartoitettiin, mitkä lomakkeessa luetellut liikuntapalvelun liikuntapaikat olisivat sellaisia, joihin nuoret mieluiten lähtisivät liikkumaan. Listalla lueteltiin erikseen talvikauden liikuntatiloja, sekä kesäkauden liikuntatiloja. Osa liikuntapalveluiden liikuntatiloista sulkeutuu kesäkauden ajaksi, tämän vuoksi selvitettiin myös kesätoiminnan mahdollisten liikuntapaikkojen kiinnostavuutta alueen nuorilta. Lisäksi pyydettiin luettelemaan, mitä liikuntalajeja nuoret haluaisivat harrastaa. Tiedon saaminen oli tärkeää, sillä eteläisellä alueella ei aikaisemmin ole ollut nuorten toimintaa, ja on tärkeää aloittaa toiminta sellaisessa toimintapisteessä, johon nuoret mielellään tulisivat. Kyselyn avulla haluttiin saada selville, mihin liikuntatiloihin nuoret mieluiten lähtisivät liikkumaan ja mitä liikuntalajeja harrastamaan. Vastauksien avulla lähdetään varaamaan liikuntatiloja ja suunnittelemaan tuntitarjontaa syksyllä 2018 käynnistyvää FunAction toimintaa varten.

Toukokuun 2017 kyselyyn mieluisia liikuntapaikkoja ja liikuntalajeja koskien vastasi Kumpulan tapahtumassa noin 250 nuorta, ja Narinkkatorin tapahtumassa 88 nuorta. Kumpulan tapahtumasta saatiin kyselylomakkeelle vastattuina 136 nuoren vastaukset. Etukäteen ei ollut tiedossa, että tapahtumaan tulee niin iso määrä nuoria, ja että he todella vastaavat

kyselyyn, joten tapahtumaan ei ollut varattu riittävästi vastauslomakkeita mukaan. Loput vastaukset koostettiin kyselemällä nuorilta, ja kirjaamalla heidän vastaukset A4 paperille ylös. Kesällä 2017 Liikuntapalveluissa ollut korkeakouluharjoittelija Lauri Nurminen laski ja koosti tapahtumien vastaukset. Hän ei huomionnut A4 papereilla olevia vastauksia lainkaan, joten pystyttiin hyödyntämään vain 136 vastausta Kumpulasta sekä 88 vastausta Narinkkatorilta, yhteensä 224 vastaajaa.

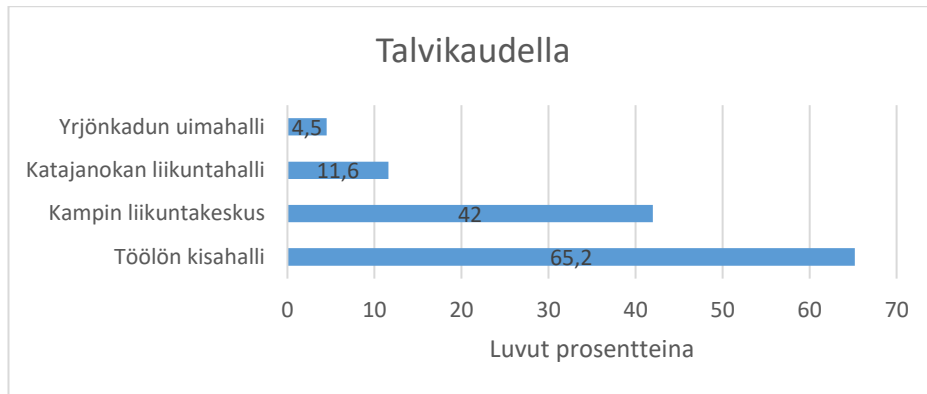
Kyselylomakkeen ensimmäisenä tutkimusongelmana oli selvittää, mitä liikuntalajeja nuoret harrastaisivat mieluiten (Kuvio 2). Vuoden 2017 RuBu Fest-tapahtumissa tehdyn kyselyn mukaan nuoret halusivat harrastaa mieluiten tanssia ja jalkapalloa. Palloilulajeista paljon mainintoja sai jalkapallon lisäksi koripallo, sulkapallo ja salibandy. Kamppailulajeista useat eri lajit saivat mainintoja.



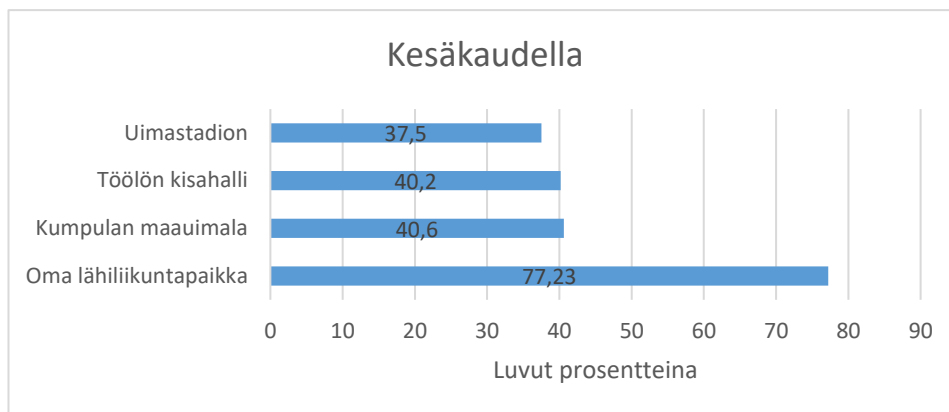
Kuvio 2. Mitä liikuntalajeja nuoret halusivat harrastaa 2017. (N=224)

Toisena tutkimusongelmana oli selvittää, mihin liikuntapalveluiden eteläisen alueen liikuntapaikkoihin nuoret mieluiten tulisivat harrastamaan liikuntaa (Kuvio 3). Vuoden 2017 RuBu Fest-tapahtumissa tehdyn kyselyn mukaan nuoret halusivat liikkua talvikaudella mieluiten Töölön kisahallissa ja toiseksi mieluiten Kampin liikuntakeskuksessa.

Kesäisin nuoret liikkuisivat mieluiten oman asuinalueensa lähellä olevissa lähiliikuntapaikoissa (Kuvio 4). Maaumalat Kumpula ja Uimastadion sekä Töölön Kisahalli saivat kaikki kannatusta tasaisesti.



Kuvio 3. Mihin liikuntapalveluiden liikuntapaikkaan nuoret tulisivat mieluiten liikkumaan talvikaudella. (N=244)



Kuvio 4. Mihin liikuntapalveluiden liikuntapaikkaan nuoret tulisivat mieluiten liikkumaan kesäkaudella. (N=244)

Kumpulan koulukasvitarhalla 23.5.2017 tehdyn lomakekyselyn perusteella Pasilan nuorisoyöyksikön alueen nuoret toivoivat kesäisin toimintaa useaan eri liikuntapaikkaan. Suurimman vastausmäärän 71 vastausta sai Kumpulan maauimala. Luetelluista toivelajeista eniten vastauksia saivat jalkapallo (39 ääntä), koripallo (31 ääntä) sekä tanssi (32 ääntä). Uinti sai 9 mainintaa. Näiden tietojen pohjalta lähdettiin suunnittelemaan kesälle nuorten tapahtumaa Kumpulan maauimalaan elokuulle, ennen koulujen alkamista. Tapahtuman nimeksi päätettiin Back to School. Tapahtumalle varattiin tilat Kumpulan maauimalasta tiistaille 7.8.2017 klo 15.00 – 18.00. Koulut alkoivat Helsingissä torstaina 9.8.2017. Tapahtuma järjestettiin yhteistyötapahtumana uuden 1.6.2017 muodostuneen Kulttuurin ja vapaa-ajan toimialan palveluiden kesken. Liikuntapalveluista suunnitteluun osallistuu myös lasten liikunnan suunnittelija Tytti Soini, sekä lasten vastaava liikunnanohjaaja Juhana Harlin. Muista palveluista mukaan pyydettiin kirjasto, kulttuuripalvelut ja nuorisopalvelut, sekä Kasvatuksen ja koulutuksen toimialalta läheisen leikkipuiston henkilöstöä. Yhdessä suunniteltiin lapsille ja nuorille tapahtuma, jossa oli monipuolista tekemistä liikunnan, kulttuurin, kirjastopalveluiden ja musiikin parissa. Nuorisopalvelut pyysivät nuorten bändejä

soittamaan altaan laidalle, oli tanssinopetusta, sekä nuorisohjaajat ohjaamassa pelejä kaukalossa. Leikkipuisto oli mukana alakouluikäisten tapahtumassa. Tapahtumassa tarjottaviksi liikuntalajeiksi valikoituivat nuorten toivomat koripallo, jalkapallo, uinti ja tanssi. Tapahtuman kaksi ensimmäistä tuntia oli suunnattu alakouluikäisille eli EasySport ikäryhmälle. Tapahtuman alkuillan osuus oli suunnattu yläkouluikäisille FunAction kohderyhmälle.

Kyselystä saatujen tietojen perusteella suunniteltiin myöhemmin syksyn 2018 uutta nuorten FunAction toimintaa ja varattiin tiloja nuorten toiveiden mukaisesti liikuntapalvelun omista ja alueen koulujen liikuntatiloista syksyä 2018 varten. Tilojen varaamista rajoittavat monet muutkin seikat, jotka liittyvät liikuntatilojen jakoperusteisiin.

6.2.2 Tiimin osallistaminen

Syksyn 2017 aikana käsiteltiin eteläisen alueen tiimikokouksissa Helsingin uutta kaupunkistrategiaa. Eteläisen alueen liikunnanohjaajat pohtivat, mitä toimintoja halutaan edelleen jatkaa, mitä toimintoja halutaan aloittaa uutena, ja mitä mahdollisesti lopettaa tai lisätä. Asioita mietittiin pienryhmissä, jotta kaikkien ääni tulisi kuuluviin. Pienryhmät kirjasiivat lomakkeille vastauksiaan, lopuksi keskusteltiin syntyneistä aiheista ja koostettiin vastaukset yhteen. Esiin nousi voimakkaasti nuorten matalankynnyksen palveluiden tuottaminen eteläisellä alueella. Olemassa olevista palveluista ei haluttu luopua, sillä senioreiden, erityisryhmien, työikäisten ja lasten palvelut nähtiin kaikki tärkeinä. Tärkeänä pidettiin myös matalankynnyksen liikuntatoiminnan kehittämistä kaikissa kohderyhmissä ja osallisuuden lisäämistä toiminnan kehittämisessä. Haluttiin kehittää senioriliikuntaa, mutta myös ylläpitää edullisia lasten ja nuoren liikuntapalveluita muun muassa tapahtumien muodossa. Tärkeäksi koettiin myös henkilöstön hyvinvointi, ylläpitämällä hyväksi todettuja osallisuuden muotoja, aloittamalla tiiviimpi yhteistyö liikunnansuunnittelijoiden toimesta myös henkilöstön kanssa, sekä jatkamalla sisäisten ja ulkoisten koulutusten tarjoamista.

Saman syksyn aikana pelattiin Helsingin kaupungin Osallisuuspeliä, jossa pohdittiin palveluiden kehittämistä kaupunkistrategian kautta (Helsingin kaupungin osallisuuspeli). Osallisuuspelin tuotokseksi työyksikössä nousi muun muassa markkinoinnin tarpeellisuus kaupungin palveluissa. Luovana ideana, ilman taloudellisten esteiden ajattelemista, toivottiin digitaalisten infopuiden luomista kaupungin palvelupisteisiin. Infopuista asiakkaat voivat saada puiden eri oksilta tietoa toivomistaan kunnallisista palveluista Kulttuurin ja vapaaajan toimialalla. Uusia asiakkaita voidaan houkuttaa liikuntapaikoille myöskin pelillisyyden kautta. Perheet voisivat saada jotain etuja aina käydessään pelisovelluksen johdattele-

mina eri liikuntapaikoissa, siellä he vastaisivat heille esitettyihin palveluihin liittyviin kysymyksiin tai saisivat liikunnallisen tehtävän, jonka suoritettua voisi saada maksuttoman liikuntakerran tai muun edun, esimerkiksi kaksi yhden hinnalla sisään liikuntapaikkaan. Sovelluksen avulla voitaisiin houkutella uusia asiakkaita kunnallisten liikuntapalveluiden pariin. Osallisuuspelejä toimii luovana menetelmänä palvelun kehittämisen suunnittelussa, kuin ei tarvinnut ajatella, mitä mikään maksaa, tai onko idea kuinka helposti ja nopeasti toteutuskelpoinen.

6.2.3 Havainnointi

Havainnointi soveltuu hyvin tutkimuksellisen kehittämistyön menetelmäksi. Havainnoinnin avulla saa tietoa siitä, miten asiakkaat käyttäytyvät luonnollisissa ja oikeissa tilanteissa. Havainnointi on systemaattista tarkkailua, josta tehdään muistiinpanoja. Havainnointia voidaan käyttää itsenäisenä menetelmänä, mutta myös haastattelun lisänä tai tukena. Havainnoinnin avulla voidaan selvittää, toimivatko asiakkaat niin, kuin he itse kertovat toimivansa. Havainnoimalla voidaan saada vastaus mitä asiakas tekee, miten palvelua käytetään tai mitä palvelussa tapahtuu. Havainnointi sopii hyvin lasten kanssa toimimisessa, tai jos on kielellisiä vaikeuksia esimerkiksi maahanmuuttajien kanssa. Havainnointi on järjestelmällistä, ennalta suunniteltua. Tulokset kirjataan heti muistiin lomakkeisiin tai päiväkirjaan. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 114-115.)

Asiakkaiden ja henkilökunnan toimintaa havainnoitiin loppuvuodesta 2017 Töölön kisahallissa, joka on yksi keskeisimmistä alueen liikuntapaikoista. Havainnointia tehtiin Töölön kisahallin sisääntuloaulassa ja A-puolen liikuntatiloissa. Havainnot kirjattiin lomakkeelle. Lomakepohjina käytettiin Helsingin kaupungin Kulttuurin ja vapaa-ajan toimialan valmista materiaalia, kuten Palvelusafarin materiaalia ja Kaupunkilaiskohtaamisiin tehtyä lomakepohjaa (Kuvan kaupunkilaisprofiilit 2019).

Mystery shopping eli haamuasiakkuus on havainnoinnin keino, jossa yrityksen ulkopuolinen henkilö esittää tavallista asiakasta. Yrityksen henkilökunta ei tiedä tilanteesta etukäteen. Tällä tavoin saadaan arvokasta tietoa siitä, miten asiakkaita todellisissa tilanteissa palvellaan. Menetelmän käytössä määritellään etukäteen, mitä asioita palvelusta halutaan tarkastella. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 117.) Kehittämistyössä ajatuksena oli lähettää perheen yläasteikäisen tyttö mystery shopping havainnointikeikalle, mutta hän koki ajatuksen epämiellyttävänä, jonka vuoksi luovuttiin aikeesta. Ikäni puolesta en voinut itse käyttää menetelmää erottamalla kohderyhmästä, jolloin haamuasiakastilanne ei olisi toteutunut.

Lopulta mystery shopping menetelmän käyttäminen onnistui perheemme nuoren liikuntaluokan osallistuttua FunAction demotunnille Maunulan liikuntahallilla. Demotunnin piti pohjoisen alueen nuorten vastaava liikunnanohjaaja Jenna Harainen. Demotunnista saatiin paljon positiivista palautetta. Liikunnanohjaaja oli ollut mukava ja kannustava, oli neuvonut todella selkeästi ja hyvin laitteiden käytössä. Hän oli pitänyt tehokkaan treenin kaikille oppilaille yhteisesti kuntosalin vapaaharjoittelualueella, kiertoarjoittelutyylillä. Demotunnin jälkeen osa luokan tytöistä aloitti itsenäisen kuntosaliharjoittelun Maunulan liikuntahallilla, käyden siellä kerran viikossa harjoittelemassa.

Varjostus (Shadowing) tarkoittaa asiakkaan toiminnan havainnointia aidossa asiakaspalvelutilanteessa. Varjostuksessa seurataan palvelutilannetta asiakkaan ja henkilökunnan tietämättä palveluntarjoajan tiloissa. Varjostamisen avulla saadaan selville, miten asiakkaat aidosti käyttävät palvelua, millaista vuorovaikutus on henkilökunnan ja asiakkaan välillä. Esiin voi nousta myös muita havaintoja itse palvelutapahtumasta. (Tuulaniemi 2016, 150.) Syksyllä 2017 varjostettiin FunAction Kiipeilytuntia Liikuntamylyssä. Varjostamisessa tarkkaillaan niin asiakkaiden, liikunnanohjaajien kuin kassahenkilökunnan toimintaa.

6.2.4 Haastattelu

Haastattelu on laadullisen tutkimuksen yleisin menetelmä kerätä tietoa. Haastattelun muotoja on useita erilaisia, kuten teemahaastattelu, lomakehaastattelu ja syvähaastattelu eli avoin haastattelu. Avoimessa haastattelussa on aihe, mistä keskustellaan. Teemahaastattelussa on useita eri teemoja, joista kaikista keskustellaan aihe kerrallaan. Lomakehaastattelu on kuten kysely, mutta siinä ollaan kasvokkain, ja vastausvaihtoehdot on ennalta määriteltynä. Haastattelutilanne on vuorovaikutusta kahden ihmisen välillä. Haastateltava kertoo haastattelijalle kokemuksiaan haastattelun kohteena olevasta ilmiöstä. Haastattelijan taidot vaikuttavat siihen, mitä hän saa haastateltavasti irti. Haastattelija ei saa kyseenalaistaa haastateltavan julkituomia mielipiteitä, eikä esittää haastateltavalle omia näkemyksiään. Haastattelun avulla tutkija laajentaa, muuttaa tai vahvistaa mielikuvaansa asiasta. (Kananen 2014, 70-73.)

Avoim haastattelu on haastatteluiden muodoista lähimpänä keskustelemista. Avoimessa haastattelussa voi selvittää haastateltavan mielipiteitä, ajatuksia, tunteita tai käsityksiä sitä mukaan, kuin ne tulevat eteen keskustelun aikana. Haastattelun toteutuksen suhteen parihaastattelua kannattaa käyttää silloin, kuin haastatellaan lapsia tai nuoria. Parihaastattelu on eräänlainen ryhmähaastattelun muoto. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 209-210.) Valitsin haastattelun menetelmäksi parihaastattelun ja tein sen avoimena haastatteluna, sillä kohderyhmänä olivat nuoret. Minulla oli valmis lomakepohja haastattelussa mukana,

mutta siinä oli hyvin suurpiirteisesti asioita, joita halutaan kysyttävän, ei tarkkoja kysymyksiä valmiina.

Töölön kisahallissa haastateltiin alkuvuodesta 2018 A-hallin pingisalueelle kahta nuorta poikaa. Haastattelun tarkoituksena oli saada tietoa, mihin tarkoitukseen nuoret tällä hetkellä käyttävät tai jatkossa haluaisivat käyttää Kisahallia. Lisäksi haluttiin kuulla nuorten ajatuksia omasta liikkumisestaan. Pojat olivat kohderyhmän eli yläkouluikäisten nuorten näköisiä. Pojat olivat Töölön kisahallissa koulun liikuntatunnilla. Toinen poika oli 13-vuotias ja syntyperäinen helsinkiläinen, toinen 14-vuotias ja asunut vasta hetken aikaa Helsingissä. Heillä oli ollut liikuntatunnilla mahdollisuus valita vapaasti, miten haluavat liikkua Töölön kisahallissa. Opettaja oli mukana valvomassa tilannetta yleisellä tasolla. Pojat olivat valinneet pingiksen, ja saaneet kassan henkilökunnalta lainaan mailat ja pallon. Pelaileminen oli ollut mukavaa, ja oli tullut hieman jo hikeä pintaan. Muutaman kerran oli onnistuttu pitämään pallo pidempään liikkeellä. Pojat kertoivat, että tulisivat mielellään myös iltaisin omatoimisesti liikkumaan kisahalliin, mutta siellä ei ole tilaa liikkua. Paikka oli heidän mielestään erittäin hyvällä sijainnilla, sillä julkisella liikenteellä pääsee sinne helposti. He kokivat tarpeellisina, että nuorilla olisi mahdollista tulla ohjatusti liikkumaan kisahalliin, jolloin tila olisi valmiina varattuna. Pelailemaan tuleminen oli itsekseen hankalaa iltaisin, sillä pallopelejä, kuten lentopalloa tai koripalloa, ei voi yhden kaverin kanssa pelata kunnolla. Pitäisi olla niin iso porukka, että syntyy kunnollinen peli. Iltaisin on vaikeaa saada omia kaveriteita houkutelluksi mukaan, sillä monella on harrastuksia iltaisin, joissa on käytävä määrättyinä ajankohtana. Pojat kokivat liikunnan tuovan iloa, ja olevan muutenkin mukavaa. He itse harrastivat jalkapalloa vapaa-ajalla liikuntaseurassa. Keskustelu poikien kanssa oli luontevaa ja he juttelivat reippaasti liikuntaan liittyvistä asioista. Poikien haastattelu vahvisti aikaisemmista kyselyistä saatuja vastauksia, että nuoret haluaisivat mielellään liikkua vapaa-aikanaan Töölön kisahallissa, mikäli siellä olisi ohjattua toimintaa ja tila varattuna liikkumista varten. Haastattelun pohjalta varattiin liikuntatiloja nuorten FunAction toiminnan järjestämiseksi Töölön Kisahalliin.

6.2.5 Rekrytointi

FunAction toiminnan laajentaminen eteläiselle alueelle saa lisää vauhtia ulkopuolisen rahoituksen järjestytyä syksyllä 2017. Alkuperäisten suunnitelmien mukaan varauduttiin järjestämään pienimuotoista toimintaa eteläiselle alueelle, muutamien viikoittaisten liikuntaryhmien muodossa. Lopulta olikin mahdollista palkata eteläiselle alueelle yksi uusi vastaava liikunnanohjaaja (nuoret) sekä lisäksi yksi liikuntaneuvoja (nuoret) vakituisiin toimiin. Nuorten liikuntaneuvoja oli toiminut meillä aikaisemmin hankerahoituksen turvin. Vastaava

nuorten liikunnanohjaaja Liikuntapalveluissa oli ollut vain itäisellä alueella, sekä hankerahoituksella 50 % työntekijä pohjoisella alueella. Tehtäviä varten rekrytoitiin vakituiset työntekijät eteläiselle alueelle suunnittelemaan ja järjestämään toimintaa täysipainoisesti. Uudet tehtävät alkavat 1.5.2018. Vuoden 2018 ajaksi saatiin Helsingin kaupunginhallituksen myöntämä erillismääräraha 100 000 € nuorten harrasteliikunnan toimintojen järjestämiseksi pohjoisella ja eteläisellä alueella.

Helmikuussa 2018 laitettiin työpaikkailmoitus HelsinkiRekryyn sekä TE-toimiston sivuille nuorten vastaavan liikunnanohjaajan ja nuorten liikuntaneuvojan tehtävistä. Maaliskuussa 2018 haastateltiin tehtäviin hakevia henkilöitä. Hakemuksia molempiin tehtäviin tuli noin 78 kappaletta, ja noin 11 henkilöä haastateltiin. Osa haastatelluista haki vain toista tehtävää, osa molempia. Haastatteluita varten nuorten liikuntakoordinaattori Saana Saarikiven kanssa laadittiin uusi haastattelupohja, joka soveltui paremmin juuri nuorten liikunnanohjauksen työtehtävien hakuprosessiin. Haastattelut pidettiin maanantaina 12.3.2018 sekä keskiviikkona 14.3.2018. Haastatteluiden perusteella valikoitui molempiin työtehtäviin koulukseltaan pätevät ja tehtäviin sopivat henkilöt. Taru Väisänen valittiin nuorten liikuntaneuvonnan tehtävään, sekä Ville-Pekka Laukkanen nuorten vastaavan liikunnanohjaajan tehtävään. Työntekijät aloittivat työt 1.5.2018 eteläisellä alueella.

6.2.6 Sähköinen kysely

Alkuvuodesta 2018 osallistuttiin toistamiseen Nuorisopalveluiden RuutiBudjetin suunniteluun Pasilan nuorisotyöyksikön sekä eteläisen nuorisotyöyksikön alueilla. Kokoukset pidettiin Lauttasaaren ja Arabian nuorisotaloilla alkuvuoden ja kevään 2018 aikana. Pohjoisen alueen nuorten vastaavan liikunnanohjaajan Jenna Haraisen kanssa keskusteltiin, että osallistumme liikunnallisella toimipisteellä sekä Kumpulan koulukasvitarhan että Narakkatorin RuBu Fest-tapahtumiin. Tapahtumiin suunniteltiin toteutettaviksi monipuoliset liikunnalliset toimintapisteet, joissa pääsisi kokeilemaan niin salibandyn tai jalkapallon pelaamista, kuin kahvakuulia, painollisia hulavanteita, tasapainovälineitä ja monia muita liikunnallisia pienvälineitä liikunnanohjaajien opastamina. Lisäksi tapahtumiin luvattiin tehdä nuorten liikuntaa koskeva kysely.

Palvelumuotoiluprosessin ymmärtämisvaiheeseen liittyvät tehdyt kyselyt. Kysely on yksi eniten käytetyistä tiedonkeruun menetelmistä. Kyselytutkimus on määrälliseen tutkimukseen soveltuva menetelmä. Kyselyn etuna on se, voidaan kysyä suurelta joukolta ihmisiä samoja asioita, ja saadaan kerätyksi laaja tutkimusaineisto. Kysely on menetelmänä aika nopea ja saatavan tiedon käsittelyyn on kehitetty valmiita tilastollisia analysointiohjelmiä esimerkiksi Excel tai SPSS. Kyselyn heikkoutena on, että ei voida tarkalleen tietää, kuinka

tosissaan ihmiset ovat kyselyyn vastanneet. Merkittävää on myös se, onko kysymysten-asettelu ollut onnistunut, eli löytääkö vastaaja sopivaa vastausvaihtoehtoa. Lomakkeen suunnittelun pohjalle on oltava riittävästi aikaisempaa tietoa tutkittavasta asiasta. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 121-122.)

Kyselyn tarkoituksena on saada tietoja nuorille mieluisista liikuntalajeista ja mahdollisista estävistä tekijöistä. Kyselyllä halutaan selvittää alueen nuorten liikkumisen määrää ja min-kälaisissa porukoissa nuoret mieluiten liikkuvat. Kyselystä saatujen vastausten avulla ale-taan suunnittelemaan syksyn 2018 FunAction toimintaa nuorille. Lisäksi saatuja tietoja voidaan hyödyntää nuorten kanssa työskentelyn tukena ja uusia toimintatapoja mietittä-essä.

Kehittämistyön tutkimusongelmiksi muodostuivat:

1. Mitkä tekijät estävät nuorten liikunnan harrastamista?
2. Mitä liikuntalajeja nuoret harrastavat mieluiten?
3. Missä liikuntapaikoissa ja millaisella porukalla nuoret liikkuvat mieluiten?

Kysely teetetään alueen RuBu Fest-tapahtumissa keväällä 2018. Kyselyyn vastaavat ta-pahtumiin saapuvat peruskoulujen yläkoululaiset eli FunAction kohderyhmään kuuluvat nuoret, jotka ovat iältään 13 – 17-vuotiaita. Kyselyyn voi vastata tapahtumissa olevilla lpadeilla, tai QR-koodin kautta omalta älypuhelimelta.

Kevään 2018 kysely tehtiin Webropol-ohjelmalla. Kysymysten lähteenä on käytetty osittain aikaisempia olemassa olevia nuorten tutkimuksia. Ennen kyselylomakkeen tekemistä tu-tustuttiin Kouluterveyskyselyn tuloksiin vuodelta 2017 (Kouluterveyskysely 2017), sekä LIITU-tutkimuksen 2016 tuloksiin. Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) tutki-muksesta otettiin Webropol-kyselylomakkeeseen suoraan kysymykset numero 13, 14, 21, 22 ja 23 (Kokko, S., Hämylä, R., Husu, P., Villberg, J., Jussila, A., Mehtälä, A., Tynjälä, J. & Vasankari, T. 2016, 102 – 104). Kehittämistyön Webropol-kyselylomakkeessa vastaavat LIITU-tutkimuksen kysymykset ovat numeroituina 6, 5, 7, 8 ja 9. Kyselyn keskivaiheilla käytettiin kahta asteikkoihin perustuvaa kysymystä, jotka olivat suoraan LIITU-tutkimuk-sesta, kehittämistyön kyselylomakkeessa kysymykset 7 ja 9. Asteikkoihin eli skaaloihin perustuvassa kysymystyypissä esitetään väittämiä, joista vastaaja valitsee sellaisen väit-tämän, miten paljon hän on itse samaa tai eri mieltä kuin esitetty väittäjä (Hirsjärvi, Re-mes & Sajavaara 2009, 200).

Kyselylomakkeen suunnittelun on perustuttava kehittämistyön tavoitteisiin. Lomakkeeseen valitaan ne kysymykset, jotka auttavat työn tavoitteiden saavuttamista. Liian aikaisin ja ilman vaadittavaa pohjatietoa laadittu lomake ei välttämättä auta saamaan oleellisia asioita selville. Kyselyn pituus ja ulkonäkö ovat tärkeitä vastaajalle. Liian pitkään kyselyyn ei vastata kovin helposti. Suositeltu vastausaika on korkeintaan 15 – 20 minuuttia. Kysymyksen asettelun tulisi olla selkeä, kattava ja helppotajuinen. Vastaajat eivät usein tunne aiheutusta niin hyvin, kuin itse kyselyn laatija. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 130-131.) Ennen kyselylomakkeen laatimista keskusteltiin pohjoisen alueen nuorten vastaavan liikunnanohjaajan Jenna Haraisen kanssa, kuultiin hänen toiveensa nuorilta selvitettävistä asioista ja huomioitiin ne kyselyn laatimisessa.

Kysely kannattaa aloittaa kysymyksillä, joihin kaikkien on helppoa vastata. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 132.) Kyselylomakkeen taustakysymyksiksi valittiin sukupuoli, millä luokalla on (7 – 9.lk.), onko liikuntaluokalla sekä tietääkö nuori jo ennalta Helsingin kaupungin liikuntapalveluiden FunAction harrasteliikuntatoiminnan. Taustakysymykset olivat monivalintakysymyksiä. Monivalintakysymyksissä kyselyn tekijä on laatinut valmiit, numeroidut vastausvaihtoehdot, ja vastaaja merkitsee rastin valitsemaansa vastausvaihtoehtoon (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 199).

Kyselyn loppupuolelle sijoitettiin kolme avointa kysymystä. Avoimissa kysymyksissä selvitettiin, mikä liikunnan aloittamisessa on vaikeinta, pyydettiin luettelemaan omia liikuntaharrastuksia sekä millaisia toiveita nuorilla olisi FunAction liikuntaryhmiä kohtaan. Avoimet kysymykset sijoitettiin kyselyn loppuun. Avoimia kysymyksiä käytettiin, sillä ei haluttu rajoittaa vastausvaihtoehtoja liikaa tai olisi voitu laittaa täysin väärä vastausvaihtoehto, jolloin nuori ei olisi pystynyt kunnolla vastaamaan kyselyyn. Avoimia kysymyksiä voi kyselyissä käyttää, jos vastaajajoukko tiedetään aktiiviseksi tai helposti kantaa ottavaksi (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 132).

Nuorten liikunnansuunnittelija Saana Saarikivi tutustui ja antoi palautetta kyselylomakkeesta ennen sen ottamista käyttöön. Hänen palautteen pohjalta kyselystä vähennettiin yksi kysymys. Kysely laadittaessa mietittiin, että kyselyn sopiva pituus on ratkaiseva nuorten vastaamisen kannalta. Kyselylomaketta on välttämätöntä testata jollain tavoin ennen sen levittämistä, esimerkiksi antaa se luettavaksi alaa tunteville henkilöille (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 133). Kyselylomaketta testattiin kotona kohderyhmän ikäisellä perheenjäsenellä. Hänen mukaansa kyselyyn jaksoi vastata ihan hyvin, ja kyselylomake oli sisällöltään ymmärrettävä. Hän ei kokenut kyselyä liian pitkäksi, joten aikaisempi kyselyn muokaus palautteen pohjalta oli onnistunut.

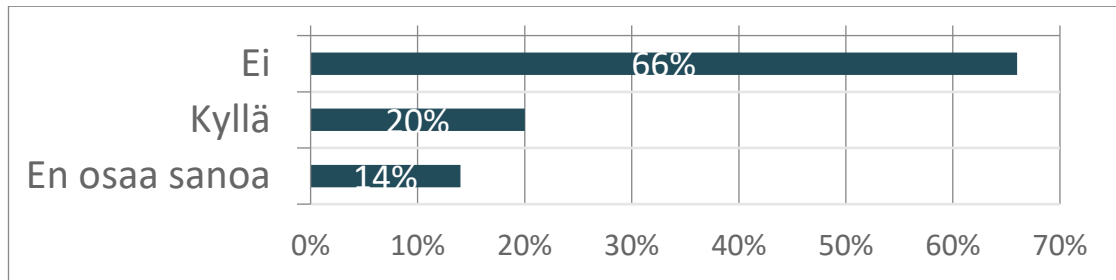
Kyselyn saatekirjeessä kerrottiin, kuka tutkii ja mitä tutkii, sekä selitettiin lyhyesti, mitä FunAction tarkoittaa. Kyselytutkimuksella voidaan tuottaa sekä määrällistä että laadullista tietoa, laadullinen tieto tarkoittaa avoimia kysymyksiä (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 134).

Huhtikuussa ja toukokuussa 2018 järjestettiin RuBu Fest-tapahtumat yläkouluikäisille nuorille. Eteläisen nuorisotyöyksikön tapahtuma pidettiin Kampin Narinkkatorilla keskiviikkona 11.4.2018. Tapahtumaan osallistui koulupäivän aikana 150 nuorta. Pasilan nuorisotyöyksikön tapahtuma pidettiin Kumpulán koulukasvitarhalla tiistaina 22.5.2018. Tapahtumaan osallistui koulupäivän aikana 600 nuorta. Tapahtumissa teetettiin liikuntapisteen yhteydessä edellisvuotta laajempi sähköinen kysely nuorten liikuntaan liittyen. Nuoret vastasivat kyselyyn tapahtumaan erikseen viedyllä Ipadeilla. Lisäksi kysely oli linkitetty QR-koodilla, jolloin nuoret pystyivät vastaamaan myös omalla kännykällään vastauspisteen mahdollisesti ruuhkannuttua. Näin varmistettiin, että nuoret eivät kyllästy jonottamaan ja sen vuoksi jätä vastaamatta kyselyyn.

Kevään 2018 sähköiseen kyselyyn vastasi yhteensä 207 nuorta. Kumpulán tapahtumassa kyselyyn vastasi 145 nuorta ja Narinkkatorin tapahtumassa 62 nuorta. Paikalla tapahtumissa oli Kumpulassa 600 nuorta, ja Narinkkatorilla 150 nuorta. Nuoret saivat valita, millä toimintapisteillä käyvät. Kaikkien ei tarvinnut osallistua liikuntapalveluiden liikunnalliselle toimintapisteelle ja kyselyä täyttämään, vaan nuoret liikkuivat vapaasti pisteissä oman mieltymyksensä mukaisesti. Jos vastausprosentti lasketaan koko tapahtuman kävijämäärästä, Kumpulán vastausprosentti on 34,5 % ja Narinkkatorin vastausprosentti on 41,3 %. Molempien kyselyiden yhteenlaskettu vastausprosentti on 37,9 % kaikista tapahtuman kävijöistä. Liikuntapisteellä käyneistä nuorista lähes 90 % vastasi kyselyyn.

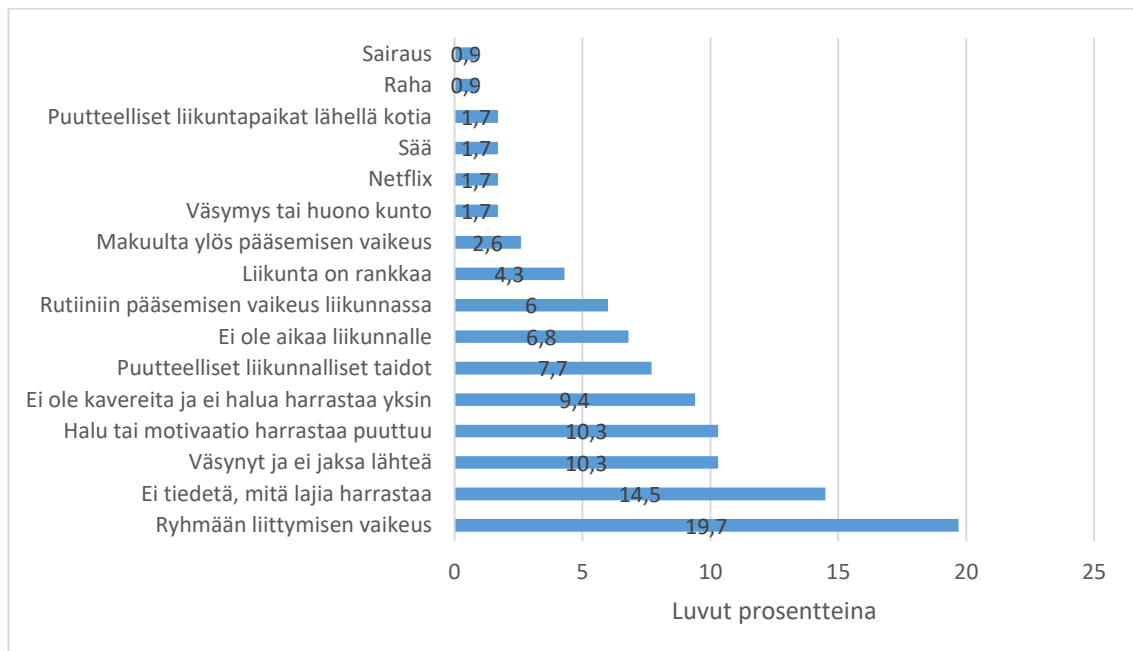
Kyselyn tuloksia tarkasteltiin usein eri tavoin, riippuen kysymyksenasettelusta. Webropol-ohjelman kautta kyselyn tuloksia vietii Excel:n, jossa vastauksia analysoitiin taulukoiden avulla. Osa vastauksista analysoitiin Webropol-ohjelman analysointityökalujen avulla. avoimia kysymyksiä jäseneltiin Affinity Diagrammin avulla sopiviksi kokonaisuuksiksi.

Kyselyn alussa selvitettiin taustatietona, tuntevatko alueen nuoret FunAction toimintaa. Suurin osa nuorista ei tuntenut FunAction harrasteliikuntatoimintaa Helsingissä (Kuvio 5). Vastaajista yli 60 % ei ollut kuullut toiminnasta, 29 % ei osannut sanoa ja vain 20 % oli kuullut toiminnasta aikaisemmin. Tämä selittyy sillä, että kyselyt tehtiin alueella, joissa ei vielä ole järjestetty FunAction toimintaa yhtä viikoittaista kuntosalituntia lukuun ottamatta.



Kuvio 5. Nuorten vastaukset Fun Action harrasteliikuntatoiminnan tunnettavuudesta. (N=201)

Ensimmäisenä tutkimusongelmana oli selvittää, mitkä tekijät estävät nuorten liikunnan harrastamista. Avoimella kysymyksellä selvitettiin, mikä liikunnan aloittamisessa on vaikeinta (Kuvio 6). Nuorten mielestä ryhmään liittyminen oli vaikeaa, tai ei uskallettu mennä uuteen harrastukseen. Nuoret kokivat, että kiinnostavan lajin ja sopivan harrastuspaikan löytäminen oli vaikeaa. Oli vaikeaa jaksaa lähteä harrastamaan, tai nuoret kokivat itsensä väsyneeksi. Välillä halu tai motivaatio liikunnan harrastamiseen puuttui. Osa nuorista koki olevansa yksinäisiä, eivätkä halunneet harrastaa liikuntaa yksin. Omat liikunnalliset taidot koettiin puutteellisiksi. Myös muita syitä kerrottiin.



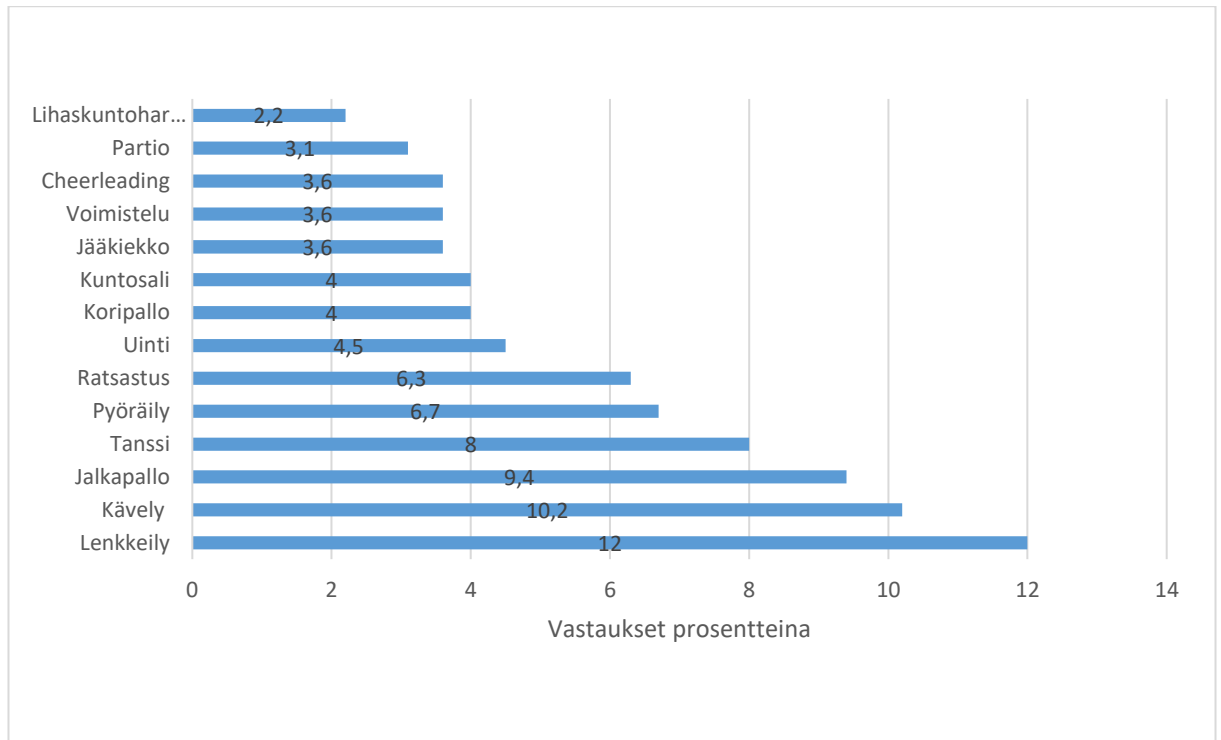
Kuvio 6. Liikunnan aloittamisessa vaikeinta nuorilla. (N=117)

Nuorten liikuntaharrastamisen esteitä selvitettiin myös valmiilla väittämillä, joihin nuoret vastasivat kuinka paljon ovat mistäkin samaa mieltä (Kuvio 7). Suurimmat esteet olivat, että kodin läheisyydessä ei ollut kiinnostavan liikuntalajin ohjausta, liikunnan harrastaminen oli liian kallista, koululiikunta ei innostanut, tai ei viitsitty lähtemään liikkumaan.

	Estää erit- tään paljon	Estää paljon	Estää jonkin verran	Estää vain vähän	Ei estä lain- kaan	Yh- teensä	Kes- kiarvo	Mediaani
Kotini läheisyydessä ei ole kiinnostavan lajin ohjausta	15 7,43 %	18 8,91 %	44 21,78 %	38 18,81 %	87 43,07 %	202	3,81	4
Liikunnan harrastaminen on liian kallista	9 4,57 %	15 7,61 %	40 20,30 %	44 22,34 %	89 45,18 %	197	3,96	4
Kaveritkaan eivät harrasta liikuntaa	6 3,05 %	16 8,12 %	27 13,70 %	34 17,26 %	114 57,87 %	197	4,19	5
En ole liikunnallinen tyyppi	11 5,50 %	19 9,50 %	26 13 %	35 17,50 %	109 54,50 %	200	4,06	5
Terveyteni rajoittaa liikunta-aktiivisuuttani	9 4,52 %	11 5,53 %	21 10,55 %	42 21,11 %	116 58,29 %	199	4,23	5
Pidän liikuntaa tärkeänä, mutta en vaan viitsi lähteä liikkumaan	12 6,06 %	20 10,10 %	39 19,70 %	53 26,77 %	74 37,37 %	198	3,79	4
Ei ole aikaa liikuntaan	9 4,66 %	15 7,77 %	26 13,47 %	56 29,02 %	87 45,08 %	193	4,02	4
Koululiikunta ei innosta minua	16 8 %	16 8 %	30 15 %	54 27 %	84 42 %	200	3,87	4
Hikoilu liikunnan yhteydessä tuntuu inhottavalta	7 3,61 %	15 7,73 %	21 10,83 %	44 22,68 %	107 55,15 %	194	4,18	5
Liikunnasta ei ole hyötyä minulle	9 4,57 %	8 4,06 %	18 9,14 %	24 12,18 %	138 70,05 %	197	4,39	5
Liikunta on ikävä/tylsää	10 5,08 %	5 2,54 %	19 9,64 %	50 25,38 %	113 57,36 %	197	4,27	5
Liikunta on liian kilpailuhenkistä	10 5,15 %	16 8,25 %	32 16,49 %	36 18,56 %	100 51,55 %	194	4,03	5
Muu syy, mikä?	4 7,69 %	4 7,69 %	14 26,93 %	7 13,46 %	23 44,23 %	52	3,79	4
Yhteensä	127	178	357	517	1241	2420	4,06	5

Kuvio 7. Missä määrin eri tekijät estävät liikunnan harrastamista. (N=203)

Toisena tutkimusongelmana oli selvittää, mitä liikuntalajeja nuoret mieluiten harrastaisivat. Vuoden 2018 kyselyn mukaan lenkkeily ja kävely olivat nuorten eniten harrastamia liikuntalajeja (Kuvio 8). Maksullisista liikuntalajeista tanssi ja jalkapallo tulivat heti perässä suosituimpina harrastuksina. Pyöräily ja ratsastus ovat kuuden suosituimman lajin joukossa.



Kuvio 8. Nuorten eniten harrastamat liikuntalajit 2018. (N= 224)

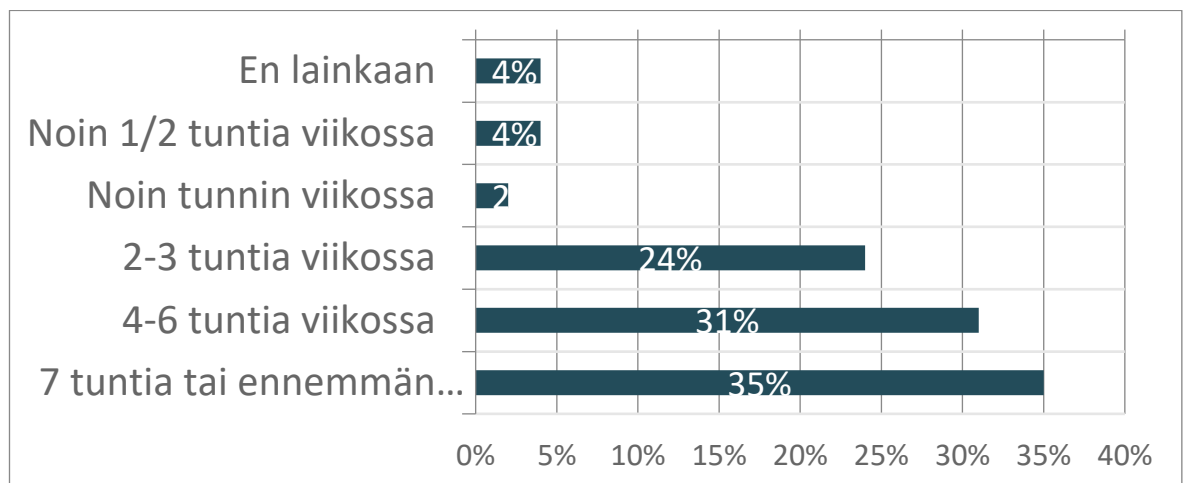
Nuoret mainitsivat harrastuksikseen yhteensä 53 erilaista liikuntalajia. Kysymyksessä harrastukseksi katsottiin kaikki liikunta, myös omaehtoinen harrastaminen. Vuoden 2018 kyselyn vastauksissa korostuu omaehtoinen liikunta, kuten kävely, lenkkeily ja pyöräily. Maksulliset harrastukset noudattelevat samaa suosituimmuusjärjestystä molempina vuosina 2017 ja 2018.

Kolmantena tutkimusongelmana haluttiin kartoittaa, missä nuoret liikkuisivat mieluiten. Kyselylomakkeessa selvitettiin muun muassa nuorten liikkumista koulun pihalla, kevyenliikenteen väylillä ja muilla vapaasti käytettävissä olevilla paikoilla. Lisäksi kyselyssä kysyttiin avoimella kysymyksellä, missä tai millaista FunAction liikuntaharrastuksen pitäisi olla, jotta lähtisit mukaan. Nuorten vastauksia luokiteltiin Affinity Diagrammin avulla eri kategorioihin. Affinity Diagrammissa laadullinen tieto organisoidaan ymmärrettävään muotoon. Havaintoja ryhmitellään yhdistävien tekijöiden pohjalta ja nimetään syntyneet ryhmät kuvaavalla nimellä (Moilanen 23.3.2019).

FunAction liikunnan tulisi vastausten mukaan olla innostavaa (9), monipuolista (8), liikunnallista (3), ei kilpailullista (2) sekä rentoa (2). Lisäksi vastauksissa toivottiin, että kaikki nuoret otetaan mukaan toimintaan, olisi kiinnostavaa toimintaa ei-liikunnalliselle nuorelle sekä hyvään aikaan. Vastaajista 7 ilmoitti, että liikkuu jo tarpeeksi, eikä sen vuoksi lähtisi mukaan toimintaan.

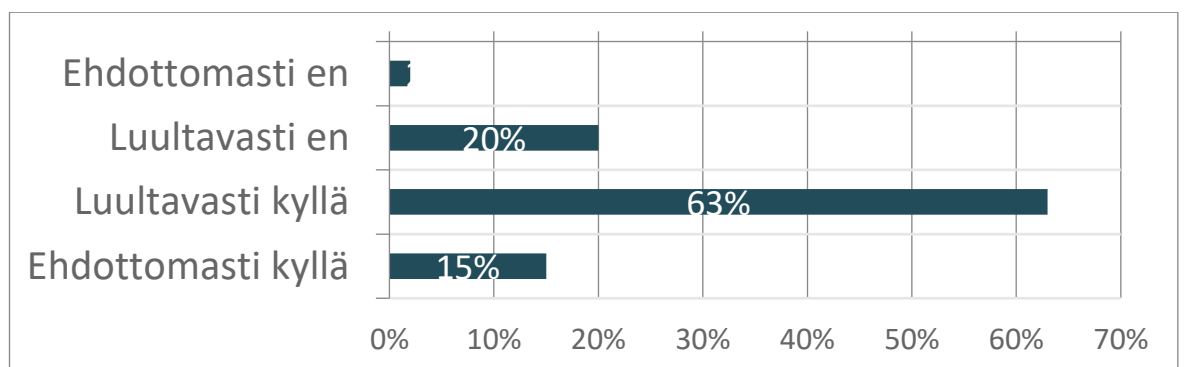
FunAction liikuntatunteja tulisi järjestää lähellä kotia tai koulua (10), tai muuten helppokul-
kuisissa paikoissa (3). Sijaintina toivottiin useita eri kaupunginosia, muun muassa Kos-
kela, Salmisaari, Kalasatama, Sörnäinen, Kumpula, Pasila, Käpylä, Lauttasaari, Arabian-
ranta, Kallio, Kamppi, ja keskusta. FunAction toimintaan sopiviksi paikoiksi mainittiin lii-
kuntapaikkojen lisäksi myös nuorisotalot, sekä kauppakeskus Forum.

Kyselyn mukaan nuorista 35 % liikkuu yli 7 tuntia viikossa eli suositusten mukaan (Kuvio
9). 4 % nuorista ei liiku lainkaan, ja 4 % liikkuu alle tunnin viikossa. Liikuntana kysymyk-
sessä katsottiin kaikki liikkuminen, joka hengästyttää ja nostaa sydämen sykettä.



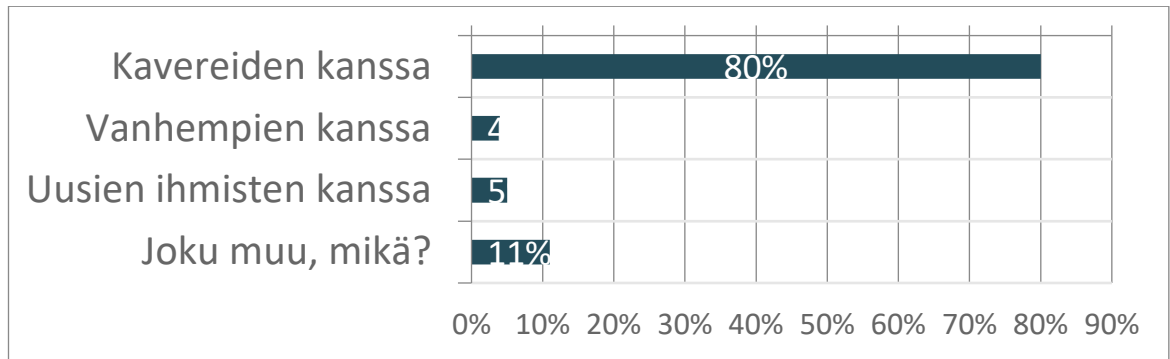
Kuvio 9. Kuinka paljon nuori liikkuu tavallisen viikon aikana yhteensä. (N=204)

Nuorista 15 % uskoi ehdottomasti lisäävänsä vapaa-ajan liikunnan määrää seuraavan
vuoden aikana, ja 63 % uskoi luultavasti lisäävänsä liikunnan määrää. Vain kaksi prosent-
tia nuorista ei aikonut lisätä vapaa-ajan liikuntaansa. (Kuvio 10.)



Kuvio 10. Aikooko nuori lisätä vapaa-ajan liikuntaa vuoden aikana. (N=202)

Nuoret liikkuvat mieluiten kavereidensa kanssa (80 %). Lisäksi moni vastasi kohdassa
joku muu, että liikkuu mieluiten yksin tai joukkueensa kanssa (11 %). (Kuvio 11.)



Kuvio 11. Keiden kanssa nuoret liikkuvat mieluiten. (N=205)

RuBu Fest-tapahtumien kyselyistä esiin nousseet liikunnan esteet ja toiveet antavat myöskin suuntaa myöhemmissä vaiheissa tapahtuvalle ideoinnille ja konkretisoinnille. Kyselyn tulokset annettiin 24.5.2018 uudelle nuorten tiimille käsittelyyn ja tiedoksi syksyn 2018 FunAction toiminnan suunnittelua varten.

Kyselyn yhteenvedona voidaan todeta, että nuorten merkittävimmiten koetut esteet liikunnan aloittamisessa olivat ryhmään liittymisen vaikeus, sekä sopivan liikuntapaikan ja liikuntalajin löytäminen oman asuinalueen läheltä. Suosituimpia liikuntalajeja olivat tanssi, jalkapallo, sekä koripallo kesäisin. Omaehtoinen liikunta mukaan luettuna suosituimpia lajeja edellä mainittujen lisäksi olivat kävely ja lenkkeily, sekä pyöräily.

Kyselyn tuloksien avulla suunnitellaan syksyn liikuntatarjotinta, järjestetään nuorille sopivissa paikoissa olevia liikuntatapahtumia, suunnitellaan nuorten tiimin toiminnan kehittämistä sekä mietitään nuorten kanssa käytettäviä työtapoja ja työskentelyyn soveltuvia paikkoja. Tuloksia käytetään apuna seuraavassa työvaiheessa asiakasprofiilien muodostamista varten.

6.3 Kiteyttäminen

Palvelumuotoiluprosessin seuraava vaihe on kiteyttäminen (Thinking). Tässä vaiheessa ymmärtämisvaiheessa kerätty tieto analysoidaan ja tiivistetään. Tarkoituksena on löytää mahdollisia ongelmakohtia sekä kehittämismahdollisuuksia. Ymmärtämisvaiheen työkaluja ovat esimerkiksi erilaiset kaaviot (Affinity Diagram), mindmap, visuaalinen ajattelu, suunnitteluveturit (Design Drivers) ja LEGO Serious Play. Työkalujen avulla tiivistetään alussa kerätty laaja informaatio, sekä luodaan asiakasprofiileja, palvelupolkuja ja kävijäpersoonia. Tarkoituksena on löytää projektille suunta ja luoda sitä kautta pohjaa seuraaville vaiheille. (Moritz 2005, 128-130.)

6.3.1 Asiakasprofiilit

Asiakasprofiilit eivät ole keksittyjä, vaan ne perustuvat kerättyyn dataan. Käyttäjäprofiilit ovat eri käyttäjäryhmien käyttäjien kuvauksia, ja profiileja syntyy yleensä 3-7 erilaista. Käyttäjäprofiilit auttavat pitämään suunnittelun aikana käyttäjien tarpeet suunnittelijoiden mielessä, jotta suunnittelijat eivät ala suunnitella omien mieltymystensä mukaisesti. (Moilanen 23.3.2019.)

Kunnallisan kehittämissäätiö on tutkimuksensa perusteella hahmotellut kunnallisten liikuntapalveluiden käyttäjistä neljä erilaista käyttäjäprofiilia. Näitä ovat osallistuva tyytyväinen käyttäjä, jolle löytyy kunnasta sopivanlaista palvelua, eikä hän koe esteitä osallistumiseensa. Toisena profiilina on aktiivinen uutta toivova käyttäjä, joka on usein alle 40-vuotias. Hän toivoo uudenlaisia palveluita kuntaan, vaikka on jo nyt aika aktiivinen palveluiden käyttäjä. Kolmas käyttäjäprofiili kunnallisissa palveluissa on innostamista vaativa tyyppi, joka ei kuluttajana löydä itseään kiinnostavaa sisältöä tai laatua kunnan tuottamista palveluista. Kyse on myös kiinnostuksesta liikuntaa kohtaan, joten he tarvitsevat yleistä innostusta kunnan puolelta. Neljäs käyttäjätyyppi on potentiaalinen osallistujatyyppe. Heillä osallistumisen esteet ovat rakenteellisia, eli välimatka on liian pitkä, palvelun ajankohta on väärä tai hinta liian kallis. Esteen poistuttua he saattavat olla aktiivisia käyttäjiä. (Kangas, Sokka, Itkonen & Jakonen 2018, 38-39.)

Kiteyttämävaiheessa tiivistetään ymmärrysvaiheessa kerätty tietoa. Tietoa analysoidaan, tulkitaan ja sen jälkeen tiivistetään. Kiteyttämävaiheen tavoitteena on tunnistaa palvelun ongelmakohtia ja nähdä kehittämismahdollisuuksia. Vaihe on kuin oppimisprosessi tutkittavaan aiheeseen. Kiteyttämisessä aineisto jäsentyy kehitettävän palvelun vaatimusmäärittelyiksi ja suunnittelutyökaluiksi. (Moilanen 23.3.2019.)

Asiakasprofiilit toimivat erittäin hyvin ymmärtämävaiheessa saadun asiakastiedon kiteyttämisessä. Asiakasprofiileissa näkyy asiakkaan aiemmassa vaiheessa havaitut toimintamallit ja motivaatiotekijät. Asiakasprofiili on tietynlaisen asiakasryhmän yleiskuvaus. (Tuulaniemi 2016, 154.)

Kulttuurin ja vapaa-ajan toimialalle on tehtynä valmiit kaupunkilaisprofiilit, joita hyödynnettiin tässä kehittämistyössä. Kaupunkilaisprofiililla tarkoitetaan asiakasprofiileja. Kulttuurin ja vapaa-ajan toimialan kaupunkilaisprofiileja ovat Järkkymättömät, Hemmotellut, Innostettavat sekä Toiveikkaat. Järkkymättömät ovat pystyvyydeltään hyviä, mutta avoimuudeltaan vähäisiä oman tiensä kulkijoita. He voivat olla sitoutuneita johonkin aihealueeseen, kuten ohjaajaan, harrastepaikkaan tai alueeseen. Ominaista hänelle on se, että ei halua

vaihtaa tuttua toimintatapaansa, jolloin häntä on vaikeaa saada aktivoitua uuteen toimintaan mukaan. Hemmotellut ovat pystyviä ja avoimia henkilöitä. He ovat kiinnostuneita uudesta, ja hyödyntävät palveluita innokkaasti. He ovat tietoisia palvelutarjonnasta, ja vaatimustaso on erittäin korkea. Innostettavat ovat kaupunkilaisia, joilla on rajoitteita. Rajoitteet tekevät palvelujen käytöstä hankalaa. Heillä on matala pystyvyys ja matala avoimuus. Heidän kokemansa rajoitteet voivat liittyä rahaan, ajankohtaan, sijaintiin tai kielitaitoon. Lisäksi rajoite voi johtua omasta pystyvyyden kokemuksesta tai sosiaalisten taitojen heikkouden tuntemuksesta. Haasteena heidän kanssaan on se, että he eivät uskaltaudu omista tutuista kuvioista muualle. Toiveikkaat ovat pystyvyydeltä matalalla tasolla, mutta avoimuudeltaan korkealla tasolla. He ovat kiinnostuneita ja innokkaita, mutta osallistumista haittaa jokin este. Esteet voivat liittyä elämäntilanteeseen, kuten opiskeluun, lapsiperhearkeen tai terveystilanteeseen. Este voi olla ohimenevä, ja ne eivät saa toiveikkaita luopumaan harrastamisesta. Kiinnostuksen taso on vahvaa. Toiveikkaita on autettava pääsemään esteistä yli, jotta he osallistuvat toimintaan. (Kuvan kaupunkilaisprofiilit 2019.)

6.3.2 Asiakaspersoonat

Asiakaspersoonat ovat kerätystä tiedosta, ei mielikuvituksesta, syntyneitä asiakkaiden pääluokkia. Asiakaspersoonat syntyvät käyttäjäprofiileista. Persoonat nimetään kuvaavalla nimellä, esimerkiksi Ella Epävarma. Asiakaspersoonasta selviää palvelulle tyypillisen asiakkaan tarpeet, tavoitteet, motivaatio ja käyttäytyminen. (Moilanen 23.3.2019.)

Nuorten tiimin kanssa tehtiin kaksi tyypillistä FunAction liikuntapalvelun asiakaspersoonaa. Persoonien tekemisessä hyödynnettiin valmiita Kulttuurin ja vapaa-ajan toimialan Kaupunkilaisprofiileja, tiimissä olemassa olevaa asiantuntijuutta, aiemmin tehtyjä havaintoja asiakkaista sekä kyselytutkimuksen tuloksia.

Asiakaspersoonat ovat Peetu Puuhastelija (Kuvio 12) ja Sonja Sosiaalinen (Kuvio 13). Sonja Sosiaalinen on tyypillinen Toiveikkaiden ryhmän edustaja, jotka ovat kiinnostuneita ja innokkaita palveluita kohtaan, mutta heidän osallistumisestaan haittaa jokin este. Olemassa olevasta asiakaskunnasta suurin osa on Toiveikkaiden edustajia. Peetu Puuhastelija edustaa Innostettavien ryhmää, joilla on myöskin rajoitteita osallistumisen suhteen ja heitä on vaikeaa saada omista tutuista kuvioista pois. Innostettavia löytyy suurimmalta osin FunAction liikuntaneuvonnan asiakkaista.

FunAction asiakkaista olisi löytynyt myös Järkkymättömiä. Heitä on kaikista asiakkaista pienin osa, jonka vuoksi ei siitä ryhmästä tehty erillistä asiakaspersoonaa. Järkkymättömiä on eniten pojissa, ja he liikkuvat usein liikuntaseuroissa tai FunAction kuntosaliryhmissä.

Asiakaspersoonien avulla voidaan varmistaa, että tulevat uudet lännen alueen nuorten liikuntapalvelut ovat kohderyhmälle sopivia. Suunnittelijan omat mieltymykset eivät pääse etusijalle, vaan suunnittelua ohjaavat oikeat asiakaspersoonat.



Nimi: Peetu Puuhastelija

Ikä:

13-vuotias, 7. luokkalainen

Yhden lauseen motto:

"En olis tullut, mut äiti pakotti – ihan kivaa on kyllä silti ollut!"

Elämäntilanne:

Peetu elää kahdestaan äitinsä kanssa. Isäänsä Peetu näkee harvakseltaan, välillä tulee käytyä viikonloppuisin isän luona.

Hänellä on pari hyvää kaveria, kukaan heistä ei ole erityisen liikunnallinen. Peetu ei ole erityisen aktiivinen, mutta toisaalta hän ei ole pahimmista päästä passiivinenkaan. Kotona hän tykkää touhuta äidin jumppapallon kanssa.

Mielenkiinnon kohteet:

Peetu harrastaa partiota. Partion lisäksi mielenkiinnon kohteena ovat tietokonepelit.

Luonne:

Luonteelta Peetu on kokeileva, innostuva ja lapsenmielinen.

Esteet:

Esteenä Peetulla on se, että meneminen esimerkiksi pallopelitunnille on hankalaa, koska ei ole riittäviä liikunnallisia taitoja. Peetu ei tunne kuuluvansa liikuntahalleihin, vaan paremminkin tietokonepelien maailmaan.

Miten Peetu houkutellaan mukaan FunAction liikuntatoimintaan:
--

Peetu pärjäisi hyvin FunAction helppoissa pelailuissa tai starttiryhmissä. Koulun kautta pitää saada vanhemmille tietoa FunAction liikunnasta, jota kautta Peetu saadaan mukaan toimintaan.

Kuvio 12. Asiakaspersoonana Peetu Puuhastelija.



Nimi:
Sonja Sosiaalinen

Ikä:

14-vuotias, 8.luokkalainen.

Yhden lauseen motto:

"Kaikkei kivaa tekemistä yhdessä kaverin kanssa."

Elämäntilanne:

Sonjalla on kaksi pienempää sisarusta, ja hän asuu Kalliossa perheensä (äiti, isä) kanssa.

Mielenkiinnon kohteet:

Mielenkiinnon kohteena Sonjalla on tubettajien kanavien seuraaminen. Videoilta hän hakee vaikutteita, ja välillä niistä tulee koviakin paineita itselle. Sonja saa tubettajien kanavilta uusia tanssi-ideoita. Sonjalla on liikunnallista taustaa, hän on harrastanut seurassa cheerleadingia, josta tosin on jo jäänyt pois.

Luonne:

Kiltti ja ystävällinen muille, hieman epävarma itsestään, iloinen ja onnellinen, järkevä.

Esteet:

Sonja on harkinnut osallistumista FunAction toimintaan jo useita viikkoja. Häntä jännittää, onko tunnilla mukana poikia, näyttääkö hän itse nololta, osaako tehdä vaadittuja asioita, miten löytää perille. Hän on pyytänyt kaveria mukaan, mutta hänellä on soittotunti samaan

aikaan. Toinen kaveri ei innostu lähtemään mukaan, koska tunnille on pitkä matka, joka pitää kulkea bussilla.

Miten Sonja houkutellaan mukaan FunAction toimintaan:

Toiminnan tulee olla uusien nuorten trendien mukaista, ja myös riittävän helppoja vaihtoehtoja on oltava tarjolla. Toiminta tulee järjestää hyvien julkisten kulkuyhteyksien varrelle. Tubettajien videoilta Sonja on nähnyt uusia tanssi-ideoita, ja hakeutuu videoiden innoittamina FunActionin tanssitunneille mukaan. FunAction mainos on näkynyt sosiaalisessa mediassa. Sonja itse haluaa oppia myös tanssimaan hyvin ja olla mukana trendeissä. Toki ilman kaveria hän ei tunnille mene.

Kun kaikki tähdet ovat kohdallaan eli kaveri on löytynyt ja ajankohta sopii molemmille, Sonja osallistuu tanssitunnille. Hän alkaa käymään aktiivisesti useilla eri tunneilla viikossa. Yhden kuukauden jälkeen Sonja käy jo yksin kuntosaliryhmässä, vaikka se onkin jännittävää. Sonja ajattelee salaa, että vartalo alkaa näyttämään paremmalta kuntosaliharjoittelun avulla.

Kuvio 13. Asiakaspersoonana Sonja Sosiaalinen.

6.3.3 Palvelupolku

Palvelu koetaan palvelupolkuna, jossa tapahtuu sarja erilaisia palvelutuokioita ja asiakkaan kohtaamia kontaktipisteitä. Kontaktipisteitä voivat olla eri tilat, esineet, palveluprosessit ja ihmiset. Jokainen palvelu rakentuu palvelutuokioista, joita voi olla useampia. Palvelutuokiot ovat osia kokonaisesta palvelusta. Yhdessä ne muodostavat palvelukokonaisuuden. (Moilanen 23.3.2019.)

Nuorten tiimin kanssa tehtiin erilaisia nuorten kulkemia FunAction palvelupolkuja. Nuori on voinut kuulla toiminnasta ystävältä, ja lähteä mukaan kokeilemaan. Nuoren vanhempi on voinut nähdä HelsinkiLiikkuu Facebook-sivuilla tai Twitterissä FunAction mainoksia, joiden kautta nuori saa kimmokkeen vanhempien suunnalta lähteä mukaan toimintaan. Nuori voi myös itse nähdä mainoksia liikuntapaikoissa tai nähdä nuorten tekemää some-viestintää käyttämässään kanavissa. Kouluterveydenhoitaja on voinut suositella nuorelle FunAction liikuntaneuvontaa, jonka kautta mietitään nuoren tilanteeseen sopivaa lajia. Nuori on voinut tulla toimintaan mukaan vuosittain Liikuntamylyssä järjestettävien Kick Off –tapahtuman kautta. Tapahtuman tarkoituksena on markkinoida FunAction toimintaa kohderyhmään kuuluville nuorille. He tulevat tapahtumaan koulupäivän aikana opettajiensa kanssa. Liikuntamylyssä on isot liikuntatilat, joissa voidaan järjestää monipuolista liikunnallista toimintaa yhtäaikaisesti isolle määrälle nuoria. Tapahtumassa nuoret kokeilevat erilaisia lii-

kuntapisteitä, koitetaan saada heidät innostumaan monipuolisesta FunAction liikuntatoiminnasta ja sitä kautta houkutella heidät tulemaan mukaan viikoittaiseen avoimeen FunAction toimintaan. FunAction Kick Off liikuntatapahtumat tavoittavat kahden toimintapäivän aikana useita tuhansia nuoria. Palvelun pariin voi tulla useita eri kimmokkeita pitkin ja kulkea erilaisia palvelupolkuja pitkin.

6.4 Ideoiminen

Kolmas vaihe on ideointi (Generating), joka on nimensä mukaisesti luova vaihe. Tarkoituksena on saada luotua uutta, sekä tuottaa ratkaisuja. Ideointi pohjautuu ensimmäisten vaiheiden tuloksiin. Ideointivaiheessa on mahdollisuus myös tuoda vielä uusia ideoita mukaan suunnitteluun. Ideointia tehdään laajalla osallistujajoukolla, joka ilmentää eri näkökulmia. Ideoinnissa käytetään työkaluina muun muassa ideahaastattelua, aivoriihtä (Brainstorming), ominaispuuta (Feature Tree) sekä erilaisia piirustusmalleja. (Moritz 2005, 132-134.) Ideointivaiheen tavoitteena on kehittää paljon eri ratkaisuehdotuksia kehittämisen kohteena olevaan asiaan. Aluksi tuotetaan mahdollisimman paljon ideoita. Vasta sen jälkeen niiden toteuttamiskelpoisuutta arvioidaan, ideoita yhdistellään toisiinsa tai hylätään niitä. (Tuulaniemi 2016, 180.)

Alkuvuodesta 2018 osallistuttiin Käpylä-Koskela-Kumpula in Action tapahtumaan, joka oli nuorisotoimen järjestämä asukastilaisuus Koskelan nuorisotalolla. Tapahtumassa alueen eri toimijat esittäytyivät asukkaille, oli tietoisuuksia sekä palveluiden esittelyä. Tilaisuudessa tehtiin myös tiedonkeruuta asiakkailta, ja siellä oli hyvin aikaa keskustelulle. Spontaanien keskusteluiden kautta pystyi neuvomaan asiakkaita juuri heille sopivien liikuntapalveluiden pariin kokeilemaan. Paikan päälle mentiin ajoissa ennen tapahtuman alkamista ja havainnoitiin Koskelan nuorisotalon tilan sopivuutta liikuntaa varten. Koskelan nuorisotalolla kyseltiin nuorilta, mitä liikuntaa he toivoisivat alueella järjestettävän. Koskelan nuorisotalolla käytettiin tiedonkeruun ja asiakasymmärryksen kartoittamisen menetelmänä toivelistatekniikkaa. Nuorilta saatiin tälläkin tekniikalla kyselyinä samoja vastauksia, kuin RuBu Fest kyselyssä, joten saimme vahvistusta oikeiden liikuntalajien löytämisestä.

Toivelistatekniikka soveltuu hyvin palvelujen kehittämiseen, sillä sen avulla saadaan helposti selville asiakkaiden tarpeita ja odotuksia. He eivät välttämättä osaa suoraan kertoa tarpeitaan, sillä eivät ehkä vielä tiedä, minkälaista palvelua tarvitsisivat. Toivelistatekniikan avulla on helpompaa selvittää, mitä asiakkaat haluaisivat, jos mikään asia ei rajoittaisi. Tämä on tärkeää kertoa asiakkaille, kun he alkavat ideoimaan. Esiin voi tulla odotuksia,

ilman että pitää antaa järkeviä perusteluja asiaan. Ideat kirjoitetaan ylös paperille tai taululle, muut eivät saa kritisoida niitä. Tämä rohkaisee keksimään uusia ideoita paremmin. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 172-173.)

Nuorten tiimiä pyydettiin miettimään, millaisia uusia osallisuuden muotoja he haluaisivat nuorten kanssa käyttää. Nuorten tiimin kehittämispäivässä oli ideoitu, että nuoret voisivat alkaa tubettamaan FunAction toiminnasta tai kirjoittamaan blogia. Palkkioksi nuoret voisivat saada leffalippuja, mikä voisi motivoida heitä tuottamaan FunAction materiaalia. Tämän toiminnan avulla FunAction toiminta saa enemmän näkyvyyttä nuorten keskuudessa, kuin pelkästään Liikuntapalveluiden oman markkinoinnin kautta.

6.5 Seulominen ja konkretisointi

Palvelumuotoiluprosessin neljäntenä vaiheena on seulonta ja konkretisointi (Filtering). Vaiheen tavoitteena on valita parhaat käytännöt, jotka edellisessä ideointivaiheessa on luotu. Niitä analysoidaan ja pohditaan, miksi ne ovat tulleet valituiksi. On tärkeää, että ei-valittuja ideoita ei täysin hylätä, sillä niistäkin voi olla hyötyä projektin myöhemmässä vaiheessa. Valitusta tai valituista ideoista tehdään prototyypit seuraavaa vaihetta varten. (Moritz 2005, 137.) Soveltuvia työkaluja tähän vaiheeseen ovat muun muassa SWOT-analyysi, äänestäminen, prototyypin luominen sekä tuotteen toimivuuden arviointi. (Moilanen 23.3.2019.)

6.5.1 Palvelumallin kuvaus

Palveluprosessien analysointiin on kehitetty menetelmä Blueprinting. Service Blueprint tarkoittaa palvelumallia ja se on visuaalinen kuvaus palvelun tuottamisesta (Tuulaniemi 2016, 210). Siinä palvelusta tehdään prosessikaavio, jota kutsutaan palvelun Blueprintiksi eli Palvelumallin kuvaukseksi. Blueprint kuvaa yksityiskohtaisesti asiakkaan etenemistä palveluprosessissa. Kaaviossa näkyy palveluprosessiin osallistuva henkilöstö tukipalveluineen, sekä kaikki tapahtuvat kontaktit työntekijän ja asiakkaan välillä. Palvelumallin kuvauksesta ilmenee havainnollisesti työntekijän ja asiakkaan roolit. Siitä havaitsee helposti myöskin palvelusta asiakkaalle näkyvän, sekä näkymättömän osan, kuten tukipalvelut. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 178-179.)

Nuorten tiimin kanssa keskusteltiin tyypillisimmistä tavoista tulla palvelun käyttäjäksi ja tehtiin asiakkaan palvelupolkuja. Lisäksi keskusteltiin palvelumallin kuvauksesta, mitä tukitoimintoja ja asiakkaalle näkymättömiä prosesseja FunAction asiakkaalla palvelupolun varrella on.

6.5.2 Äänestys

Alkuvuodesta 2018 jatkettiin nuorisopalveluiden kanssa Ruuti-Budjetin mukaisia toimenpiteitä nuorten kanssa yhdessä toimien. Ruuti-Budjetti neuvottelukunta kokoontui ensimmäisen kerran Arabian nuorisotalolla 1.11.2017 klo 10.00 – 12.00. Pasilan nuorisotyöyksikön alueen nuoret ovat tehneet RuBu Fest-tapahtumissa kerätyn tiedon (lomakekysely) pohjalta kahdeksan eri ehdotusta, jotka parantaisivat asuinaluetta tai omaa arkea. Nuoret ovat RuBu Fest kyselyn tulosten pohjalta ehdottaneet liikunnan lisäämistä nuorisotaloille. Neuvottelukunnassa nuoret itse esittelevät yhdessä tehdyt ehdotukset. Tilaisuudessa asiantuntijat eri toimialoilta vastaavat nuorille, mikä on käytännössä mahdollista toteuttaa ja millä reunaehdoilla. Aiheista keskustellaan ja tehdään muistiinpanot. Tilaisuuden jälkeen nuoret äänestävät vuosittain omista ehdotuksistaan, voittaneet ehdotukset saavat tarvittavan summan rahaa ehdotetun toiminnan järjestämistä varten. Ehdotuksista järjestetään alkuvuodesta 2018 äänestys alueen viidessä koulussa: Aleksis Kiven, Arabian, Käpylän ja Pasilan peruskoulussa sekä Yhtenäiskoulussa. Nuorten tekemä ehdotus FunAction toiminnan järjestämiseksi Pasilan nuorisotyöyksikön alueen nuorisotaloilla saa paljon ääniä Ruuti-Budjetin äänestyksessä nuorilta.

Äänestysprosessin myötä kesällä 2018 saadaan kaupungilta 3 000 € Ruuti-Budjetti rahaa FunAction toimintojen järjestämiseksi alueen nuorisotaloilla vuonna 2018. Raha on seurausta toukokuussa 2017 Kumpulän koulukasvitarhalla tehdystä lomakekyselystä koskien nuorten suosimia liikuntapaikkoja ja -lajeja. Toiminta käynnistyy syksyllä 2018 isommalla viikkotuntimäärällä, jolloin liikuntakortin ostaminen on houkuttelevampaa, kun liikuntatarjontaa on viikon aikana enemmän ja useammassa eri paikassa.

6.6 Kehittäminen

Viidentenä vaiheena on kehittäminen ja tuotanto (Explaining). Kehittämisvaiheessa on oltava yksi tai useampia ideoita, joista pyydetään palautetta käyttäjiltä. Ideat voivat olla kuvina, videoina, karttoina tai ne voivat olla prototyyppejä, mitä pääsee testaamaan. Toimivuutta testataan ja tarkastellaan eri näkökulmista. Tässä vaiheessa testataan palvelukemusta, jotta saadaan paras mahdollinen lopputulos aikaiseksi. Sopivia työkaluja vaiheeseen ovat muun muassa itse kokeileminen, visiointi tulevaisuuteen ja empatiakartta. (Moritz 2005, 141.)

Kehittämisvaiheessa tehdään jo mahdollisesti palvelun tuotantoa. Palvelumuotoiluun kuuluu palvelun prototyyppi tai palvelunäytteet. Prototyyppi tarkoittaa nopean mallin rakentamista suunnittelun ja kehittämisen avuksi. Prototyyppinnillä testataan palvelua edullisesti

ja nopeasti, sekä saadaan palautetta asiakkailta. Palautteen pohjalta kehitetään palvelua. (Tuulaniemi 2016, 194.)

6.6.1 Prototypointi

Kehittämistyössä tehtiin prototypointia palvelunäytteen muodossa. FunAction kuntosaliryhmä Töölön kisa- ja liikuntakeskuksissa toimi palvelunäytteenä. Kuntosaliharjoittelu on nuorten paljon toivoma laji, sillä kuntosaleille ei pääse ikärajojen puolesta alle 15-vuotiaat harjoittelemaan. Ohjatusti harjoittelu on kuitenkin sallittua. Pohjoisen alueen nuorten vastaava liikunnanohjaaja Jenna Harainen lupautui pitämään eteläisen alueen ryhmää alkuvaiheessa oman viikkotyönsä puitteissa. Ryhmän toiminta aloitettiin eteläisellä alueella keväällä 2018. Ryhmä oli vaivaton perustaa, ja siitä saatiin palautetta palvelun toimivuudesta alueella ja kyseisessä toimipisteessä. Toisen vaiheen kevyt palvelunäyte toteutettiin kesällä 2018 Arabian alueen lähiliikuntapaikassa, jossa järjestettiin nuorille koripalloa yhtenä iltana viikossa. Näiden palvelunäytteiden avulla saatiin palautetta ja kokemusta nuorten kanssa uudella alueella toimimisesta. Palvelunäytteet toimivat esilanseerauksena ja herättävät asiakkaiden kiinnostusta palvelua kohtaan, sekä toimivat ennakkomarkkinointina (Tuulaniemi 2016, 237).

Ruuti-Budjetti rahan käyttöä suunnitellaan nuorten aiemmin tekemiä toiveita huomioiden. Uusia liikuntatoimintoja toteutetaan alueella jo kesällä 2018, tapahtumat toimivat markkinointikanavina syyskauden alkamista varten. Nuorisotyöntekijöiden avustuksella kartoitetaan nuorten kesällä suosimia paikkoja alueella, lisäksi tiedossa on keväällä 2017 nuorilta kerätyt vastaukset liikuntapaikkojen suosiosta. Kesällä liikuntapalveluiden omat liikuntatilat ovat suurimmilta osin kiinni, samoin nuorisotalot. Arabian nuorisotalon läheisyydessä on liikuntapalveluiden Arabian alueen lähiliikuntapaikka, jossa nuoret monesti iltaisin heittelevät koripalloa ja oleilevat. Kesäkuun ajaksi järjestettiin Yökoris soittamaan musiikkia ja pitämään ohjattua koripalloa nuorille yhtenä iltana viikossa Arabian lähiliikuntapaikassa. Nuorten sähköisessä kyselyssä koripallo sai paljon yksittäisiä mainontoja kiinnostavasta lajista. Lisäksi lähellä kotia, koulua tai nuorisotaloa sai paljon kannatusta. Arabian alueen lähiliikuntapaikka on koulun ja nuorisotalon välittömässä läheisyydessä.

Nuorten suosimia liikuntalajeja selvitettiin RuBu Fest-tapahtumassa tehdyssä kyselyssä toukokuussa 2018. Tämän lisäksi nuorisotyöntekijät Arabian ja Koskelan nuorisotaloilta keskustelivat useaan eri kertaan nuorten kanssa ja pohtivat yhdessä sopivaa paikkaa liikuntatoiminnan järjestämiseksi nuorisotalolla, sekä sopivia lajeja. 3 000 € budjettiin laskettiin seurayhteistyönä toteutettuna mahtuvan 4 viikoittaista liikuntatuntia loppuvuoden

ajaksi. Nuorisotoimesta kartoitettiin heidän tilojensa iltakäytön vapaana olevia aikoja valmiiksi. Nuorten kanssa toiminnan suunnittelu oli innostavaa ja heidän valitsemikseen toiminnoiksi valikoituivat tanssi sekä kamppailulajit. Samat lajit saivat RuBu Fest kyselyssä paljon mainintoja.

Pasilan nuorisotyöyksikön alueen Arabian nuorisotalolla oli jo valmiiksi iltatoimintaa, kuten bändi-iltoja ja jonkin verran myös ohjattuja tanssitunteja. Ruuti-Budjetti rahan toiminta päätettiin järjestää Koskelan nuorisotalolle, jossa oli tilava salitila vapaana, eikä mitään liikunnallista toimintaa nuorille. Lännen alueen (etelä) nuorten vastaava liikunnanohjaaja Ville-Pekka Laukkanen oli yhteydessä tanssia järjestäviin liikuntaseuroihin ja Koskelan nuorisotalon nuorisotyöntekijä Jani Rytönen kamppailulajien liikuntaseuroihin. Tavoitteena oli järjestää kahtena iltana viikossa molempia lajeja nuorisotalolla, yhteensä neljä tuntia viikossa liikuntaa koko syyskauden (15 viikkoa) ajaksi.

Kesän loppuun suunniteltiin ja järjestettiin toista kertaa nuorten Back to School tapahtuma Kumpulan maauimalaan. Loppukesän ja elokuun 2018 aikana oli tärkeää markkinoida ja mainostaa alueen uutta FunAction harrasteliikunnan toimintaa. Edellisvuoden kokemusten pohjalta tapahtuma-aikaa supistetaan ja toimintoja toteutetaan samanaikaisesti sekä alakouluikäisille eli EasySport ikäryhmälle sekä yläkouluikäisille FunAction kohderyhmälle. Tapahtuma oli Helsingin kaupungin liikunta-, nuoriso-, kirjasto- ja kulttuuripalveluiden yhteistyötapahtuma. Liikuntapalvelut järjestivät sählykukkalossa ja Teqball –pöydällä pelaamista, Wibit Aquatrack vesiliikuntaradan, merenneitopyrstöillä uimista, sekä pellehyppykoulun. Nuoriso-ohjaajat olivat ohjaamassa pelejä kukkalossa. Yökoris oli soittamassa musiikkia ja peluuttamassa koripalloa kentällä. Kirjastopalveluiden Skidi kirjastoauto ajoi maauimalan nurmelle, kirjojen lainaamisen lisäksi pihapelejä sai lainata autosta. Kulttuuripalvelut järjestivät isojen saippuakuplien puhaltelua nurmialueella. Tapahtuman tavoitteena oli liikuttaa lapsia ja nuoria, sekä markkinoida kaupungin eri toimijoiden tarjoamaa syksyn toimintaa lapsille ja nuorille. Tapahtumassa oli kävijöitä noin 250 henkilöä.

Palvelun lanseeraamisessa olennaista on, että palvelu tehdään suunnitellulle kohderyhmälle tietoon heille sopivassa ympäristössä, sekä heille ominaisella tavalla (Tuulaniemi 2016, 238). Nuorten kohdalla näitä paikkoja voisivat olla lähiliikuntapaikat, kauppakeskukset tai nuorisotalot.

Syksyn 2018 FunAction toimintaa suunniteltiin RuBu Fest-kyselystä saatujen vastausten ja nuorten toivomien liikuntapaikkojen avustuksella, sekä pidettiin mielessä palvelumuotoilun avulla syntyneet FunActionin asiakasprofiilit. Lisäksi toiminnan suunnitteluun vai-

kuttivat merkittävästi syksyksi 2018 myönnetyt liikuntatilojen tilanvaraukset. Näiden olemassa olevien faktojen ja nuorten kertomien toiveiden pohjalta koostettiin FunAction liikuntatarjotin eteläiselle alueelle. Toimintaa suunniteltiin toteutettavaksi yhteistyössä liikuntaseurojen kanssa sekä omin voimavaroin tuotettuna. Toimintaa ohjaavien liikuntaseurojen kanssa tehtiin yhteistyösopimukset toiminnan ohjaamisesta.

6.7 Operointi

Prosessin viimeisenä, kuudentena vaiheena on jalkautus ja operointi (Realising). Operointiin kuuluu kaikki tarvittava palvelun käyttöönottoa varten, kuten käyttöönottosuunnitelma, henkilökunnan koulutus ja ohjeistus, sekä tiedottaminen palvelun kriittisistä pisteistä. Tässä vaiheessa uusi palvelu jo toteutuu. Jatkossakin on tärkeää muistaa jatkuva kehittäminen, testaaminen ja palvelun parantaminen. (Moritz 2005, 145.)

3.9.2018 FunAction harrasteliikuntatoiminta alkaa eteläisen alueen liikuntapaikoilla ja koulujen liikuntasaleissa. Yhteistyöhön lähtevät liikuntaseurat perehdytetään FunAction toimintaan. Liikuntapalveluiden kassat perehdytetään uusien FunAction liikuntakorttien myymistä varten. FunAction kortit toimitetaan kassoille myyntiin ennen syyskauden 2018 alkamista. Toimipisteiden henkilökunnalle ja liikunnanohjaajille tiedotetaan uusien palveluiden alkamisesta toimipisteissä, jotta nuoria asiakkaita osataan neuvoa tarvittaessa.

Palvelumuotoilussa arviointi on tärkeässä roolissa. Arviointi on jatkuvaa, ja sillä varmistetaan palvelun kilpailukykyisyys. Jatkuvalle kehittämiselle pidetään yllä kilpailuetua muihin palveluntuottajiin nähden. Yleinen käytössä oleva keino on asiakastyytyväisyysmittaus. Toinen mahdollinen keino on mitata brändin tunnettuutta ja mainetta. (Tuulaniemi 2016, 239.)

7 Kehittämistyön tulokset

Kehittämistyön tuloksena on syntynyt FunAction harrasteliikunnan liikuntatarjotin entiselle eteläiselle, kehittämistyön aikana nimensä vaihtaneelle läntiselle alueelle. Liikuntatarjottimen sisältö on suunniteltu nuoria osallistaen ja palvelumuotoilun menetelmiä käyttäen. Nuorten osallisuutta on pyritty lisäämään erilaisin toimenpitein liikuntapalveluiden suunnittelun aikana ja nuorten mielipiteet ovat vaikuttaneet lopputulokseen.

Kesän 2018 aikana lännen alueen nuorten vastaava liikunnanohjaaja Ville-Pekka Laukkanen teki yksityiskohtaista suunnittelua nuorilta kerättyjen tietojen, laadittujen asiakasprofiilien, tilanvarauksista saatujen liikuntatilojen, sekä yhteistyöhön lähtevien liikuntaseurojen pohjalta. Näiden tekijöiden kautta syntyi FunAction matalankynnyksen liikuntatarjotin syksylle 2018.

Liikuntaryhmiä läntisen alueen liikuntatarjottimeen tuli yhteensä 23 viikkotuntia. Osa toteutetaan liikuntaseurojen kanssa yhteistyössä, osa nuorten vastaavan liikunnanohjaajan työohjelmaan kuuluvina ohjaustunteina. Liikuntatarjotin rakentui palvelumuotoilun menetelmiä hyödyntäen, kyselyn vastauksia hyödyntäen, aikaisempaa kokemusta hyödyntäen, sekä saatujen tilanvarausten mukaisesti kellonaikoihin sekä liikuntapaikkoihin. Kaikkia nuorten tekemiä toiveita ei voitu toteuttaa eteläisellä alueella, sillä niihin sopivia tiloja ei ollut joko saatavilla, tai ei löydetty yhteistyöseuraa toteuttamaan. Eteläisen alueen liikuntatarjontaa täydentää pohjoisen ja itäisen alueen tuntitarjonta, ne ovat käytettävissä samalla liikuntakortilla. Nuorten itsensä ideoimista Koskelan nuorisotalon tunneista voitiin lopulta toteuttaa vain tanssitunnit maanantaisin. Keskiviikolle suunniteltuja kamppailulajitunteja ei pystytty toteuttamaan yhteistyökumppanista johtuvista syistä. Tarjolle laitettiin myös tunteja, jotka olivat jo muilla alueilla hyväksi matalankynnyksen liikunnaksi todettuja.

FunAction liikuntatoiminta käynnistyi suunnitelmien mukaisesti läntisellä alueella maanantaina 3.9.2018. Läntisen alueen liikuntatarjottimessa oli tarjolla seuraavia lajeja:

MAANANTAI

TANSSI, COMMERCIAL (naisten tunti)

3.9. – 10.12. klo 15.30 – 16.20

Tyttöjen talo, Hämeentie 13, A 1

TANSSI, LYRICAL (naisten tunti)

3.9. – 10.12. klo 16.30 – 17.20

Tyttöjen talo, Hämeentie 13, A 1

FUTSAL

3.9. – 10.12. klo 17.00 – 19.00

Lauttasaaren ala-aste, Myllykalliontie 3

TANSSI, SHOWTANSSI

3.9. – 10.12. klo 18.15 – 19.10

Koskelan nuorisotalo, Antti Korpin tie 3

TANSSI, LYRICAL

3.9. – 10.12. klo 19.15 – 20.10

Koskelan nuorisotalo, Antti Korpin tie 3

TIISTAI

NYRKKEILY

4.9. – 11.12. klo 15.30 – 16.30

Ruskeasuon liikuntahalli, Ratsastie 10

KUNTONYRKKEILY* (naisten tunti)

4.9. – 11.12. klo 17.30 – 18.20

Tyttöjen talo, Hämeentie 13

KUNTONYRKKEILY* (naisten tunti)

4.9. – 11.12. klo 18.30 – 19.20

Tyttöjen talo, Hämeentie 13

TANKOAKROBATIA

4.9. – 11.12. klo 17.30 – 16.30 – 17.15

Rock The Pole, Kaisaniemenkatu 3 A 5

TANKOAKROBATIA

4.9. – 11.12. klo 17.30 – 17.15 – 18.00

Rock The Pole, Kaisaniemenkatu 3 A 5

KEILAUUS

4.9. – 11.12. klo 16.00 – 17.00

Ruusulan keilahalli, Ruusulankatu 3 – 5

KUNTOSALI

4.9. – 11.12. klo 16.00 – 17.00

Kisahallin uusi kuntosali, Mannerheimintie 17

HUPIPELIT

4.9. – 11.12. klo 18.00 – 19.00

Yrjönkatu 21 b (6.krs.)

KESKIVIIKKO

NYRKKEILY

5.9. – 12.12. klo 16.00 – 17.00

Savate Club, Hämeentie 54

ULTIMATE

5.9. – 12.12. klo 18.00 – 19.00

Käpylän peruskoulu

HUPIPELIT

5.9. – 12.12. klo 19.00 – 20.00

Käpylän peruskoulu

TORSTAI

MIEKKAILU

6.9. – 13.12. klo 15.30 – 16.30

Helsingin miekkailijat, Kyllikinkatu 10

PALLOTTELU

6.9. – 13.12. klo 17.00 – 19.00

Kaisaniemen ala-aste, Puutarhakatu 1

PILATES

6.9. – 13.12. klo 18.30 – 19.30

Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3

AFROBEAT

6.9. – 13.12. klo 19.00 – 20.00

Pikku-Huopalahden nuorisotalo, Hilda Flodin aukio 1

PERJANTAI

SIRKUSKOULU

7.9. – 14.12. klo 15.30 – 16.30

Linnanmäen sirkuskoulu, Paraistentie 3

KIIPEILY / BOULDEROINTI

5.10. – 14.12. klo 15.30 – 17.00

Kiipeilyareena Redi, Hermannin Rantatie 5

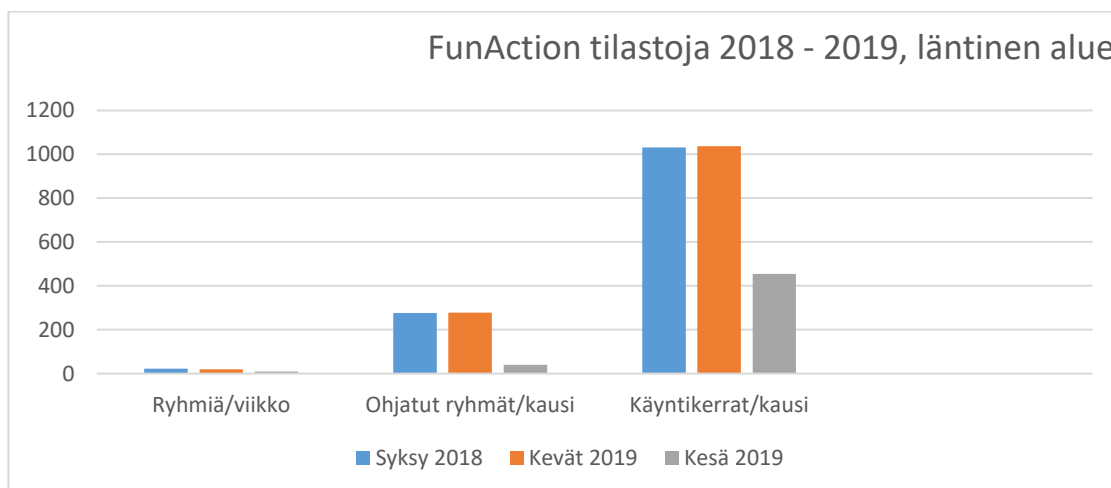
LAUANTAI

SALIBANDY

6.10. – 15.12. klo 12.10 – 13.00

Merihaan pallohalli, Haapaniemenkatu 14 B

Ensimmäisen toimintasyksyn kävijämäärät jäivät alhaisiksi, noin tuhat käyntikertaa kertyi syksyille 2018 ja saman verran keväälle 2019 (Kuvio 14). Yksittäisillä tunneilla oli osallistujia 1 – 12 henkilöä. FunAction korttimyynti syksyllä 2018 oli yhteensä 292 kpl myytyjä liikuntakortteja kolmella alueella. Lisäystä keväeseen 2018 oli vain 15 kappaletta. Myytyjen korttien perusteella ei tiedetä, millä alueella korttia tullaan käyttämään. Keväällä 2019 FunAction kortteja myytiin 366 kappaletta. Lisäystä syksyn 2018 korttimyyntiin verrattuna on tullut 74 myytyä korttia lisää. (Liikuntapalveluiden oma tilasto.)



Kuvio 14. FunAction toiminnan tilastoja kehittämistyön aikana. (Liikuntapalveluiden oma tilasto.)

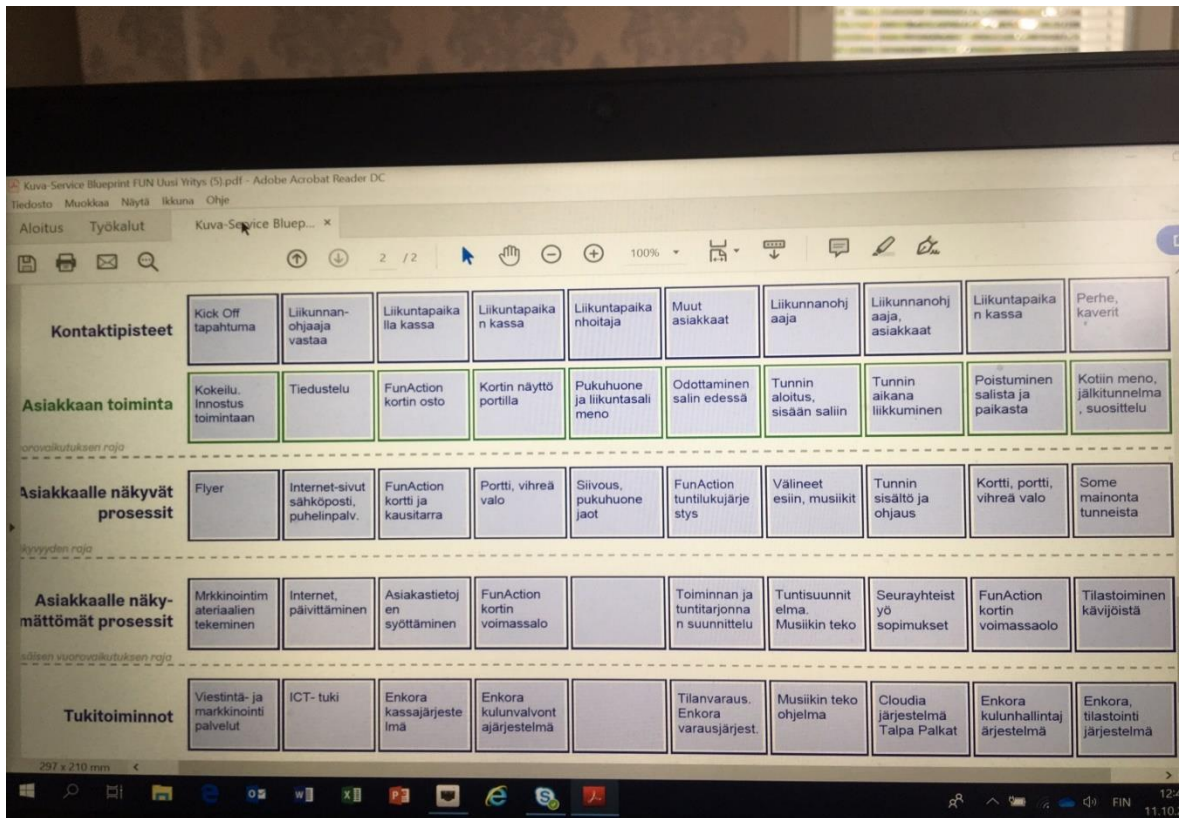
Palvelumuotoilun prosessin tuloksena tehtiin asiakkaan palvelupolku lähtien FunAction Kick Off –tapahtumasta (Kuvio 15). Vastaavaa palvelupolkua voi soveltaa nuoren käytyä FunAction kokeilukerralla, jolloin palvelupolku lähtee hieman myöhäisemmästä kohdasta

eli nuoren innostus herää ja hän kertoo vanhemmille. Siitä palvelupolku etenee saman kaavan mukaisesti.



Kuvio 15. Palvelupolku FunAction, Toiveikkaiden näkökulmasta katsottuna.

Palvelumuotoiluprosessissa syntyi FunAction asiakkaan palvelupolusta tehty Palvelumallin kuvaus (Kuva 8). Kuvaus on tehty nuoresta, joka saa kimmokkeen palvelun pariin elokuun KickOff tapahtumasta Liikuntamylystä. Palvelumallin kuvaus tehtiin Kuvan kaupunkilaisprofiilien työkirjan pohjaan (Kuvan kaupunkilaisprofiilit, 2019).



Kuva 8. Palvelumallin kuvaus, FunAction liikuntatunti.

8 Pohdinta

Tässä työelämän kehittämistehtävässä suunniteltiin ja toteutettiin Helsingin liikuntapalveluiden läntiselle alueelle nuorten matalankynnyksen FunAction harrasteliikunnan liikuntatarjotin nuoria osallistamalla. Toiminnan suunnittelussa hyödynnettiin palvelumuotoilun menetelmiä, kuten havainnointia, haastattelua ja kyselytutkimusta. Palvelumuotoiluprojektin tuotoksena syntyi FunAction asiakkaan tyypillinen palvelupolku, kaksi asiakaspersoonaa, sekä palvelumallin kuvaus.

Palvelumuotoilun avulla voidaan innovoida uusia palveluita, tai kehittää jo valmiina olevia palveluita käyttäen muotoilussa tuttuja toimintatapoja täydentämään perinteisempiä palveluiden kehittämisen menetelmiä (Tuulaniemi 2016, 24). Asiakasymmärryksen lisääminen eli kohderyhmän odotusten, tarpeiden ja tavoitteiden tutkiminen on yksi palvelumuotoilun keskeisimpiä ja tärkeimpiä työvaiheita (Tuulaniemi 2016, 142-144). Kehittämistyön alkuvaiheessa on käytetty eniten aikaa asiakasymmärryksen keräämiseen eli ymmärtämävaiheeseen, jolloin on tutustuttu olemassa oleviin nuorten palveluihin, havainnoitu eri tilanteita matalankynnyksen liikunnan parissa, haastateltu ammattilaisia sekä nuoria, keskusteltu nuorten kanssa ja tehty kyselyitä. Havainnointi ja haastatteluiden tekeminen auttoivat ymmärtämään kohderyhmän toiveita ja tarpeita, sekä toimintatapoja erittäin hyvin. Näillä menetelmillä saatuja tietoja ei olisi saavutettu pelkän kyselylomakkeen avulla.

Kyselylomakkeen suunnittelun on perustuttava kehittämistyön tavoitteisiin. Lomakkeeseen valitaan ne kysymykset, jotka auttavat työn tavoitteiden saavuttamista. Liian aikaisin ja ilman vaadittavaa pohjatietoa laadittu lomake ei välttämättä auta saamaan oleellisia asioita selville. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 130-131.) Kyselyn tekemiseen olisi voinut käyttää vielä hieman enemmän aikaa. Tällöin lomakkeeseen jääneet kysymykset olisivat hioutuneet vielä täsmällisemmin selvittämään asetettuja tutkimusongelmia, eikä olisi tullut kysytyä niin sanotusti turhia kysymyksiä. Kyselyä tehdessä otettiin huomioon liikunnanohjaajien mielipiteet, mitä olisi tärkeää kysyä nuorilta, tutustuttiin ja vertailtiin useampaa aiemmin tehtyä tutkimusta, ja testattiin sekä saatiin palautetta lomakkeesta. Taustatyön pohjalta kyselyn tärkeimmiksi tutkimusongelmiksi nousivat, mitä lajeja nuoret haluaisivat harrastaa, missä paikoissa, keiden kanssa ja mitä he kokivat liikunnan merkittävimiksi esteiksi.

Kyselyyn vastasivat ne nuoret, jotka olivat valinneet liikuntapisteen tapahtumissa. Todennäköisesti he olivat liikuntaan positiivisesti, neutraalisti tai vain hieman negatiivisesti suhtautuvia nuoria. Passiivista nuorista tai täysin negatiivisesti liikuntaan suhtautuvia ei ehkä saatu vastaamaan, koska pisteillä käyminen oli vallinnaista. Kaikista vähiten liikkuvat tai

täysin liikkumattomat nuoret eivät ehkä vastanneet. Heidän vastauksensa olisi ollut tarpeellista saada mukaan, sillä juuri he ovat niitä nuoria, joita toimintaan tavoitellaan mukaan. Jos kysely olisi voitu toteuttaa erillisellä kyselypisteellä, olisi voitu saada enemmän liikkumattomien vastauksia, mutta vähemmän liikuntaan positiivisesti suhtautuvien nuorten vastauksia. Jatkossa liikuntapalvelun kysely voisi olla vastattavana myös tapahtuman info-pisteellä.

Kyselylomake olisi pitänyt olla käännettynä englanniksi. Narinkkatorin tapahtumaan oli kutsuttuina myös Helsingin eurooppalainen koulu, Saksalainen koulu sekä International School of Helsinki. Olisi auttanut, jos nuorisopalveluista olisi saanut paremman etukäteistiedon tapahtumista. Kumpulán tapahtumassa oli niin paljon osallistujia, jotta lomakkeet eivät riittäneet. Tämä olisi ollut estettävissä, koska koulut ja luokat olivat etukäteen ilmoittautuneet tapahtumaan, tieto olisi vain tarvinnut kertoa kaikille mukaan tuleville toimijoille. Liikunnanohjaajat auttoivat kysymysten kääntämisessä englanniksi, ja saimme vastauksia kerätyksi myös edellä lueteltujen koulujen oppilailta. Jatkossa olisi erittäin tärkeää tehdä kysely myös englanniksi. Ruotsinkielisten koulujen RuBu Fest-tapahtumat ovat erikseen, joten ruotsinkielinen versio ei olisi ollut välttämätön.

Tämän työn validiteettia tarkastellessa voidaan todeta, että asetettuihin tutkimusongelmiin saatiin vastaus kyselyn perusteella. Osa lomakkeen kysymyksistä osoittautui tarpeettomiksi kehittämistyön tekemisen kannalta, mutta toisaalta tietojen saamisesta ei ollut varsinaista haittaakaan. Niitä voidaan käyttää jatkossa hyödyksi kesätoiminnan suunnittelun tueksi. Kyselyn kysymykset ja vastausvaihtoehdot olivat onnistuneet kirjoittaa nuorille ymmärrettävään muotoon. Valittu asteikko skaaloihin perustuvissa kysymyksissä oli riittävä.

Sähköisen kyselyn vastausprosentiksi muodostui 37,9 %, joten kyselyn tuloksia voidaan vastausprosentin perusteella pitää melko luotettavina. Reliabiliteettia tarkastellessa voidaan sanoa, että kyselyn vastausprosentti oli varsin hyvä. Otos edustaa hyvin perusjoukkoa ja otoksen määrä oli riittävä. Vastanneita nuoria oli useista eri peruskouluista ja kahdelta laajalta toiminta-alueelta keskisen ja eteläisen Helsingin alueilta. Vastanneista suurin osa oli seitsemäsluokkalaisia (72 %), mutta vastaajina oli myös kahdeksaluokkalaisia (20 %), yhdeksäsluokkalaisia (7 %) ja kymppiluokkalaisia (1 %). Tyttöjen osuus vastaajista oli 54 %, poikien osuus 39 % ja sukupuoltaan määrittelemättömien nuorten osuus 7 %. Lomakkeessa ei aina ollut onnistuttu laittamaan etukäteen tarvittavaa vastausvaihtoehtoa tarjolle, mutta onneksi oli kohta muu, mikä. Näin nuoret pystyivät itse täydentämään puuttuvan tärkeän vaihtoehdon vastaukseksi. Esimerkiksi kun kysyttiin, kenen kanssa liikkuisit mieluiten, moni halusi vastata yksin tai vaihtelevasti riippuen lajista. Kysymyksessä olisi siis voinut olla mahdollisuus valita kaksi eri vaihtoehtoa, ei vain yhtä oikeaa.

Tutkimuksen tuloksia voidaan pitää reliabelina senkin puolesta, että kysytyjen kysymysten osalta kansallisen LIITU-tutkimuksen tulokset ikäryhmässä 13 ja 15 vuotta olivat samansuuntaisia kuin tässä kehittämistyössä tehdyssä kyselyssä.

Kyselyn kato oli ei-systemaattista. Katoa on hankalaa arvioida, sillä kaikki tapahtumaan osallistuneet eivät edes käyneet liikuntapisteessä. Seitsemäsluokkalaisten vastaajia oli eniten, mutta toisaalta ei ole taustatietoa, oliko tapahtumaan osallistuneista luokistakin suurin osa juuri seitsemäsluokkalaisten. Lisäksi kyselyyn vastattiin anonyymisti ja vapaaehtoisesti, joten katoanalyysiä ei ole mahdollista tehdä.

Kyselyn virhemarginaali on 6 % kun tarkastellaan tutkimuspopulaation tuloksia satunnaisvaihteluiden ollessa 95 % luotettavuustasolla.

Kyselyistä saatiin paljon hyvää tietoa nuorten toiveista liikuntalajien ja liikuntapaikkojen suhteen. Lisäksi saatiin tietoa koetuista liikunnan esteistä, sekä missä seurassa nuoret mieluiten liikkuisivat. Kyselyn avulla saatiin toteutettua kivoja kesätapahtumia nuorten toivomiin paikkoihin, joita ei aikaisemmin eteläisellä alueella ollut toteutettu. Syyskauden 2018 toiminnan suunnittelussa nuoret pääsivät suunnittelemaan täysin itse Koskelan nuorisotalon liikuntatoiminnat, ja vaikuttamaan pitkälti, millaista toimintaa koko muu liikuntatarjotin sisälsi. Vaikka toiminnan suunnittelussa oli otettu nuorten toiveet vahvasti huomioon, oli heitä silti vaikeaa saada tulemaan toimintaan mukaan. Vähän liikkuvien nuorten houkuttelemiseksi mukaan palveluun olisi tärkeää panostaa toimialan eri palveluiden väliseen (nuoriso, kirjasto, kulttuuri ja liikunta) yhteistyöhön, sekä kasvatuksen ja koulutuksen toimialan (peruskoulut) ja sosiaali- ja terveystoimialan (kouluterveydenhuolto) välisen yhteistyön parantamiseen. Kehittämistyön aikana alueen eri toimijoiden yhteistyö on jo syventynyt huomattavan paljon. Liikunnan esteitä selvitettiin nuorilta, ja niistä saatiin hyvää taustatietoa, miten voisi jatkossa toimia nuorten tavoittamiseksi palveluihin mukaan.

Kehittämistyössä tehdyn kyselyn vastaukset noudattelivat LIITU-tutkimusten 2016 ja 2018 kyselyiden vastauksia niiden kysymysten osalta, mitkä olivat identtisiä. Vaikka kyselyn otanta oli huomattavasti pienempi, kuin valtakunnallisen tutkimuksen, on hienoa huomata nuorten vastanneen todenmukaisesti kyselyyn. Nuoret kokivat kyselyn mukaan ryhmään liittymisen vaikeaksi, joka hankaloitti liikuntaharrastuksen aloittamista. Uuteen harrastukseen ei uskallettu mennä useiden eri syiden vuoksi. Nuoret liikkivat mieluiten ystäviensä kanssa, mutta myös yksin liikkuminen tai joukkueessa liikkuminen oli suosittua. Pienelle osalle oli tärkeää perheen kanssa liikkuminen. Päivittäisen 60 minuutin liikuntasuosituksen seitsemänä päivänä viikossa oli kyselyn mukaan saavuttanut 14 % vastanneista nuorista,

ja 5 - 6 päivänä viikossa sen oli saavuttanut yhteensä 31 % nuorista. LIITU-tutkimuksessa 2018 saman ikäisten nuorten osalta seitsemänä päivänä viikossa liikuntasuosituksen saavutti 25,5 % nuorista ja 5 – 6 päivänä viikossa 32 % nuorista, kun tarkastellaan keskiarvoa 13- ja 15-vuotiaiden osalta (Kokko & Martin 2019, 18).

Kiteyttämävaiheessa kiteytettiin suuri määrä dataa, affiniteetti kaavio ja tarralaput auttoivat jäsentämään tietoa ja ydinkohdat nousivat esille. Ideointivaiheessa nuoret olivat innokkaita kertomassa omia ideoitansa ja nuorten tiimi oli mukana ideoimassa toimintaa osallistamaan. Konkretisointivaiheessa tehtiin muun muassa palvelumallin kuvaus. Käyttäjäprofiilit auttavat pitämään suunnittelun aikana käyttäjien tarpeet suunnittelijoiden mielessä, jotta suunnittelijat eivät ala suunnitella omien mieltymystensä mukaisesti (Moilanen 23.3.2019). Asiakaspersoonat auttavat ymmärtämään, millaiselle asiakastyypille palvelua ollaan suunnittelemassa. Työntekijöiden vaihtuessa, kehittämistyön palvelumallin kuvaus, asiakaspersoonat ja palvelupolku toimivat hyvinä perehdyttämisen välineinä. Ihminen on palvelun keskeisin osa, ja palvelumuotoilussa puhutaankin asiakkaan saamasta palvelukokemuksesta (Tuulaniemi 2016, 26). Tehdyt asiakaspersoonat auttavat pitämään suunnittelun lähtökohdana asiakkaan toiveet ja tarpeet, eikä toimintaa suunnittelevan liikunnanohjaajan ohjaamat omat lempilajit.

Palvelupolku ja palvelumallin kuvaus auttavat yhteistyökumppaneita saattamaan nuoria palvelumme pariin. Palvelumallin kuvauksesta voi havaita palvelun ongelmakohtia sekä jatkaa palvelun kehittämistä eteenpäin (Moilanen 23.3.2019). Palvelupolkua voi hyödyntää jatkossa myös poikkihallinnollisesti, jolloin muiden kunnan toimijoiden, esimerkiksi koulu-terveydenhuollon tai nuorisohjaajien, on helpompi kertoa matalankynnyksen liikuntapalvelun mahdollisuuksista Helsingissä. Yhteistyön avulla löydämme liikuntapalveluiden käyttäjiksi juuri niitä nuoria, jotka eivät itse palvelumme käyttäjiksi lähtisi.

Palvelumuotoilun ydinajatus on palvelun eri osapuolten osallistaminen kyseisen palvelun kehittämiseen. Palvelumuotoilussa eri osapuolten osallistaminen kehittämistyön tekemiseen on oleellista. Eri osapuolia voivat olla asiakkaat, oma henkilöstö, yhteistyökumppanit sekä muut sidosryhmät. On tärkeää saada kaikki osapuolet osallistumaan kehittämistyön eri vaiheisiin mukaan. Näin saadaan esille sellaisia ideoita, jotka eivät muutoin tulisi palvelun suunnittelussa esille. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 72.) Kehittämistyötä tehtiin tiiviissä yhteistyössä liikuntapalveluiden liikunnanohjaajien ja nuorisopalveluiden nuorisotyöntekijöiden kanssa. Kehittämistyön avulla kokeiltiin alueella uutta toimintamallia, jossa nuoria otettiin aktiivisesti mukaan toiminnan suunnitteluun osallistamisen keinoin. Nuorten kanssa suunnitellut liikuntaryhmät toteutettiin nuorisotalolla, ja nuorten aloitteesta syntyneet ryhmät olivat poikkeuksellisesti maksuttomia RuutiBudjetin lisärahoituksen ansiosta,

jolloin pystyttiin tavoittamaan syrjäytymisvaarassa olevia tai vähävaraisten perheiden lapsia mukaan toimintaan.

Kehittämistyö on ollut Helsingin kaupunkistrategian tahtotilan mukainen. Kokonaisuudessaan kehittämistyö oli laaja. Liikuntapalveluiden strategisena tavoitteena on parantaa lasten ja nuorten harrastamisen mahdollisuuksia, sekä lisätä kuntalaisten osallistamista toiminnan suunnittelussa. Valitsin palvelumuotoilun menetelmäksi, koska se on tällä hetkellä nostanut suosiotaan ja ajattelin sen soveltuvan menetelmänä hyvin juuri nuorten kanssa toimittaessa.

Kehittämistyön suunnitelma ja aikataulukutus tehtiin keväällä 2017, jonka avulla kehittämistyö eteni loogisesti ja suunnitelmien mukaan vuosikellon mukaisessa aikataulussa. FunAction demotoiminta lähti käyntiin eteläisellä alueella tammikuussa 2018 suunnitelman mukaisesti. Liikuntatarjotinta suunniteltiin nuorten kanssa ja hyödynnettiin saatuja tietoja havainnoista sekä kyselyn tuloksia. Toiminta oli ajoissa valmiina ja käynnistettiin syksyksi 2018.

Kuntalaisia voidaan saada osallistettua mukaan kehittämään toimintaa yhdessä, koska he kokevat omakohtaista hyötyä tuotettavasta palvelusta. Osallistujat ovat usein aktiivisia kuntalaisia, joilla on erittäin hyviä tai vastaavasti huonoja kokemuksia saaduista palveluista. Heillä on usein henkilökohtaista kiinnostusta kehitettävään asiaan tai palveluun. Kunnallisissa palveluissa kehittämistyö on kuitenkin hidasta, ja osallistunut henkilö ei välttämättä itse pääse nauttimaan työn tuloksesta. Erityisesti nuorten osalta asia on valitettava, sillä nuorten palveluilla on ikärajat. (Harra, Sipari & Mäkinen 2017, 149-150.) Tässä kehittämistyössä nuorten toiveita liikuntaan kyseltiin ensimmäisen kerran keväällä 2017 ja toiminta käynnistyi syksyllä 2018, joten kehittämisprosessi kesti 1,5 vuoden ajan. FunAction toimintaan pääsevät nuoret ovat kolmen vuoden ajan kohderyhmän ikärajaan kuuluvia. Tämän kehittämistyön lopputuloksesta eivät päässeet kaikki suunnittelemassa mukana olleet nuoret nauttimaan, koska ovat olleet liian vanhoja osallistumaan toimintaan sen käynnistyttyä. Kehittämistyössä mukana olleet nuoret ovat aktiivisia nuoria, ja ainakin osittain liikuntamyönteisiä.

Palvelumuotoilu oli tässä kehittämistyössä erittäin toimiva ja antoisa menetelmä käyttää. Menetelmistä havainnointi, haastattelut ja kysely sopivat hyvin kunnallisten palveluiden kehittämiseen. Kulttuurin ja vapaa-ajan toimialan johto on myötämielinen uusien menetelmien käyttämiseen. Osallistavan menetelmän käyttämisen myötä eteläisen alueen poikkihallinnollinen yhteistyö on parantunut kuluneen kahden vuoden aikana ison askeleen eteenpäin. Palvelumuotoilun avulla oli luontevaa tehdä projektia ja edetä vaihe vaiheelta

eteenpäin systemaattisesti. Palvelumuotoiluprosessi ei kulkenut koko ajan aikajanelle lineaarisesti Moritzin vaiheiden mukaisesti. Palvelumuotoiluprosessin alkupää on usein sumea (Fuzzy Front End), ja etenee kehämäisesti (Moilanen 23.3.2019). Kehittämistyön aikana on osallistettu asiantuntijoita, liikunnanohjaajia, asiakkaita, toimialan eri palveluiden henkilökuntaa, joista eniten liikunnan ja nuorisopalveluiden työntekijöitä, lisäksi myös muiden toimialojen henkilöstöä.

Valtioneuvoston lausunnon 23.1.2019 mukaisesti liikuntapolitiikan keskeisimmät tavoitteet ovat liikuntaharrastamisen edistäminen ja fyysisen aktiivisuuden lisääminen. (Valtioneuvosto 2019.) Liikunnan harrastaminen nuorten keskuudessa eteläisen Helsingin alueella on helpottunut matalankynnyksen palveluiden tultua tukemaan lisänä seurojen tekemää hyvää harrastustoimintaa. Prosessin aikana saatiin luotua toimintatapoja, joilla voidaan vaikuttaa sosioekonomisesti heikommassa asemassa olevien nuorten harrastamisen mahdollisuuksien lisäämiseen alueella.

Kehittämistyötä tehdessäni olen arvioinut käyttämiäni lähteitä kriittisesti. Olen pyrkinyt käyttämään mahdollisimman tuoretta tietoa. Käyttämäni julkaisut ovat olleet tunnettujen ja luotettavien liikunta-alan toimijoiden julkaisuja, joitain julkaisuja käytin aiheen kohdatessa myös muilta toimialoilta. Sosiaali- ja terveystoimialan, nuorisopuolen sekä liiketalouden kirjallisuus tuki mielestäni kehittämistyössä monipuolisempaa katsausta asioihin. Käyttämällä useita eri lähteitä, olen pystynyt punnitsemaan asioiden eri puolia paremmin sekä perustelemaan valintojani hyvin. Monipuolisten lähteiden avulla olen toiminut järjestelmällisesti kehittämistyön tekemisessä, tiennyt mitä pitää missäkin vaiheessa tehdä. Lähteiden käyttäminen monipuolisesti on auttanut myös tarkastelemaan työtäni puolueettomasti ja olen voinut tarkastella useita eri näkökulmia asioista. Lähteinä on käytetty muun muassa kirjallisuutta, internetiä, selontekoja ja muistioita, koulutus- ja luentotilaisuuksien materiaalia sekä liikuntapalveluiden omaa materiaalia. Olen käyttänyt myös englanninkielistä kirjallisuutta hyödyksi kehittämistyössä.

8.1 Tehdyt kehittämistoimenpiteet

Työelämän kehittämistehtävän aikana tehtiin havaintoja työn sujuvuuden kannalta tarpeellisista kehittämisen alueista. Kehittämistoimenpiteitä toteutettiin sitä mukaa, kun kehitettäviä tai parannettavia asioita ilmeni. Keväällä 2018 perustettiin nuorten tiimi, johon kuuluu nuorten vastaavat liikunnanohjaajat kolmelta eri alueelta sekä nuorten liikuntaneuvoja. Tiimiä vetää nuorten liikunnan suunnittelija. Tiimin tavoitteena on parantaa eri alueiden nuor-

ten liikunnanohjaajien yhteistyötä, ja erityisesti yhtenäistää alueiden ja henkilöiden työtapoja. Tiimistä saa myös työssä tarvittavaa tukea. Uusien esiin tulevien asioiden käsitteleminen on helpompaa yhdessä.

Alkusyksyn FunAction liikuntatuntien kävijämäärä oli todella vähäinen läntisellä alueella. Toiminta kaipasi lisämarkkinointia. Nuorten vastaava liikunnanohjaaja suunnittelee liikuntapolun järjestämistä alueen kouluille. Liikuntapolku tarkoittaa FunAction demotuntien järjestämistä alueen peruskouluissa. Toiminnan tarkoituksena on tuoda FunAction toiminta tutuksi alueen 7 – 9-luokkalaisille nuorille. Kaikki nuoret pääsevät kokeilemaan ja kuulemaan FunAction liikuntatoiminnasta, kun liikunnanohjaaja jalkautuu koulun pihalle. Demotoiminta on uuden kaupunkistrategian mukaista jalkautumista alueelle ja nuorten pariin. Vastaavan liikunnanohjaajan työaika ei riitä syksyllä uuden toiminnan käynnistyttyä jalkautumiseen riittävän paljon, mutta demotoiminnan suunnitellaan lähtevän alkuvuodesta 2019 tehokkaammin liikkeelle. Tällä aikataululla kouluihin ehditään olla paremmin yhteydessä etukäteen ja sopia kouluille menemisen ajankohdasta. Uuden toimintatavan kokeilemisen myötä säästetään paljon liikunnanohjaajan aikaresurssia sekä se on myös taloudellisesti järkevämpi tapa toimia kuin aikaisemmin on tehty.

FunAction toiminnan laajennettua kolmannelle alueelle Helsingissä syksyllä 2018, luodaan yhteiset toimintatavat kolmen eri alueen nuorten liikunnanohjaajien, esimiesten ja nuorten liikuntakoordinaattorin kesken. Luodaan nuorten tiimin kehittämisryhmä, johon kuuluvat esimiehet eri alueilta sekä nuorten liikuntakoordinaattori. Kehittämisryhmä koontuu aluksi noin kuukauden välein, ja jatkossa tarpeen mukaan. Ryhmän tarkoituksena on ratkaista arkityössä eteen nousseita ongelmia ja luoda yhtenäisiä toimintatapoja eri alueiden vastaavien liikunnanohjaajien ja esimiesten välille. Tavoitteena on myös kehittää ja selkeyttää jo olemassa olevia, hankalaksi koettuja toimintatapoja. Tiimin työskentely helpottaa epäselvää tilannetta nuorten tiimissä, ja tarvittavista asioista saadaan kerralla keskusteltua ja päätettyä, sekä tiedotettua nuorten tiimiä sopivista uusista yhteisistä toimintatavoista. Syksyn 2018 aikana kokoonnutaan kolme eri kertaa, sillä yhtenäistämistä vaativia asioita ilmaantui enemmän. Samassa yhteydessä tehtiin nuorten vastaaville liikunnanohjaajille heiltä puuttuvat tehtävän vaatavuuden arvioinnit (TVA). Siitä ilmenee tehtävän toistuvimmat työtehtävät sekä niiden viemä työaika prosentteina ilmoitettuna.

Kevään 2019 liikuntatarjottimeen ei vielä haluttu tehdä isoja muutoksia syksyn kokemusten perusteella, koska uuden toiminnan aloittaminen vie aina jonkin verran aikaa. Nuorten vastaavan liikunnanohjaajan kanssa päätettiin, että arvioidaan toimintaa tarkemmin vasta kevään 2019 aikana, ja tehdään tarvittavia muutoksia syksyn 2019 liikuntatarjottimen

suunnittelun yhteydessä. Läntisen alueen syksyn liikuntatoiminnan käyntikerrat jäivät ensimmäisenä syksynä hyvin pieniksi, vain 1 – 12 kävijää yksittäisissä ryhmissä. Emme kuitenkaan halunneet vielä alkuvaiheessa tehdä lopettamispäätöksiä ryhmistä. Kevään 2019 jälkeen oli helpompaa tehdä perusteltuja suunnitelmia, mitä ryhmiä jatketaan syksyllä 2019. Kevään 2019 tärkeimmiksi toimenpiteiksi nähtiin markkinointiin panostamisen ja jalkautuminen kentälle. Syksyn 2019 FunAction liikuntatarjottimen lopputuloksiin vaikuttivat aiemmin saadut kokemukset nuorten aktiivisuuden ja käyntikertojen perusteella. Osa toiminnasta jätettiin pois, vaikka paikat ja lajit olivat nuorten toivomia, mutta silti ei saatu ryhmiin kävijöitä koko ensimmäisen toimintavuoden aikana. Tällaista toimintaa ei kannata jatkaa pidemmän päälle, koska se ei ole taloudellisesti kannattavaa. Resurssit kannattaa kohdentaa niin, että niistä saavutetaan hyötyjä.

Kehittämistyön tekemistä työelämässä helpotti toimiminen alueen tiimiesimiehenä, jolloin minulla oli koko ajan riittävät valtuudet viedä hanketta eteenpäin. Oman haasteensa toi henkilöstön runsas vaihtuminen kehittämistyön aikana. Pitkään tehtävissä ollut nuorten vastaava liikunnanohjaaja vaihtoi työtehtävää kehittämistyöni aikana keväällä 2018, hänen kanssaan oli aloitettu yhteistyö keväällä 2017. Myös toinen henkilö vaihtoi työtehtäviä syksyllä 2018, kenen kanssa olin jatkanut työn kehittämisen merkeissä. Lisäksi kehittämistyön aikana tehtävään valittu, eteläisen alueen vastaava nuorten liikunnanohjaaja, ei päässyt yhtäjaksoisesti kehittämään uusia toimintoja, koska hän vaihtoi työtehtäviä tammi-kuussa 2019, jolloin taas täysin uusi henkilö tuli jatkamaan tehtäviä.

Alueen eri toimijoiden yhteistyö on lisääntynyt merkittävästi vuoden 2017 kesän jälkeen, kun aloitin kehittämistyön tekemisen. Yhteistyötä on yritetty tai suunniteltu jo pitkään, mutta se on ollut eteläisellä alueella yllättävän haasteellista saada käyntiin. Kahden kuluneen vuoden aikana on saatu luotua hyviä yhteistyörakenteita, joiden ansiosta on helpompaa kehittää uutta yhteistyötä, sekä jatkaa hyväksi todettuja yhteisiä tapahtumia.

Kesän 2019 aikana keskusteltiin ja suunniteltiin mahdollisuuksista käyttää FunAction liikuntapalvelua maksutta. Korttimaksu on pieni, nimellinen 25 euroa kaudessa. Vähävaraisille perheille sekin voi olla liian paljon. FunAction liikuntakorttien lainaamisen mahdollisuutta ajateltiin selvittää kirjastoista. Laina-aika voisi olla riittävän lyhyt, jotta mahdollisimman moni saa kortin lainaan syyskauden aikana. Lopulta päädyttiin kahden viikon laina-aikaan. Tällä tavoin myös vähävaraisten perheiden nuoret pääsevät liikkumaan maksutta kunnan liikuntapalveluihin. Asiaa lähdettiin ajamaan alkukesästä 2019 ja liikuntakortit saatiin kirjastoihin jo syykauden alkupuolella 2019. Tällä toimenpiteellä puututaan vähävaraisten perheiden lasten harrastamisen mahdollisuuksiin, ja mahdollistetaan heille maksuton

ja silti laadukas liikuntaharrastus. Aikaisemmin yhteistyökumppanit ovat ostaneet FunAction kortteja, ja antaneet niitä lainaan liikuntaa tarvitseville nuorille, joilla ei muuten olisi mahdollisuutta ostaa liikuntakorttia omaksi.

8.2 Kehitysehdotukset

Kunnallisten palveluiden luonteeseen kuuluu jo kaupungin strategiainkin kautta tavoittaa niitä nuoria, jotka eivät itse löydä palveluiden piiriin. Toisin sanoen heitä tulisi etsiä paikoista, joissa palvelut eivät ole saatavilla. Tässä tarvitaan uudenlaista yhteistyötä nuorisotyöntekijöiden ja liikuntapalveluiden välillä. Nuorisotyön luonteeseen kuuluu tavoittaa palveluihin nuoria, joilla on jokin kynnys osallistua, mutta jotka hyötyisivät toiminnassa mukanaolosta (Gretschel 2017, 299). Tulevaisuudessa on erittäin tärkeää jatkaa ja lisätä yhteistyön tekemistä oman alueen nuorisotyöntekijöiden kanssa. Liikuntapalveluiden liikunnaohjaajien aika menee pitkälti liikuntatuntien ohjaamiseen sekä tapahtumissa olemiseen. Nuorisotyöntekijät jalkautuvat enemmän kentälle, jossa he tapaavat niitä nuoria, jotka eivät vielä harrasta liikuntaa. Nuorisotyöntekijät ovat vahvassa roolissa nuorten keskuudessa, ja he voisivat saattaen lähettää nuoria kokeilemaan liikunnaohjaajien järjestämää toimintaa. On tärkeää tutustua lähemmin kollegoina, jonka myötä yhteistyö myös palveluiden välillä lisääntyy helpommin. Nuorten saattaminen palvelusta toiseen helpottuu ja lisääntyy, kun asiantuntijoiden tieto lisääntyy toisista palveluista.

Ei-kävijöiden osallistaminen ei tehdystä työstä huolimatta välttämättä tule tuottamaan toivottua tulosta. Jalkautuminen uusiin paikkoihin auttaa tavoittamaan ei-kävijöitä. Hyvä keino on luoda linkkejä nykyisten asiakkaiden kautta ei-kävijöihin, eli saada uusia asiakkaita houkuteltua paikalle jo olemassa olevien asiakkaiden kautta. (Lindholm 2015, 136-138, 142-143, 148.) Nuorten liikunnaohjaajien tulisi jalkautua entistä enemmän nuorten suosimille paikoille, missä he luonnostaan viihtyvät. Kyseessä voi olla ei-liikunnalliset paikat, jolloin tavoitetaan niitä nuoria, jotka eivät entuudestaan liiku. Nuorten kanssa jutellaan, tutustutaan, kerrotaan toiminnasta, houkutteellaan kaveriporukkaa kokeilemaan. Apuna voisi toimia maksuton kokeilukerta, mitä jo tällä hetkellä jonkin verran käytetään. Kokeilukerran helpomman saavutettavuuden eteen tulee tehdä töitä tulevaisuudessa. Eikäyttäjien löytäminen ja palveluihin mukaan houkuttelemisen ei ole helppoa. Luomalla uusia yhteistyöverkostoja ja helpottamalla kokeilukerralla nuorten sisäänkäyntiä liikuntapaikalle, voisi ei-käyttäjien saamista mukaan helpottaa.

Uusia asiakkaita voisi houkutella mukaan palvelun pariin kannustamalla nykyisiä aktiivisia asiakkaita pyytämään mukaan omia kavereitaan kokeilemaan maksutta, puhumaan koulussa positiivisesti liikkumattomille nuorille FunAction liikunnasta tai jakamaan nuorten

suosimissa sosiaalisen median kanavissa mainoksia tai omia suosituksia toiminnasta. Liikunnanohjaajat voisivat ottaa asian puheeksi nuorille liikuntatuntien yhteydessä. Aktiivisia nuoria voitaisiin palkita mukavalla liikunnallisella tapahtumalla tai tavarapalkinnoilla.

Jatkotutkimusaiheena FunAction toiminnan kehittämisessä tulevaisuudessa voisi olla, vastaako liikuntatoiminta vanhemman FunAction ikäryhmän (15 – 17-vuotiaat) toiveita yhtä paljon kuin nuoremman ikäryhmän (13 - 14-vuotiaat) toiveita? Throw-out kiihtyy 11 - 14 ikävuoden paikkeilla, kun harrastusten kustannukset nousevat useissa lajeissa mahdolliseksi harrastaa (Puronaho 2014, 6). Kunnallisissa palveluissa olisi hyvä olla tarjolla liikkumiseen motivoiva vaihtoehto seuratoiminnassa lopettaneille liikunnallisille nuorille. 15 -vuotiaana harrastetun liikunnan määrä alkaa vähentyä ja 14 - 15–vuotiaista yli puolet liikuntaseuroissa aikaisemmin harrastaneista nuorista on lopettanut liikkumisen liikuntaseuroissa (Merikivi, Myllyniemi & Salasuo 2016, 75, 77, 82, 90, 94, 96). Mitkä liikuntalajit tai toiminnan keinot olisivat vetovoimaisia saavuttamaan ja säilyttämään vanhemman ikäryhmän (15 - 17-vuotiaat) mukana Fun action toiminnassa? Tällä kertaa tehtyyn kyselyyn vastasi sattumanvaraisesti eniten 7-luokkalaisia oppilaita, koska heitä saapui RuBu Fest-tapahtumiin eniten.

Toinen kiinnostava ja tarpeellinen aihe tulevaisuuden kehittämistehtäväksi olisi markkinointisuunnitelman tekeminen nuorten liikuntatoimintojen näkyvyyden parantamiseksi, erityisesti kohdennettuna nuorten käyttämiin kanaviin. Toiminnan osallistujamäärää olisi tärkeää kasvattaa etenkin pohjoisella ja läntisellä alueella. Mielenkiintoista olisi myös kartoittaa tarkemmin alueen muiden toimijoiden tarjoamia nuorten matalankynnyksen liikunnan palveluita. Kartoittaminen toisi tarvittavaa lisätietoa ja auttaisi kunnan palveluiden kohdentamisessa oikeaan suuntaan eli tarkentamalla toimintaa oikeille alueille kaupungissa ja tarjoamaan liikuntapalvelua kohdennettuna terveytensä kannalta liian vähän liikkuville nuorille.

Jatkossa olisi mielenkiintoista selvittää uudelleen FunAction toiminnan tunnettavuutta alueella vuoden 2020 aikana. Kevään 2018 kyselyssä vain 20 % alueen nuorista oli joskus kuullut FunAction toiminnasta. Lukema oli ihan looginen, sillä toimintaa ei ollut vielä alueella, lukuun ottamatta yhtä kokeilutuntia Töölön Kisahallin kuntosalilla. Uuden kyselyn avulla saisi tietoa, minkä verran näkyvyys ja tietoisuus toiminnasta on kasvanut, kun toimintaa on järjestetty muutaman vuoden ajan.

Tulevaisuudessa tärkeä toimenpide ja kehitysehdotus passiivisten nuorten osallistamiseksi toimintaan mukaan olisi aktiivisten FunAction nuorten osallistaminen liikuntakave-

ritoimintaan. Lähteminen uuteen harrastukseen on vaikeaa yksin. Jos tarjolla olisi liikuntakaveri, ketä voisi pyytää tulemaan yhdessä uuteen paikkaan ja harrastukseen, aloittaminen olisi nuorelle helpompaa. Liikuntakaverin voisi tavata esimerkiksi liikuntapaikan ovella. Liikuntakaveriksi lähtevän nuoren ei tarvitsisi lupautua käymään kaikilla eri tunneilla, vaan hän itse voisi määritellä, mille tunneille hänet saa kaveriksi. Liikuntakaverin avulla voidaan torjua nuorten yksinäisyyttä, mikä on korostunut useissa eri tutkimuksissa ongelmaksi. Kyselyn vastausten perusteella kaverin puuttuminen tai se, ettei halunnut lähteä yksin liikkumaan toistui monesti.

Palvelumuotoilun avulla voidaan vastata kuntien kasvaviin kustannusten säästöpaineesiin lisäämällä toiminnan tuottoja ja kilpailukykyisyyttä alueella. Kunnissa on vielä vähän muotoiluosaamista, ja kuntien kilpailutukset voivat hankaloittaa hyvien palvelumuotoilijoiden saamista hankkeisiin mukaan. Tulevaisuudessa on mahdollista, että palvelumuotoilun osaaminen kunnissa lisääntyy, ja muotoiluosaaminen juurtuu kunnissa julkisten palveluiden kehittämisen välineeksi. (Tuulaniemi 2016, 281-287.) FunAction toimintamalli tulee myös tulevaisuudessa olemaan tärkeä osa kunnan tarjoamaa nuorten matalankynnyksen liikuntapalvelua. Ulkopuolisen hankerahoituksen ja kaupunginvaltuuston antamien lisäämäärärahojen loppuminen nuorten liikuntapalveluiden tuottamiseksi aiheuttavat huomattavaa vaikeutta palveluiden tuottamiseksi nykyisellä laajuudellaan tulevaisuudessa. Toimintaa pyritään jatkossa suunnittelemaan tuotettavaksi entistä edullisemmin ja varmistamaan sitä kautta palvelun saatavuus eri puolilla kaupunkia. Palvelumuotoilun avulla voidaan varmistaa oikeanlaisen palvelun tuottaminen ja tehdä kehitystyötä ketterästi ja kevyesti kokeillen ja kehittäen.

Kehittämistyön aihe on ollut laaja ja kunnianhimoinen. Aihe on yhteiskunnallisesti merkittävä ja ajankohtainen. Kehittämistyössä huomioidaan jo olemassa olevat omat ja muiden järjestämät palvelut nuorille. Kehittämistyön ansiosta Etelä-Helsinki on sellainen paikka, jossa kaikki eri-ikäiset lapset ja nyt myös nuoret voivat harrastaa liikuntaa erilaisten palvelumallien (NYT, FunAction, EasySport) avulla. Toimintaa on kattava määrä tarjolla. Toiminta ei ole kilpailevaa tai täysin samanlaista, kuin paikalliset liikuntaseurat järjestävät. Liikuntaseurojen toimimisen edellytyksiä on parannettu rakentamalla toiminta yhteistyössä seurojen kanssa. Kehittämistyön yhteiskunnalliset ja taloudelliset vaikutukset ovat kunnalle merkittäviä. Tukemalla nuorten edullista tai maksutonta harrastamista, voidaan estää nuorten syrjäytymistä, paremman kunnan kautta estetään sairastumisen riskiä ja sitä kautta saavutetaan merkittäviä taloudellisia säästöjä perusterveydenhuollon kuluihin. Palvelumallin avulla voidaan tukea sosioekonomisesti heikommassa asemassa olevien perheiden tilannetta ja tukea yhteiskunnassa paremmin mukana olemisen tunnetta.

Lähteet

Ahonen, T. 2017. Palvelumuotoilu Sotessa. Palvelumuotoilun käsikirja sosiaali- ja terveyspalvelujen kehittämiseen. Nummela.

EasySport. Esittely. Luettavissa: <https://easysport.fi/esittely/>. Luettu: 12.9.2019

Espoon kaupunki. Kulttuuri ja liikunta. Jumppi-portlet. Luettavissa: [https://www.espoo.fi/fi-FI/Kulttuuri_ja_liikunta/Liikunta/Ohjattu_liikunta/Lapset_nuoret_perheet/JUMPPI_portlet\(128622\)](https://www.espoo.fi/fi-FI/Kulttuuri_ja_liikunta/Liikunta/Ohjattu_liikunta/Lapset_nuoret_perheet/JUMPPI_portlet(128622)). Luettu: 21.10.2019

Espoon kaupunki, 2018. Espoo haluaa tarjota kaikille nuorille harrastusmahdollisuuksia. Luettavissa: [https://www.espoo.fi/fi-FI/Espoo_haluaa_tarjota_kaikille_nuorille_h\(146585\)](https://www.espoo.fi/fi-FI/Espoo_haluaa_tarjota_kaikille_nuorille_h(146585)). Luettu: 21.10.2019

Fogelholm, M. 2014. Terveysliikunnan suositukset. Lapset ja nuoret. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.). Terveysliikunta, s. 76-87. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.

FunAction. FunAction harrasteliikuntaa 13 – 17-vuotiaille nuorille. Luettavissa: <https://funactionnuorille.fi/esittely/>. Luettu: 29.5.2019

FunAction, 2012. FunAction tuotekortti. Luettavissa: https://funactionnuorille.fi/wp-content/uploads/sites/2/2015/03/tuotekortti-juliste-suomi_web.jpg. Luettu: 29.5.2019

Gretschel, A. 2006. Nuori – ei asiakkaaksi, vaan vaikuttamaan nuorisotyön keinoin. Teoksessa Hoikkala, T. & Sell, A. (toim.). Nuorisotyötä on tehtävä. Menetelmien perustat, rajat ja mahdollisuudet, s. 243-262. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 76. Helsinki.

Gretschel, A. 2017. Nuorisotyön tarpeellisuutta kuntapäätäjille perustelemassa: Ehdotus arvioinnin menetelmäpaketiksi. Teoksessa Hoikkala, T. & Kuivakangas, J. (toim.). Kenen nuorisotyö? Yhteisöpedagogiikan kentät ja mahdollisuudet, s. 295-304. Humanistinen ammattikorkeakoulu julkaisuja, 42. Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 196. Helsinki.

Gretschel, A. & Kohonen, K. 2002. ”Minkä nuorena oppii, sen vanhana taitaa” – Lasten ja nuorten osallisuuskokemuksia ja –käytäntöjä. Teoksessa Kohonen, K. & Tiala, T. (toim.).

Kuntalaiset ja hyvä osallisuus. Lupaavia käytäntöjä kuntalaisten osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksien edistämiseksi, s. 69-72. Sisäasiainministeriö. Osallisuushanke. 2002. Helsinki.

Hakanen, T., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. (toim.). 2019. Oikeus liikkua. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:2. Luettavissa: http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/644/Lasten_ja_nuorten_vapaa-aikatutkimus_-_Oikeus_liikkua._Verkkojulkaisu.pdf. Luettu: 8.5.2019

Harra, T., Sipari, S. & Mäkinen, E. 2017. Hyvää tahtova hyvinvointipalvelujen kehittäjäkumppanuus. Teoksessa Pohjola, A., Kairala, M., Lyly, H. & Niskala, A. (toim.). Asiakkaasta kehittäjäksi ja vaikuttajaksi. Asiakkaiden osallisuuden muutos sosiaali- ja terveyspalveluissa, s. 147-164. Vastapaino. Tampere.

Haverinen, H. 2010. Toimintamalli harrasteliikuntapalveluiden tuottamiseksi nuorille Helsingin kaupungin liikuntapalveluissa. Luettavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/15244/Haverinen_Hannele.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Luettu: 19.2.2019

Helsingin kaupungin osallisuuspeli 2017. Luettavissa: <https://www.hel.fi/helsinki/fi/kaupunki-ja-hallinto/osallistu-ja-vaikuta/vaikuttamiskanavat/osallisuus-ja-vuorovaikutusmalli/osallisuuspeli/>. Luettu: 30.9.2019

Helsingin kaupunki. Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma 2013-2016. Luettavissa: <http://hyvinvoinninpalveluopas.fi/index.php/materiaalit/oheismateriaalit/1-lasten-ja-nuorten-hyvinvointisuunnitelma-2013-2016/file>. Luettu: 17.9.2019

Helsingin kaupunki 2017. Mikä RuutiBudjetti? RuutiBudjetti käytännössä. Luettavissa: <http://ruutibudjetti.munstadi.fi/mika-ruutibudjetti/>. Luettu: 29.4.2019

Helsingin kaupunki 2018a. Kaupunki työnantajana. Arvot ja eettiset periaatteet. Luettavissa: <https://www.hel.fi/helsinki/fi/kaupunki-ja-hallinto/tietoa-helsingista/helsinki-tyonantaja/vastuullinen/arvot>. Luettu: 12.9.2019

Helsingin kaupunki 2018b. Liikunnan palvelukokonaisuus. Liikuntapalvelun organisaatio ja tehtävät. Luettavissa: <https://www.hel.fi/kulttuurin-ja-vapaa-ajan-toimiala/fi/tietoa-meista/liikunnan-palvelukokonaisuus/>. Luettu: 28.2.2019

Helsingin kaupunki 2019a. Mikä on ruuti. Luettavissa: <http://ruuti.munstadi.fi/mika-on-ruuti/>. Luettu: 29.4.2019

Helsingin kaupunki 2019b. Helsingin kaupungin organisaatio. Luettavissa: <https://www.hel.fi/helsinki/fi/kaupunki-ja-hallinto/hallinto/organisaatio/>. Luettu: 29.5.2019

Helsingin kaupunki 2019c. Helsingin kaupunki, Kulttuurin ja vapaa-ajan toimialan palvelukokonaisuudet ja palvelut. Luettavissa: <https://www.hel.fi/kulttuurin-ja-vapaa-ajan-toimiala/fi/tietoa-meista/organisaatio/>. Luettu: 29.5.2019

Helsingin kaupunki 2019d. Helsingin kaupunki, Maailman toimivin kaupunki, kaupunkistrategia. Luettavissa: <https://www.hel.fi/helsinki/fi/kaupunki-ja-hallinto/strategia-ja-talous/kaupunkistrategia/>. Luettu: 31.5.2019

Helsingin kaupunki 2019e. Helsingin kaupunki, Osallisuus- ja vuorovaikutusmalli. Luettavissa: <https://www.hel.fi/helsinki/fi/kaupunki-ja-hallinto/osallistu-ja-vaikuta/vaikuttamiskanavat/osallisuus-ja-vuorovaikutusmalli/>. Luettu: 19.9.2019

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Kirjayhtymä Oy. Hämeenlinna.

Immonen, L. 2016. Yläkouluikäisten FunAction harrasteliikunnan laajentuminen Helsingissä nuoria osallistaen. Luettavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/118720/Lauri_Immonen_FunAction.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Luettu: 19.2.2019

Itkonen, J. 2017. Nuorisokulttuuri ajassa, tilassa ja liikkeessä. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.). Liikuntapedagogiikka. s. 68-86. PS-kustannus. Juva.

Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2017. (toim.). Liikuntapedagogiikka. PS-kustannus. Juva.

Jyrkiäinen, P. 5.9.2019. Erityissuunnittelija. Helsingin kaupunki, Kulttuuri- ja vapaa-aika, Kehittämispalvelut. Sähköposti.

Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Jyväskylä.

Kangas, A., Sokka, S., Itkonen, H. & Jakonen, O. 2018. Aktiiviset osallistajat – Kuntalaiset kulttuuri- ja liikuntapalvelujen kehittäjinä. Luettavissa: <https://kaks.fi/wp-content/uploads/2018/02/aktiiviset-osallistajat-kuntalaiset-kulttuuri-ja-liikuntapalvelujen-kehittajina.pdf>. Luettu: 17.9.2019

Kielitoimisto 2018. Kotimaisten kielten keskus. Luettavissa: <https://www.kielitoimus.fi/haku?searchterms=osallistua>. Luettu: 20.3.2019

Kielitoimiston sanakirja 2019. Kotimaisten kielten keskus. Luettavissa: <https://www.kielitoimistonsanakirja.fi/netmot.exe?motportal=80>. Luettu: 22.5.2019

Kiviluoto, L. 2013. (toim.). Kohti osallistavaa liikunnanohjausta. Haaga-Helia ammattikorkeakoulu. Kehittämöraportteja 3/2013. Helsinki.

Kokko, S., Hämylä, R., Husu, P., Villberg, J., Jussila, A., Mehtälä, A., Tynjälä, J. & Vasankari, T. 2016. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4. Luettavissa: http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU_2016.pdf. Luettu: 15.3.2018

Kokko, S. & Martin, L. (toim.). 2019. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1. Luettavissa: http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/651/VLN_LIITU-raportti_180319_Verkkojulkaisu_PIENI.pdf. Luettu: 9.5.2019

Kokko, S. & Mehtälä, A. (toim.). 2016. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4. Luettavissa: http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU_2016.pdf. Luettu: 15.3.2019

Kortelainen, M., Fred, M. & Leminen, S. 2011. Käyttäjät yrityksen kehitysresursseina. Teoksessa Nyström, A. & Leminen, S. (toim.). Innovoi (tko) yhdessä asiakkaittesi kanssa, s. 49-54. Tekes – teknologian ja innovaatioiden kehittämiskeskus. Vantaa.

Koski, P. 2017. Liikuntasuhde ja liikuntakasvatus. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.). Liikuntapedagogiikka. s. 87-113. PS-kustannus. Juva.

Kukkasniemi, E. & Kukkasniemi, M. 2010. Harrastava lapsi. Teoksessa Jokela, E. & Pruuki, H. (toim.). Jo iso, vielä pieni. Kouluikäisen lapsen maailma, s. 163-175. PTK – poikien ja tyttöjen keskus ry. Lasten Keskus Oy. Helsinki.

Kuntalaki. 10.4.2015/410.

Kuntaliitto, 2016. Liikuntapalvelut. Luettavissa: <https://www.kuntaliitto.fi/asiantuntijapalvelut/opetus-ja-kulttuuri/liikuntapalvelut>. Luettu: 22.5.2019

Kurronen, J. 2015. Muotoilu osana julkisen sektorin innovointia. Teoksessa Jyrämä, A. & Mattelmäki, T. (toim.). Palvelumuotoilu saapuu verkostojen kaupunkiin. Verkosto- ja muotoilunäkökulmia kaupungin palvelujen kehittämiseen, s. 29-51. Aalto-yliopiston julkaisusarja. Helsinki.

Kuusisto, A. & Kuusisto, J. 2015. Käyttäjälähtöinen palvelukehitys kuntasektorilla – mahdollisuuksia ja pullonkauloja. Teoksessa Jyrämä, A. & Mattelmäki, T. (toim.). Palvelumuotoilu saapuu verkostojen kaupunkiin. Verkosto- ja muotoilunäkökulmia kaupungin palvelujen kehittämiseen, s. 173-190. Aalto-yliopiston julkaisusarja. Helsinki.

Kuvan kaupunkilaisprofiilit 2019. Luettavissa: <https://digi.hel.fi/projektit/digitalisaation-tyokalut/kaupunkilaisprofiilit-kuva/>. Luettu: 30.9.2019

Laitio, T. 26.9.2018. Helsingin kaupunki, Kulttuuri ja vapaa-aika, Toimialajohtaja. Kulttuurin ja vapaa-ajan palveluiden esimiesten kokousiltapäivä. Esitysmateriaali. Helsinki.

Liikuntalaki. 10.4.2015/390.

Lindholm, A. 2015. Johtopäätökset: Voiko ei-kävijöitä osallistaa? Teoksessa Lindholm, A. (toim.). Ei-kävijästä osalliseksi – Osallistuminen, osallistaminen ja osallisuus kulttuurialalla, s. 136-149. Humanistinen ammattikorkeakoulu. Helsinki.

Mattelmäki, T. 2015. Palvelumuotoilu saapuu kaupunkiin. Teoksessa Jyrämä, A. & Mattelmäki, T. (toim.). Palvelumuotoilu saapuu verkostojen kaupunkiin. Verkosto- ja muotoilunäkökulmia kaupungin palvelujen kehittämiseen, s. 25-51. Aalto-yliopiston julkaisusarja. Helsinki.

Mattila, S. 2018. Helsingin kaupungin liikuntapalveluiden Liikuntapolku toiminta – kuvaus, arviointi ja kehittäminen. Luettavissa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/145245/Mattila%20Sini.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu: 19.2.2019

Merikivi, J., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. (toim.). 2016. Media hanskassa. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2016 mediasta ja liikunnasta. Nuorisotutkimusverkoston julkaisu.

Moilanen, T. 23.3.2019. Palveluliiketoiminnan yliopettaja, Kauppätieteiden tohtori, Master of Arts. Haaga-Helia Service Design ja tuotekehitys palvelutuotteessa kurssin luentomateriaali. Helsinki.

Moritz, S. 2005. Service Design: Practical Access to an Evolving Field. Köln. Luettavissa: https://issuu.com/st_moritz/docs/pa2servicedesign/15. Luettu: 2.9.2019

Myllyniemi, S. & Berg, P. 2013. Nuoria liikkeellä! Nuorten vapaa-aikatutkimus 2013. Nuorisosiain neuvottelukunnan julkaisu, nro 49. Helsinki.

Nettiajan kansalaisyhteiskunta 2010. Osallistaa vai mahdollistaa. Luettavissa: <http://www.mahdollista.fi/2010/12/15/osallistaa-vai-mahdollistaa/>. Luettu: 20.3.2019

Niskala, A., Kairala, M. & Pohjola, A. 2017. Asiakkaan aseman ja toimijaroolin muutos. Teoksessa Pohjola, A., Kairala, M. Lyly, H. & Niskala, A. (toim.). Asiakkaasta kehittäjäksi ja vaikuttajaksi. Asiakkaiden osallisuuden muutos sosiaali- ja terveystaloudessa, s. 7-12. Vastapaino. Tampere.

Nuorisolaki 21.12.2016/1285

Nuorten hyvinvointikertomus. 2018. Luettavissa: https://www.hel.fi/hel2/tietokeskus/julkaisut/pdf/18_09_11_Nuortenhyvinvointikertomus.pdf. Luettu: 19.9.2019

Nurmi, J. 2008. Nuoruusiän kehitys: etsintää, valintoja ja noidankehiä. Teoksessa Lyytinen, P., Korhonen, M. & Lyytinen, H. (toim.). Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissään, s. 256-288. WSOY Oppimateriaalit. Helsinki.

NYT-liikunta. Esittely. Luettavissa: <https://nytliikunta.fi/esittely/>. Luettu: 12.9.2019

Ojala, A-L. 2015. Nuorten omaehtoiset ruumiinkulttuurit: Lumilautuailu esimerkkinä nuorisokulttuurisesta liikkumisesta. Teoksessa Itkonen, H. & Laine, A. (toim.). Liikunta yhteiskunnallisena ilmiönä, s. 169-184. Jyväskylän yliopisto, Liikuntakasvatuksen laitos. Tutkimuksia 1/2015. Jyväskylä.

Ojanen, M. & Liukkonen, J. 2017. Liikunta ja psyykinen hyvinvointi. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.). Liikuntapedagogiikka. s. 215-233. PS-kustannus. Juva.

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2015. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Sanoma-Pro Oy. Helsinki.

OmaStadi. 2018. Helsingin osallistuva budjetointi. Luettavissa: <http://www.omastadi.hel.fi/?locale=fi>. Luettu: 15.10.2019

OPM, 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18 -vuotiaille. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008. Karvinen, J & Tammelin, T. (toim.). Opetusministeriö & Nuori Suomi ry. Helsinki. Luettavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf. Luettu: 27.2.2019

Paasivaara, L., Suhonen, M. & Virtanen, P. 2011. Projektijohtaminen hyvinvointipalveluissa. Tietosanoma Oy. Helsinki.

Pohjola, A. 2017. Asiakkaan pitkä tie palveluihin vaikuttajaksi. Teoksessa Pohjola, A., Kairala, M. Lyly, H. & Niskala, A. (toim.). Asiakkaasta kehittäjäksi ja vaikuttajaksi. Asiakkaiden osallisuuden muutos sosiaali- ja terveystalvissa, s. 309-325. Vastapaino. Tampere.

Puronaho, Kari. 2014. Drop-out vai throw-out? Tutkimus lasten ja nuorten liikuntaharrastusten kustannuksista. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Helsinki. Luettavissa <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/75232>. Luettu: 9.5.2019

Raitanen, M. 2007. Nuorisotutkimus yläkoulun nuorten arvoista ja arvostuksista. Teoksessa Kuure, T & Perttu, H. (toim.). Arvot, arvostukset ja luottamus nuorten elämässä, s. 50. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö (LIKES). Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 197. Jyväskylä.

Salmela, J. 2006. Koetun sosiaalisen tuen, pätevyyden, itsearvostuksen ja liikunnan yhteyksiä nuoruusiän kasvuvuosina. Jyväskylän yliopisto, Chydenius-instituutin tutkimuksia 1/2006. Vaajakoski.

Tammelin, T. 2017. Liikuntasuositukset. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääks-lahti, A. (toim.). Liikuntapedagogiikka. s. 54-67. PS-kustannus. Juva.

Telama, R. 2000. Kuinka liikunta ja urheilu tukevat kasvua ja sosiaalista kehitystä kou-luikässä? Teoksessa Miettinen, M. (toim.). Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia?, s. 71-72. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö (LIKES). Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. Jyväskylä.

THL, 2018. Hyvinvointi ja terveyserot. Osallisuus. Luettavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>. Luettu: 20.3.2019

Tilastollinen vuosikirja 2018, Helsinki. Luettavissa: https://www.hel.fi/hel2/tietokeskus/julkaisut/pdf/19_01_07_tilastollinen_vuosikirja2018.pdf. Luettu: 17.9.2019

Tilastotietoja Helsingistä 2019. Luettavissa: https://www.hel.fi/hel2/tietokeskus/julkaisut/pdf/19_06_14_HKI-taskutilasto2019_suomi_w.pdf. Luettu: 17.9.2019

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Näkökulmia kehittä-misprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. Tampere University Press. Tampere. Turun kaupunki. Kulttuuri ja liikunta. Mihi nuorille. Luettavissa: <https://www.turku.fi/kulttuuri-ja-liikunta/liikunta/harrastamaan/liikuntapalvelut-lapsille-ja-perheille/mihi-nuurille>. Luettu: 21.10.2019

Tuulaniemi, J. 2016. Palvelumuotoilu. Talentum Pro. Helsinki.

UKK-instituutti, 2008. Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset. 13 – 18 –vuoti-aiden liikuntasuositus. Luettavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikun-nan-suositukset/muut-liikuntasuosituksset/lasten_ja_nuorten_liikuntasuosituksset. Luettu: 27.2.2019

UKK-instituutti, 2019a. Aikuisten liikkumisen suositus. Luettavissa: <https://www.ukkinsti-tuutti.fi/liikkumisensuositus/aikuisten-liikkumisen-suositus>. Luettu: 1.11.2019

UKK-instituutti, 2019b. Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset. Luettavissa: <https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/lasten-ja-nuorten-liikkumisen-suositukset>.
Luettu: 5.11.2019

Vaajakallio, K. & Mattelmäki, T., 2013. Yhteissuunnittelu avaa uusia näkymiä julkiselle sektorille. Teoksessa Keinonen, T., Vaajakallio, K. & Honkonen, J. (toim.). Hyvinvoinnin muotoilu, s. 59-73. Aalto-yliopiston julkaisusarja taide+muotoilu+arkkitehtuuri 1/2013. Keuruu.

Valkeinen, T. & Vuorento, R. 2017. (toim.). Kuntatalous – monen muuttujan summa. Suomen kuntaliitto. Helsinki.

Valkendorff, T., Huuskonen, P & Ruuskanen, E. 2017. Seinättömän nuorisotyön mahdollisuuksia – kuvaus osallistavasta toimintakokeilusta. Teoksessa Hoikkala, T. & Kuivakangas, J. (toim.). Kenen nuorisotyö? Yhteisöpedagogiikan kentät ja mahdollisuudet, s. 183-193. Humanistinen ammattikorkeakoulu julkaisuja, 42. Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 196.

Valo 2013. Ideaopas matalankynnyksen liikuntakerhotoimintaan. Luettavissa: <https://docplayer.fi/4303524-Ideaopas-matalan-kynnyksen-liikuntakerhotoimintaan.html>.
Luettu: 12.9.2019

Valtioneuvosto, 2015. Pääministeri Sipilän hallitusohjelma. Luettavissa: <http://valtioneuvosto.fi/hallitusohjelman-toteutus/hyvinvointi>. Luettu: 19.9.2019

Valtioneuvosto, 2018. Liikkumattomuuden lasku kasvaa. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminta julkaisusarja 31/2018. Vasankari, T. & Kolu, P. (toim.). Luettavissa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160724/31-2018-Liikkumattomuuden%20lasku%20kasvaa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu: 10.9.2019

Valtioneuvosto, 2019. Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta 25.10.2018. VLN lausunto 23.1.2019. Luettavissa: https://www.eduskunta.fi/FI/vaski/Kasittelytiedot-Valtiopaivaasia/Sivut/VNS_6+2018.aspx. Luettu: 19.9.2019

Valtion liikuntaneuvosto, 2013. Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3. Aira, A., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, S. & Kokko, S. Luettavissa: <http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/252/murrosika.pdf>. Luettu 3.5.2019

Valtion liikuntaneuvosto, 2014. Liikuntakulttuurin käsitteet muuttuvat ja muuttavat. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2014:6. Arto Tiihonen. Luettavissa: http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/317/Liikuntakulttuurin_kasitteet_LOW.pdf. Luettu: 17.4.2019

Vanttaja, M., Tähtinen, J., Zacheus, T. & Koski, P. 2017. Liikkumattomuuden jäljillä. Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 194, tiede. Helsinki.

Vehmas, H. 2015. Liikunnan ja urheilun harrastaminen. Teoksessa Itkonen, H. & Laine, A. (toim.). Liikunta yhteiskunnallisena ilmiönä, s. 185-200. Jyväskylän yliopisto, Liikuntakasvatuksen laitos. Tutkimuksia 1/2015. Jyväskylä.

World Health Organization (WHO), 2009. Global Health Risks. Luettavissa: https://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/global_health_risks/en/. Luettu: 12.9.2019

World Health Organization (WHO), 2010. Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. Physical Activity and Young People. Luettavissa: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en/. Luettu: 21.5.2019

Zacheus, T. & Saarinen, A, 2019. Lasten ja nuorten liikunnan harrastaminen ja sen taustalla vaikuttavat syyt. Teoksessa Hakanen, T., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. (toim.). 2019. Oikeus liikkua. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018, s. 81-113. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:2. Luettavissa: http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/644/Lasten_ja_nuorten_vapaa-aikatutkimus_-_Oikeus_liikkua._Verkkajulkaisu.pdf. Luettu: 8.5.2019

Liitteet.

Liite 1. Fun Action harrasteliikunnan kysely



Nuorten FunAction harrasteliikunnan kysely

Helsingin kaupungin liikuntapalvelut on laajentamassa nuorten FunAction harrasteliikuntaa etelä-Helsingin alueelle syksyllä 2018. FunAction harrasteliikunta on 13-17 -vuotiaalle suunnattua helppoa, hauskaa ja monipuolista liikuntatoimintaa.

Kyselyn avulla selvitämme sinulle tärkeitä liikuntaan liittyviä asioita. Vastaamalla voit vaikuttaa liikuntapalveluiden järjestämään ohjattuun liikuntatoimintaan.

Taustatiedot

1. Sukupuoli?

- Poika
 Tyttö
 Jokin muu/En halua määritellä

2. Millä luokalla olet?

- 7.luokalla
 8.luokalla
 9.luokalla
 Muulla luokalla, millä?

3. Oletko urheilu- tai liikuntaluokalla?

- En
 Kyllä
 En osaa sanoa

4. Onko Helsingin kaupungin liikuntapalveluiden järjestämä FunAction harrasteliikuntatoiminta sinulle tuttua?

- Ei
 Kyllä
 En osaa sanoa

Vapaa-aika ja harrastukset

Liikunnalla tarkoitetaan kaikkea sellaista toimintaa, joka nostaa sydämen lyöntitiheyttä ja saa sinut hetkeksi hengästymään esimerkiksi urheillessa, ystävien kanssa pelatessa, koulumatkalla tai koulun liikuntatunnilla. Liikuntaa on esimerkiksi juokseminen, ripeä kävely, rullaluistelu, pyöräily, tanssiminen, rullalautailu, uinti, laskettelu, hiihto, jalkapallo, koripallo ja pesäpallo.

5. Kuinka paljon liikut tavallisen viikon aikana yhteensä?

- En lainkaan
 Noin 1/2 tuntia viikossa
 Noin tunnin viikossa
 2-3 tuntia viikossa
 4-6 tuntia viikossa
 7 tuntia tai enemmän viikossa

6. Mieti tavallista viikkoa. Merkitse, kuinka monena päivänä olet liikkunut vähintään 60 minuuttia päivässä?

	0	1	2	3	4	5	6	7
60 min päivässä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7. Kuinka usein käytät alla olevia paikkoja liikkumiseen kouluajan ulkopuolella vapaa-aikanasi? Laita yksi ruksi ruutuun jokaiselle vaakariville vaikka et käytäkään liikuntapaikkaa.

	En käytä laisinkaan	Muutaman kerran vuodessa	Muutaman kerran kuukaudessa	Noin kerran viikossa	Useita kertoja viikossa
Koulun piha-alue	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ulkokentät; myös tekojääradat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sisäsalit; myös jäähallit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aito luonto; metsät, vesistöt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yllä pidetyt ulkoilualueet, ulkoilureitit; esim. pururadat, hiihtopaikat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kevyenliikenteenväylät; kävely- ja pyörätiet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kaupunkitila; aukiot, skeittipaikat, puistot	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8. Aiotko seuraavan vuoden aikana lisätä vapaa-ajan liikuntaasi?

- Ehdottomasti en
 Luultavasti en
 Luultavasti kyllä
 Ehdottomasti kyllä

9. Missä määrin seuraavat tekijät estävät sinun liikunnan ja urheilun harrastamista?

	Estää erittäin paljon	Estää paljon	Estää jonkin verran	Estää vain vähän	Ei estä lainkaan
Kotini läheisyydessä ei ole kiinnostavan lajin ohjausta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Liikunnan harrastaminen on liian kallista	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kaveritkaan eivät harrasta liikuntaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En ole liikunnallinen tyyppi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Terveyteni rajoittaa liikunta-aktiivisuuttani	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pidän liikuntaa tärkeänä, mutta en vaan viitsi lähteä liikkumaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ei ole aikaa liikuntaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Koululiikunta ei innosta minua	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hikoilu liikunnan yhteydessä tuntuu inhottavalta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Liikunnasta ei ole hyötyä minulle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Liikunta on ikävää/tylsää	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Liikunta on liian kilpailuhenkistä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muu syy, mikä? <input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10. Mikä liikunnan aloittamisessa on vaikeinta?

11. Onko sinulla on jokin liikuntaharrastus? Luettele, mitä liikuntalajeja harrastat.

Myös omaehtoinen/itsenäinen liikkuminen katsotaan tässä kysymyksessä harrastukseksi.

12. Millaisella porukalla liikkuisit mieluiten?

- Kavereiden kanssa
 Vanhempien kanssa
 Uusien ihmisten kanssa
 Joku muu, mikä?

13. Millaista tai missä Helsingin kaupungin liikuntapalveluiden järjestämä ohjattu FunAction liikunta pitäisi olla, jotta lähtisit mukaan? Mainitse enintään 3 asiaa ja/tai paikkaa.

Lähetä

Liite 2. Fun Action liikuntatarjotin syksy 2018



FunAction syksy 2018

Länsi-Helsingin alueen tunninit

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI
Tanssi, Commercial (vain tytöille) Klo 15.30-16.30 Tytöjen Talo	Nytkkely Klo 15-16 Ruskeasuon liikuntapuisto	Nytkkely Klo 16-17 Liikuntamylly	Miekkailu Klo 15.30-16.30 Helsingin miekkailijat, Fyrikinntaku 10	Sirkuskoulu Klo 15.30-16.30 Linnaamäen sirkuskoulu	Sairberdy Klo 12.30-13 Merihaven pöytähalli Häspenmenenkatu 14 B
Tanssi, Lyrical (vain tytöille) Klo 16.30-17.30 Tytöjen Talo	Kellaus Klo 16-17 Ruusuksen koulukahvila	Ultimate Klo 18-19 Käpylän peruskoulu	Pallomelu Klo 17-19 Kaisaniemen ala-aste	Ellipelly Klo 15.30-17 Kispienjärven Redi	
Futis Klo 17-19 Lautasaaren ala-aste	Kuntosali Klo 16-17 Kispienjärven uusi-kuntosali	Huipit Klo 19-20 Käpylän peruskoulu	Pilates Klo 18.30-19.30 Käpylän liikuntakeskus		
Showtanssi Klo 18.15-19.30 Koskelan nuorisotalo	Tankokrooba Klo 16.30-17.15 Rock the pole		Afrobeat Klo 19-20 Pikkuhuopalehden nuorisotalo		
Tanssi, Lyrical Klo 19.15-20.30 Koskelan nuorisotalo	Tankokrooba Klo 17.15-18.00 Rock the pole				
	Kuntorokkeli (vain tytöille) Klo 17-18 Tytöjen Talo				
	Kuntorokkeli (vain tytöille) Klo 18-19 Tytöjen Talo				
	Huipit Klo 18-19 Yrjänkadun ulmahallin liikuntasali				

Vastaava liikunnonohjaaja **Vilja Laukkanen**
 Puh. 040 6700079
vilja-pokka.laukkanen@hsl.fi
www.funaction.fi