



Pohjois-Pohjanmaan elinkeino-,
liikenne- ja ympäristökeskus
Oulu

29. 01. 2015

Dnro POPELY

**3M – HANKE
(MILKKIÄ, MJÖLKKIÄ, MAITOA)**

LOPPURAPORTTI 1.1.2010–31.12.2014

10.12.2014
Humanpolis Oy
Päivi Vitikka

17.7.05 ML

SISÄLLYS

1. HANKKEEN YHTEYSTIEDOT	3
2. YHTEENVETO HANKKEESTA	3
3. LOPPURAPORTTI 1.1.2010–31.12.2014	4
3.1. HANKKEEN TAVOITTEET	4
3.1.1. <i>Ylemmän tason tavoitteet</i>	4
3.1.2. <i>Hankkeen tavoitteet</i>	4
3.2. HANKKEEN TOTEUTUS	5
3.2.1. <i>Toimenpiteet</i>	5
3.2.2. <i>Aikataulu</i>	11
3.2.3. <i>Resurssit</i>	11
3.2.4. <i>Toteutuksen organisaatio</i>	11
3.2.5. <i>Kustannukset ja rahoitus</i>	13
3.2.6. <i>Raportointi ja seuranta</i>	14
3.2.7. <i>Toteutusolelutukset ja riskit</i>	16
3.3. YHTEISTYÖKUMPPANIT	16
3.4. HANKKEEN TULOKSET JA VAIKUTUKSET	16
4. JATKOTOIMENPITEET	18
5. OHJAUSRYHMÄN LAUSUNTO HANKKEEN TOTEUTUNEISUUDESTA	19
6. ALLEKIRJOITTAJA JA PÄIVÄYS	19
LÄHTEET: Saha, M. 2014. Maatalousyrittäjien kokemuksia hyvinvointihankkeista. opinnäytetyö HAMK.....	19

1. HANKKEEN YHTEYSTIEDOT

Hankkeen hallinnoija	Rokuan Terveys- ja Kuntouttamissäätiö, Kuntoraitti 2, 91670 Rokua (1.1.2010 - 31.3.2011) Humanpolis Oy (1.4.2011 – 31.12.2014)
Hankkeen nimi	3M-hanke (milkkiä, mjölkkiä, maitoa)
Hankkeen toteutusajka	1.1.2010 – 31.12.2014
Hankkeen tunnisteet	
Ohjelma	Manner-Suomen maaseudun kehittämisohjelma 2007–2013
Toimintalinja	Maa- ja metsätalouden kilpailukyvyyn parantaminen
Toimenpide	Ammatillista koulutusta ja tiedotusta koskevat toimet
Hankenumero	5283
Diaarinumero	3774/3560–2008
Toteutusalue	Pohjois-Pohjanmaa
Hankkeen rahoittajat	Pohjois-Pohjanmaan Ely-keskus, Pohjois-Pohjanmaan liitto ja toteutusalueen seutukunnista seuraavat: Oulunkaaren, Oulun, Raahen, Ylivieskan, Haapaveden-Siikalatvan ja Nivala-Haapajärven seutukunnat. Yksityisrahoitukseen ovat sitoutuneet seuraavat meijerit/osuuskunnat: Osuuskunta Pohjolan Maito, Ranuan Meijeri, Laaksojen Maitokunta, Paavolan Osuusmeijeri, Osuuskunta Maitokolmio sekä Limingan Osuusmeijeri.
Hankkeen raportoiija	Päivi Vitikka puh. 040 487 6988, paivi.vitikka@humanpolis.fi

2. YHTEENVETO HANKKEESTA

3M -hanke on alueen meijereiden/osuuskuntien ja Humanpolis Oy:n koulutusvalmennushanke, jonka hallinnoinnista ja koordinoinnista vastasi aiemmin Rokuan Terveys- ja Kuntouttamissäätiö (1.1.2010–31.3.2011). Hankkeen hallinnointi ja koordinointi siirtyi 1.4.2011 alkaen Humanpolis Oy:lle. Hankkeelle on haettu ja saatu rahoitusta Manner-Suomen maaseudun kehittämisohjelmasta 2007–2013. Kuntarahoitukseen ovat sitoutuneet Pohjois-Pohjanmaan Liiton lisäksi toteutusalueen seutukunnista seuraavat: Oulunkaaren, Oulun, Raahen, Ylivieskan, Haapaveden-Siikalatvan ja Nivala-Haapajärven seutukunnat. Yksityisrahoitukseen ovat sitoutuneet seuraavat meijerit/osuuskunnat: Osuuskunta Pohjolan Maito, Ranuan Meijeri, Laaksojen Maitokunta, Paavolan Osuusmeijeri, Osuuskunta Maitokolmio sekä Limingan Osuusmeijeri. Yhteistyökumppaneita ovat meijereiden/osuuskuntien lisäksi Rokuan Terveys- ja Kuntouttamissäätiö, Mela, ProAgria Oulu, MTK, työterveyshuollot ja lomatoimistot. Yhteistyötä on tehty lisäksi muiden tätä kohderyhmää koskevien EU-hankkeiden kanssa, esim. OAMK:n VENE – hankkeen, Lapin Maaseutuyrittäjien hyvinvointi – hankkeen, Keski-Pohjanmaan Farmi2020 – hankkeen,

Kainuun APUVA – hankkeen, Pohjois-Savon Kuntosavotta-hankkeen sekä Työn uusjako – Rengin paikka auki – hankkeen kanssa.

3M-hankkeen ensisijaisena kohderyhmänä on ollut lähes 1600 maitotilaa. Näillä tiloilla työskentelee yhteensä n. 2600 tuottajaa. Pohjois-Pohjanmaalla toteutettu hanke on tukenut meijereiden/osuuskuntien pitkän tähtäimen tavoitetta säilyttää oma toiminta-alue elinvoimaisena ja voimakkaana maidontuotantoalueena.

Hankkeen tavoitteena on ollut auttaa maidontuottajia löytämään ja säilyttämään henkilökohtaiset keinot ylläpitää omaa henkistä ja fyysistä työkykyään niin, että lisääntyvä työ määrä ei uuvuta työntekijöitä ennen tavoiteltua eläkeikää. Työn hallinnan kehittäminen ja sen mielekkyyden säilyttäminen vahvistavat uskoa ammattiin ja tuotannon jatkuvuuteen, jolloin tuottajat voivat suositella ammattia myös tuleville tilan jatkajille. Ne tuottajat, joilla jokin yksittäinen "häiriötekijä" selkeästi hankaloittaa ja estää täysipainoista toimintaa työssä ja muussa elämässä, saavat tietoa, kokemuksia ja ymmärtämystä häiriötekijöiden lieventämisestä ja poistamisesta. Tärkeää on ollut myös ylläpitää ja kehittää maitotilayrittäjäpariskunnan sosiaalisia ja parisuhdetaitoja sekä yleistä verkostoitumista. Maidontuottajien oman työn arvostus ja usko omaan tuotantosuuntaan tarvitsee jatkuvasti vahvistusta. Hankkeen yksilöidyt tavoitteet löytyvät luvusta kolme.

3. LOPPURAPORTTI 1.1.2010–31.12.2014

3.1. Hankkeen tavoitteet

3.1.1. Ylemmän tason tavoitteet

3M – HANKE tukee osaltaan Pohjois-Pohjanmaan maaseudun kehittämissuunnitelman 2007 – 2013 strategisia päämääriä ja tavoitteita, mm. maidontuottajien hyvinvointia ja sitä kautta toiminnan tuloksellisuuden lisääntymistä.

3.1.2. Hankkeen tavoitteet

Määrälliset tavoitteet: Tavoitteena on saada projektin toimintoihin mukaan 500 tuottajaa (270 miestä ja 230 naista). Koulutuksen määrän tavoitetaso oppilastyöpäivinä on 2500.

Laadulliset tavoitteet: Tavoitteena on auttaa maidontuottajien taloudellisen, sosiaalisen, fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin edistämistä ja lisätä sitä kautta mahdollisuuksia tuotannon kasvulle ja toiminnan tuloksellisuudelle. Tavoitteena on lisätä tuottajien ammatillista kasvua, myönteistä asennetta uusien asioiden oppimiseen ja vastuun kantamiseen omasta elämästään, tukea kuntoutustarveselvityksen toteuttamisessa sitä tarvitsevien tuottajien mahdollisimman aikaisen työkyvön ja elämäntilanteen selvittämiseksi ja ohjata sopiviin kuntoutusratkaisuihin. Edistää vuorovaikutusta ja verkostoitumista ja varautumista muutoksiin ja kriiseihin. Syventää osaamista hyvinvoinnin esteiden omaehtoiseen ja pitkäkestoiseen ehkäisemiseen ja eliminoimiseen. Saada projektin koulutustoimintoihin mukaan myös ne tuottajat, jotka eivät ole tähän mennessä tiedostaneet oman hyvinvoinnin ylläpitämisen merkitystä. Pyrkii edistämään tuottajien ja lomittajien vuorovaikutusta ja yhteistyötä sekä tukea erillisen kuntoutustarveselvityksen tarpeessa olevien tuottajien mahdollisimman aikaista työkyvön ja elämäntilanteen selvitystä.

3.2. Hankkeen toteutus

3.2.1. Toimenpiteet

Toimenpiteet: Ryhmämuotoinen ennaltaehkäisevä työhyvinvointivalmennus, johon sisältyy myös ammattiosaamisen lisääminen sekä toimintavalmiuksien kehittäminen. Hyvinvointivalmennus sisältää koulutuskokonaisuuksia, jotka koostuvat hyvinvointipäivistä, teemaseminaareista, hyvinvointijaksoista ja syventävistä jaksoista sekä opinto- ja tutustumismatkoista. Projektihenkilöstö jalkautuu paikallisesti tiedottamaan projektin toiminnoista aktiivisten tuottajien kanssa.

Toteutuneet toimenpiteet:

Hyvinvointijaksot

Hyvinvointijaksot	2011	2012	2013	2014	Yhteensä
Aloitusjaksot	14	10	11	3	38
Seurantajaksot	1	10	8	0	19
Yhteensä	15	20	19	3	57

Taulukko 2. Hyvinvointijaksot hankkeen aikana

3M-hankkeen hyvinvointijaksoja pidettiin vuoden 2011 aikana yhteensä 15; aloitusjaksoja 14 ja yksi syventävä jakso.

Vuoden 2011 hyvinvointijaksojen ajankohdat, teemat ja osallistujamäärät:

14.-16.2.	Kehon hyvinvointi – liiku edes vähän	11
14.- 18.2.	Yhdistelmäjakso Kehon hyvinvointi- Miesten ja naisten vuoro	5
21.- 23.2.	Kehon hyvinvointi – tasapainoa elämään	10
23.- 25.2.	Elämänhallinta muutoksessa	8
21.- 23.3.	Kehon hyvinvointi – tasapainoa elämään	6
23.- 25.3.	Työhyvinvointi – onko hommat hanskassa?	12
21.- 25.3.	Yhdistelmäjakso Kehon hyvinvointi - Työhyvinvointi	3
18.- 20.4.	Mielen hyvinvointi – Iloa arkeen	17
26.- 28.4.	Mielen hyvinvointi - Hyvinvoivat perheet	15
16.- 18.9.	Verkostot ja suhteet – Alakko nää mua?	14
28.- 30.9.	Kehon hyvinvointi – Löydä kadonnut sixpack	13
3.-6.10.	Verkostot ja suhteet – Sykettä parisuhteeseen	8
14.- 16.10.	Kehon hyvinvointi – Löydä kadonnut sixpack	17
15.- 18.11.	Työhyvinvointi – Minä Oy tuottaa tulosta	15
9.-11.12.	Mielen hyvinvointi – Kirjoita oman elämäsi käsikirjoitus	9

Vuoden 2011 syventävä jakso ja osallistujamäärä:

22.- 25.11.	Syventävä jakso Mielen hyvinvointijaksolle (26.- 28.4.11)	10
-------------	-----------------------------------------------------------	----

Yhteensä 173

3M-hankkeen hyvinvointijaksoja pidettiin vuoden 2012 aikana yhteensä 20; aloitusjaksoja 10 ja syventäviä jaksoja 10.

Vuoden 2012 aloitusjaksojen ajankohdat, teemat ja osallistujamäärät:

14.- 16.3.	Muutoksiin valmentautuminen – Varaudu elämän yllätyksiin	18
19.- 22.3.	Työhyvinvointi – Minä Oy tuottaa tulosta	13
16.- 19.4.	Kehon hyvinvointi – Löydä kadonnut sixpack	6
20.- 22.4.	Mielen hyvinvointi – viikonloppujakso	8
14.- 16.9.	Mielen hyvinvointi – Voimaa luonnosta	17
3.-5.10.	Työhyvinvointi – Tuloksellinen yrittäjyys	6
17.- 19.10.	Kehon hyvinvointi – Hyvä olo liikunnasta	11
14.- 16.11.	Kehon hyvinvointi – Nuoren tuottajan kuntostartti	8
3.-5.12.	Muutoksiin valmentautuminen – Muutos on mahdollisuus	22
7.-9.12.	Verkostot ja suhteet – Kohtaaminen ja vuorovaikutus	14

Vuoden 2012 syventävät jaksot ja osallistujamäärät:

8.-10.2.	Kehon hyvinvointi – Liiku edes vähän	8
29.2.- 2.3.	Kehon hyvinvointi – Tasapainoa elämään	17
27.- 30.3.	Työhyvinvointi – Onko hommat hanskassa	9
30.3.-1.4.	Verkostot ja suhteet – Alakko nää mua – viikonloppujakso	8
2.-5.4.	Mielen hyvinvointi – Iloa arkeen	12
11.- 13.4.	Kehon hyvinvointi – Löydä kadonnut sixpack	15
28.- 30.9.	Mielen hyvinvointi – Kirjoita oma elämäsi käsikirjoitus + Verkostot ja suhteet – Sykettä parisuhteeseen	8
10.- 12.10.	Kehon hyvinvointi – Löydä kadonnut sixpack	12
29.10.- 2.11.	Työhyvinvointi – Minä Oy tuottaa tulosta	11
19.- 22.11.	Työhyvinvointi – Minä Oy tuottaa tulosta	9

Yhteensä 232

3M-hankkeen hyvinvointijaksoja pidettiin vuoden 2013 aikana yhteensä 19; aloitusjaksoja 11 ja syventäviä jaksoja 8.

Vuoden 2013 aloitusjaksojen ajankohdat, teemat ja osallistujamäärät:

5.-7.2.	Mielen hyvinvointi – Omien voimavarojen vahvistaminen	12
18.–21.2.	Työhyvinvointi – Minäkö tilani tärkein kone	22
26.2.–1.3.	Työhyvinvointi – Minäkö tilani tärkein kone	8
20.–22.3.	Kehon hyvinvointi – Emännän ja isännän keväthuolto	22
3.-5.4.	Kehon hyvinvointi – Tuottajaperheen hyvinvointi	12
17.–19.4.	Muutoksiin valmentautuminen – Muutos on mahdollisuus	15
13.–15.9.	Kehon hyvinvointi – Enemmän energiaa	10
2.-4.10.	Työhyvinvointi - Turvaa arkesi	17
30.10.–1.11.	Mielen hyvinvointi – Elämä hallintaan	16
19.–21.11.	Verkostot ja suhteet – Toimiva vuorovaikutus	16
2.-4.12.	Työhyvinvointi - Tuottajaperhe on tiimi	10

Vuoden 2013 syventävät jaksot ja osallistujamäärät:

22.–24.3.	Mielen hyvinvointi – Voimaa luonnosta	13
25.–27.3.	Kehon hyvinvointi – Hyvä olo liikunnasta	5
30.9.–2.10.	Työhv – Minä tilani tärkein kone/Tuloksellinen yrittäjyys	12
14.–16.10.	Mielen hyvinvointi – Omien voimavarojen vahvistaminen	15
4.-8.11.	Työhyvinvointi – Minäkö tilani tärkein kone	7

11.–13.11.	Kehon hyvinvointi - Nuoren tuottajan hv/Tuottajaperheen hv	6
27.–29.11.	Mielen hyvinvointi – Muutos on mahdollisuus	13
29.11.–1.12.	Verkostot ja suhteet – Kohtaaminen ja vuorovaikutus	11

Yhteensä 242

3M-hankkeen hyvinvointijaksoja pidettiin vuoden 2014 aikana yhteensä kolme, joista kaikki olivat aloitusjaksoja. Syventäviä jaksoja oli tarkoitus järjestää neljä, mutta ne jouduttiin perumaan hankkeen budjetin täytyessä.

Vuoden 2014 aloitusjaksojen ajankohdat, teemat ja osallistujamäärät:

10.-13.2.	Työhyvinvointi – Turvaa arkesi	8
18.-20.2.	Mielen hyvinvointi – Elämä hallintaan	8
25.-27.2.	Kehon hyvinvointi – Unikoulu	13

Yhteensä 29

Hyvinvointijaksojen osallistujamäärä vv. 2010 – 2014 on yhteensä 676. Osa maidontuottajista osallistui hyvinvointijaksoille keväisin ja syksyisin sekä aloitus- että saurantajaksoille. Näin ollen yhteenlaskettuun osallistujamäärään voi sama henkilö olla laskettuna useampaan kertaan. Hyvinvointijaksoja on vuosien 2010 – 2014 aikana järjestetty yhteensä 57. Hankesuunnitelmassa hyvinvointijaksoja suunniteltiin pidettäväksi 86. Hyvinvointijaksoja tarjottiin tuottajille yli 70 jaksoa. Kaikki jaksot eivät kuitenkaan toteutuneet, koska ilmoittautumisia ei tullut riittävästi (vähintään 8 henkilöä) kaikille jaksoille. Vuonna 2010 hyvinvointijaksoja ei ennätetty järjestää, koska hankkeen suunnittelu ja toiminta käynnistyi syyskuussa 2010. Maalis- ja huhtikuussa 2014 peruuntui kuusi hyvinvointijaksoa hankkeen budjetin täytyessä.

Toteutuneista hyvinvointijaksoista kuusi jaksoa oli suunnattu nuorille tuottajille perheineen. Lapsia osallistui näille jaksoille yht. 59. Sama tuottajaperhe saattoi osallistua usealle perhejaksolle, joten sama lapsi on voitu laskea ko. lukuun useampaan kertaan.

Seminaarit ja teemapäivät

Hankkeen aloitusseminaari "Liikunnallinen hyvinvointiseminaari" järjestettiin Rokualla 3.-4.11.2010. Osallistujina oli 49 maidontuottajaa eri puolilta maakuntaa. Seminaaripäivillä luennoivat palvelupäällikkö Sirpa Havu "Mela työhyvinvoinnin tukijana", yrittäjä Leena Valtanen "Rohkeasti eteenpäin", työterveyspsykologi Pirjo Hämäläinen "Myönteisyys, ilo ja hyvinvointi". Liikunnallisena osiona oli naurujoogaa, sauvakävelyä Rokuan luonnossa teemalla "Uutta potkua sauvakävelyyn, tehoa tekniikkaa, venyttelyä sauvojen kanssa" sekä aamuvenyttelyä teemalla "Aamuvenyttely tärkeä osa onnistunutta työpäivää". Tuottajien omakustanteinen pikkujoulu pidettiin 3.11. iltatilaisuutena.

Vuoden 2011 aikana seminaareja pidettiin kaksi. Seuraavassa lyhyt kuvaus seminaareista.

Vene – Verkostot nautakarjatalouden edistäjinä ja 3M- (milkkiä, mjölkkiä, maitoa) –hankkeet järjestivät yhdessä Navettaseminaarin Rokualla 12.-14.1.2011. Seminaarijärjestelyihin osallistui myös Osk. Pohjolan Maito. Seminaarin teemana oli Maidontuottajan voimavarat muutostilanteessa. Maalaislääkäri Kiminkinen luennoi seminaarissa 14.1 aiheenaan "Terveys pidentää ikää". 3-päiväiseen seminaariin osallistui yhteensä n. 60 tuottajaa Keski- ja Pohjois-Pohjanmaalta. 3M-hankkeen seminaaripäiviin (12.1 ja 14.1) osallistui 47 tuottajaa.

Hyvinvointiseminaari pidettiin Rokualla 1. - 2.11.2011. Seminaariin osallistui 40 tuottajaa. Seminaarin 1. päivän teemana oli Hellitä hetkeksi. Toinen päivä oli ns. sidosryhmäpäivä teemalla Yhteispeleillä hyvään työvireeseen. Psykologi Pirkko Lahti luennoi 2.11 aiheenaan Vinkkejä maatalousyrittäjien ja omaan voimaantumiseen. Muina luennoitsijoina 2-päiväisessä seminaarissa oli mm. työterveyslääkäri Markku Pirinen, piiriagrobiologi Esko Ojalehto, rahoituspäällikkö Matti Tyhtilä, varatuomari Katja Pappinen ja luovuuskouluttaja Helena Tornberg. Tuottajien omakustanteinen pikkujoulu ohjelmineen pidettiin 1.11. iltatilaisuutena.

Vuoden 2012 aikana seminaareja pidettiin viisi. Seuraavassa lyhyt kuvaus seminaareista.

Maatalousyrittäjän hyvinvointipäivä "Jaksamisen tehoisku" järjestettiin Oulaisissa 28.2.2012. Seminaarin järjestäjinä olivat Mela, MTK-Pohjois-Suomi ja 3M-hanke. Tilaisuuden avasi järjestöagrobiologi Sirpa Törmikoski, MTK-Pohjois-Suomi. Pääluennoitsijana toimi psykologi Pirkko Lahti aiheesta "Oman mielen hallinta". Tilaisuudessa oli mahdollisuus keskustella psykologin ja sosiaaliturvan asiantuntijoiden kanssa teemalla "Kysy apua mieltäsi pahoittaviin/painaviin asioihin".

Asiantuntija Sirpa Havu puhui aiheesta "Mela hyvinvoinnin tukijana" ja projektipäällikkö Päivi Vitikka kertoi "Ajankohtaista 3M-hanketoiminnasta".

Mukana oli myös Mela-asiamies Elsa-Maija Jylhä. Tilaisuuteen osallistui 44 henkilöä.

Rehuntuotanto- ja ruokintaseminaarin järjestivät Ylivieskassa 14.-15.3. Vene-, Farmi2020- ja 3M-hankkeet. Seminaariin osallistui 40 henkilöä.

Hyvinvointia maatilalla – kohti elämän ja työn hallintaa –hyvinvointipäivä järjestettiin 25.4 Kalajoella. Järjestäjinä Farmi 2020 – ja 3M-hankkeet. Seminaarissa Sonja-Ranta-Pitkänen Savania AMK:sta esitteli Hyvinvoivana maitotilaa johtaen – tutkimuksen tulokset. Ravitsemusterapeutti Marja Ruuti luennoi aiheesta "Johdot kuntoon –ravinnosta terveyttä aivoille" ja lääkäri Markku Pirinen aiheesta "Terveenä (työ)elämän pelikentillä. Seminaariin osallistui 42 henkilöä.

Huolen puheeksi ottaminen ja varhaisen välittämisen malli –tilaisuus pidettiin Oulussa 12.9.2013. Järjestäjinä toimivat Mela, MTK-Pohjois-Suomi ja 3M-hanke. Psykologi Pirkko Lahti ja palvelupäällikkö Mirja Reinikka Kelasta alustivat aiheesta, jonka jälkeen tehtiin ryhmätöitä päivän aiheesta. Osallistujia oli 55 henkilöä.

Hyvinvointipäivät pidettiin Rokualla 7.-8.11.2012. Luennoitsijoina mm., personal trainingin uranuurtaja Riku Aalto, näyttelijä ja asiakaspalvelukouluttaja Tuija Piepponen, palvelupäällikkö Mirja Reinikka Kelasta ja psykologi Pirkko Lahti.

Tuottajien omakustanteinen pikkujoulu ohjelmineen pidettiin 7.11 iltatilaisuutena. Seminaari osallistujia oli hieman yli 30.

Vuoden 2013 aikana seminaareja ja teemapäiviä pidettiin seitsemän. Seuraavassa lyhyt kuvaus seminaareista.

Suurpalot maatiloilla ja niihin varautuminen - teemapäivä järjestettiin Muhoksella 11.3.2013. Koulutuksen järjestäjinä olivat Oulu-Koillismaan Pelastusliikelaitos, ProAgria Oulu, LähiTapiola Pohjoinen ja 3M-hanke. Eläinlääkäri Virpi Kurkela luennoi aiheesta "Eläimet palopaikalla: miten hoidetaan, laitetaanko teuraaksi vai onko lopetus ainoa vaihtoehto?". Aluejohtaja Heino Vanhanen LähiTapiolasta puhui aiheesta "Suurpaloriskit vakuuttajan kannalta". Tuottaja Heikki Putula Pudasjärveltä kertoi omakohtaisen kokemuksen "Tulipalo tilallani". Oulu-Koillimaan Pelastusliikelaitoksen edustajien puheenvuorot olivat: "Tuotantorakennusten paloturvallisuus", palotarkastaja Janne Mattila ja "Onnettomuuksiin varautuminen ja tosielämän tilanteita", apulaispalopäällikkö Jari Kangastie. Tilaisuuteen osallistui 56 henkilöä.

Maatalousyrittäjän hyvinvointipäivä "Maatilayrittäjän määräaikaishuolto" järjestettiin Ylivieskassa 22.4.2013. Seminaarin järjestäjinä olivat Mela, MTK-Pohjois-Suomi, LähiTapiola Pohjoinen ja 3M-hanke. Pääluennoitsijana toimi psykologi Pirkko Lahti aiheesta "Oman mielen hallinta". Tilaisuudessa oli mahdollisuus keskustella psykologi Pirkko Lahden kanssa teemalla "Kysy apua mieltäsi pahoittaviin/painaviin asioihin". Asiantuntija Sirpa Havu puhui aiheesta "Mela hyvinvoinnin tukijana" ja projektipäällikkö Päivi Vitikka kertoi "3M-hankkeen kuulumisia". Mukana oli myös Mela-asiamies Elsa-Maija Jylhä sekä projektipäällikkö Janne Mäkinen MTK-Pohjois-Suomi. Tilaisuuteen osallistui 16 henkilöä.

Miten hyvä työkuunto rakennetaan? – alueelliset teemapäivät järjestettiin syyskuussa 2013 kolmella paikkakunnalla seuraavasti: 10.9 Liminka, 11.9 Oulainen, 12.9 Kärsämäki. Akuutti -ohjelmasta tuttu lääkäri Risto Laitila isännöi työhyvinvoinnin teemasta leikkimielisen visailun, johon osallistuivat kaikki läsnäolijat saaden näin hausalla tavalla hyödyllistä terveystietoutta. Päivän aikana käsiteltiin hyvän terveyden rakennusaineita sekä fyysisen ja psyykkisen työkuunnan rakentamista. Teemapäivillä esiteltiin myös Porinatulet -pienryhmätoiminta. Porisuttaja, työhyvinvointivalmentaja Matti Länden kertoi, miten Porinatulet toimivat ja miten niihin voi osallistua. Teemapäiviin osallistui yhteensä 59 henkilöä: Limingassa 17, Oulaisissa 26 ja Kärsämäellä 16.

Tulevaisuuden maaseutu – seminaarin 3-hanke järjesti Haapajärvellä 28.10.2013 yhteistyössä Työn uusjako – Rengin paikka auki – hankkeen ja MTK-Pohjois-Suomen kanssa. Päivän avasi MTK-Haapajärven puheenjohtaja Liisa Myllylä. Seminaarin pääpuhujana oli tulevaisuustutkija, yritysvalmentaja Ilkka Halava teemalla "Tulevaisuuden maaseutu". Lisäksi kuultiin "Ajankohtaista Snellmanilta" sekä ravitsemusterapeutti Anette Palssan esitys "Satsaa tulevaisuuteen – pysähdy miettimään hyvinvointiasi". Tilaisuuteen osallistui lähes 50 henkilöä.

Hyvinvointipäivät järjestettiin Rokualla 6.-7.11.2013. Luennoitsijoina olivat ravitsemusasiantuntija Soili Soisalo aiheena "Voimaruokaa Suomesta", projektipäällikkö Elina Sepponen, Ooko kunnos – hanke aiheena "Potkua arkeen", terveysvalmentaja ja kirjailija Sirkka Santapukki aiheena "Oivalla yhteys terveyden, ihmissuhteiden ja työvireyden välillä" sekä yliopettaja ja dosentti Matti Ryhänen Seinäjoen ammattikorkeakoulusta aiheena "Kilpailukykyä ja hyvinvointia maidontuotantoon". Tuottajien omakustanteinen pikkujoulu ohjelmineen pidettiin 6.11 iltatilaisuutena. Seminaari osallistujia oli hieman yli 40.

Hankkeen päätösseminaari pidettiin Rokualla 23.4.2014.

- Seminaarin avasi toimitusjohtaja Marko Puhto, Pohjolan Maito "Maidontuottajien hyvinvoinnille tukea hanketoiminnasta".
- Projektipäällikkö Päivi Vitikka kertoi hankkeen toiminnasta ja tuloksista.
- Muita luennoitsijoita olivat tarkastaja Pirjo Onkalo Pohjois-Pohjanmaan ELY-keskuksesta aiheena "Kuulumisia uudesta ohjelmakaudesta maaseuturahaston osalta", työterveyshuollon ja terveydenhuollon erikoislääkäri Markku Pirinen, Caritas Lääkärit Oy "Avain terveyteesi on taskussasi".
- Paneelikeskustelun – Kokemuksia 3M-hankkeesta vetäjänä toimi asiantuntija Sirpa Havu Melasta. Paneelikeskusteluun osallistuivat seuraavat tuottajat: Susanna Heikkilä Haapavedeltä, Ari Hyvönen Siikalatvasta, Kirsti Nivala Merijärveltä ja Harri Paakkari Siikajoelta.
- Päätössanat ja kiitokset esitti ohjausryhmän varapuheenjohtaja, toimitusjohtaja Ritva Okkonen, Humanpolis Oy. Kiitoksien yhteydessä palkittiin hankkeeseen aktiivisimmin osallistuneet tuottajat: Eija Hyvärinen Muhokselta, Mauri Koskela Haapajärveltä, Helena Suotula Haapavedeltä, Harri Paakkari Siikajoelta (projektiryhmän jäsen), Ari Pesonen Haapavedeltä, Aija ja Kuisma Minkkinen Haapavedeltä, Kirsti Nivala Merijärveltä (projektiryhmän jäsen) ja Susanna Heikkilä Haapavedeltä (ohjausryhmän jäsen).

Opintomatkat

Yhdessä VENE-hankkeen kanssa järjestettiin 18. - 20.10.2011 opintomatka Pohjois-Savoon ja KoneAgriaan. Opintomatkalta osallistui 37 tuottajaa.

Opintomatkan Okraan 3.-5.7.2012 järjestivät yhteistyössä 3M- ja Vene –hankkeet. Osallistujia oli 47. Lisäksi 3M-hanke järjesti opintomatkan KoneAgriaan 24.- 25.10.2012 . Osallistujia oli 28.

3M-hanke järjesti kaksi opintomatkaa vuoden 2013 aikana. Hankkeen ulkomaan opintomatka suuntautui Saksaan ja Italiaan 8.-13.4. Matkaa veti 3M-hankkeen puolesta projektipäällikkö Päivi Vitikka ja ammatillisena asiantuntijana matkalla oli maitotilayritysneuvoja Tarja Paatero ProAgria Oulusta. Lisäksi kummassakin maassa ryhmällä oli kielitaitoinen, maan kulttuurin tunteva opas. Osallistujia oli yhteensä 44.

Toinen opintomatka suuntautui Ahvenanmaalle 9.-14.6.2013. 3M- hankkeesta matkalle osallistuivat projektipäällikkö Päivi Vitikka ja koulutussuunnittelija Outi Uusinoka. Myös Ahvenanmaalla ryhmällä oli kieli- ja ammattitaitoinen opas. Osallistujia oli yhteensä 32.

Ohjattu kuntosalitoiminta

Ohjattu kuntosalitoiminta aloitettiin syksyllä 2011; osallistujamäärät syksyllä 2011:

- Merijärvi 4.10. alkaen; 20 henkilöä
- Kalajoki 12.10. alkaen; 21 henkilöä
- Raahe 20.10. alkaen; 20 henkilöä
- Sievi 30.11 alkaen; 17 henkilöä
- Haapavesi 7.12. alkaen; 16 henkilöä

Ohjattua kuntosalitoimintaa jatkettiin vuonna 2012. Vuoden loppuun mennessä vuoroja toimi yhteensä 19 seuraavilla paikkakunnilla: Haapajärvi, Haapavesi, Kalajoki, Kärämäki, Liminka, Merijärvi, Muhos, Nivala, Oulainen, Piippola, Pudasjärvi, Pyhäjärvi, Pyhäntä, Raahe, Rantsila, Sievi, Utajärvi, Vihanti, Ylivieska.

Ohjattua kuntosalitoimintaa jatkui edelleen vuonna 2013. Vuoden loppuun mennessä vuoroja toimi yhteensä 20 seuraavilla paikkakunnilla: Alavieska, Haapajärvi, Haapavesi, Kalajoki, Kärämäki, Liminka, Merijärvi, Muhos, Nivala, Oulainen, Piippola, Pudasjärvi, Pyhäjärvi, Pyhäntä, Raahe, Rantsila, Sievi, Utajärvi, Vihanti, Ylivieska. Tiedottaminen kuntosalivuoroista tapahtui tonkkapostilla sekä MTK-tuottajayhdistyksien välityksellä. Ohjattu kuntosalitoiminta on ollut maksutonta kaikille maidontuottajille sekä MTK:n jäsenille.

Porinatulet -pienryhmätoiminta

Uutena toimintamuotona v. 2013 aloitettiin Porinatulet – pienryhmätoiminta. Toiminnan suunnittelu aloitettiin keväällä 2013. Silloin kokeiltiin Voimia arkeen – keskustelu-ryhmää Limingassa. Tällöin todettiin, että ryhmän nimeä pitää vaihtaa houkuttelevammaksi. Porinatulet – toiminta käynnistyi syksyllä kolmella paikkakunnalla: Oulaisissa, Kärämäellä ja Limingassa. Näitä tuottajien jutusteluhetkiä nuotion ääressä veti työhyvinvointivalmentaja Matti Länden. Kaikki ryhmät kokoontuivat kolme kertaa loka-joulukuun aikana. Osallistujamäärät vaihteluväli oli seuraavanlainen: Oulainen 6-11 henkilöä, Kärämäki 5-9 henkilöä ja Limingassa 6-7 henkilöä. Porinatulet- pienryhmätoiminta jatkui tammi- ja helmikuussa vuonna 2014.

Tiedottaminen hankkeesta

Vuonna 2011 projektipäällikkö tiedotti 3-hankkeen toiminnasta Osuuskunta Pohjolan Maidon markkinatapahtumissa Oulussa 13.9., Haapavedellä 14.9. ja Toholammilla 15.9.

Vuonna 2012 projektipäällikkö esitteli 3M-hanketta Pohjolan Maidon hallitukselle Haapavedellä 20.4, Monimessuilla Oulussa 4.-6.5, Osuuskunta Pohjolan Maidon markkinatapahtumissa Oulussa 11.9. sekä Toholammilla 13.9.

Vuonna 2013 projektipäällikkö ja koulutussuunnittelija esittelivät 3M-hanketta Laaksojen Maitokunnan livarin päivän iltatapahtumassa 22.8. sekä Osuuskunta Pohjolan Maidon markkinatapahtumissa Oulussa 17.9., Haapavedellä 18.9. ja Toholammilla 19.9.

Lisäksi hankkeesta on tiedotettu seuraavasti: tiedotteet tuottajille meijereiden ns. tonkkapostin välityksellä, 3M-hankkeen facebook-sivustolla vuodesta 2013 alkaen, lehdistö- ja sähköpostitiedotteilla ja lehti-ilmoituksilla, MTK:n, työterveyshuollon sekä muiden yhteistyökumppaneiden kautta.

Hankkeen eri vaiheista kerrottiin useissa lehtiartikkeleissa niin paikallisissa kuin valtakunnallisissakin lehdissä.

3.2.2. Aikataulu

Hankesuunnitelman mukaan: "3M-HANKE on kolmivuotinen hyvinvointivalmennusta sisältävä koulutushanke, jonka toteutusaika on 1.1.2010 – 31.12.2012. Hankkeen kohderyhmän aktiivisin työaika ajoittuu kesään, joten kohderyhmälle suunnattu toiminta järjestetään pääosin muulloin kuin kesäkautena. Joitakin soveltuvia toimintoja tosin järjestetään myös kesäkauden aikana. Projektihenkilöstön työ kesäaikana lomaa lukuun ottamatta kohdistuu suurelta osin toteutuneiden toimintojen arviointiin, palautteiden analysointiin ja tulevien toimintojen suunnitteluun ja organisointiin sekä tiedottamiseen ja raportointiin."

Päätös hanketuesta on päivätty 16.10.2009 (Nro 6371) ja tähän päätökseen liittyvä korjaus on päivätty 30.10.2009 (Nro 6584). Hankkeen toteutusaika on päätöksessä 1.1.2010-31.12.2012. Hankkeen varsinaiset toimenpiteet aloitettiin 1.9.2010, jolloin projektipäällikön työsuhde alkoi.

3M-hankkeen hallinnointi ja koordinointi oli ajalla 1.1.2010–31.3.2011 Rokuan Terveys- ja Kuntouttamissäätiöllä ja siirtyi Humanpolis Oy:lle 1.4.2011 alkaen. Uusi päätös hanketuesta on päivätty 22.11.2011 (Nro 21471).

Hankkeen 1. jatkoaikahakemus vuodelle 2013 toimitettiin ELY-keskukseen 3.12.2012. Päätös 1.jatkoajasta saatiin 24.4.2013 päivätyllä päätöksellä (Nro 34599). Hankkeen 2. jatkoaikahakemus vuodelle 2014 toimitettiin ELY-keskukseen 31.10.2013 ja täydennys 19.12.2013. Päätös saatiin 5.2.2014 päivätyllä päätöksellä (Nro 42047).

Hankkeen toiminnallinen toiminta päättyi 30.4.2014. Projektipäällikön työsuhde päättyi myös 30.4.2014.

3.2.3. Resurssit

Hankkeessa on työskennellyt päätoiminen projektipäällikkö, osa-aikainen projektisihteeri sekä osa-aikainen koulutussuunnittelija ajalla 1.2.–31.12.2013. Lisäksi projektikoordinaattori työskenteli hankkeessa osa-aikaisesti.

3.2.4. Toteutuksen organisaatio

Hankkeen hallinnoinnista ja koordinoinnista on vastannut ajalla 1.1.2010–31.3.2011 Rokuan Terveys- ja Kuntouttamissäätiö, jonka toiminnan tarkoituksena on kansanterveyden edistäminen. Toimintaansa säätiö toteuttaa ylläpitämällä terveys- ja kuntouttamislaitosta,

tekemällä tunnetuksi toimintaansa ja tavoitteitaan neuvonnalla, kursseilla ja julkaisutoiminnalla. Säätiö on yleishyödyllinen.

Hankkeen hallinnoinnista ja koordinoinnista on vastannut 1.4.2011 alkaen Humanpolis Oy. Humanpolis Oy on Rokuan Terveys ja Kuntouttamissäätiön omistama yleishyödyllinen kehittämissyhtiö. Humanpolis Oy:n tehtävänä on hallinnoida ja toteuttaa hyvinvointi-, ympäristö- ja matkailualan hankkeita.

Hankkeen toimenpiteiden toteutuksesta on vastannut hankkeen hallinnoija (Rokuan Terveys- ja Kuntouttamissäätiö ja 1.4.2011 alkaen Humanpolis Oy). Lisäksi on hankittu ostopalveluna asiantuntijapalveluita. Ammatillisiin asioihin kuuluvat osiot on suunniteltu ja organisoitu projektiryhmätyöskentelynä yhdessä meijereiden/osuuskuntien ja kehittäjäorganisaatioiden kanssa, jotka ovat osallistuneet suunnitteluun omalla kustannuksellaan.

Hankkeen vastuullisena johtajana ja projektikoordinaattorina on toiminut Humanpolis Oy:n toimitusjohtaja Ritva Okkonen. Projektipäällikkönä on toiminut MMM Päivi Vitikka. Projektipäällikkö vastasi kokonaisvaltaisesti hankkeen johtamisesta ja raportoinnista. Osa-aikaisen koulutussuunnittelijan Outi Uusinokan tehtäviin (1.2.–31.12.2013) kuului suunnitella hankkeen koulutuksia ja osallistua niiden toteutukseen. Osa-aikaisen projektisihteerin Birgit Niskasen tehtäviin kuului mm. käytännön järjestelyistä huolehtiminen. Hankkeen taloushallinto on hoidettu Rokua-konsernin toimesta. Hankkeen arkistoitava materiaali säilytetään Rokuan Kuntokeskus Oy:n arkistossa (os. Kuntoraitti 2, Rokua). Tiedottaminen on hoidettu osuuskuntien/meijereiden ja muiden yhteistyökumppaneiden kanssa ja siitä on sovittu ohjausryhmässä.

Hankkeelle on asetettu ohjausryhmä, joka toimi hankkeen päärahoittajan valtuuttamana. Projektin ohjausryhmä tuki hankkeen projektisuunnitelman mukaista toteutusta seuraamalla ja ohjaamalla sen toimintaa. Ohjausryhmän tehtävänä oli myös hankkeen itsearviointi. Ohjausryhmän jäsenillä oli keskeinen tehtävä viestinnässä sekä projektista ja sen tuloksista tiedottamisessa. Tavoitteena oli, että projektin johtamisen tueksi saadaan mahdollisimman laaja-alainen asiantuntemus. Ohjausryhmään kutsuttiin mukaan projektin kohderyhmän edustus. Kokoonpanossa kiinnitettiin huomiota sukupuolten tasa-arvon edistämiseen, tasapuoliseen naisten ja miesten edustukseen. Ohjausryhmä on sitoutettu tehtäväänsä, jotta se tukee myös hyvien käytäntöjen levittämistä.

Ohjausryhmän jäseniksi valittiin hakijan, rahoittajien ja sidosryhmien edustajia. Rokuan Terveys- ja Kuntouttamissäätiön edustajina toimivat säätiön johtaja Heli Kaikkonen ja talousjohtaja Jussi Liedes. Seuraavien tahojen edustajat on myös nimetty: osuuskunnat/meijerit, kaksi edustajaa; tuottajat, kaksi edustajaa; maakuntaliitto/seutukunnat, kaksi edustajaa, ProAgria, kaksi edustajaa. Ohjausryhmään kuuluivat lisäksi hankkeen projektipäällikkö (esittelijä) ja projektisihteerin, joka toimi ohjausryhmän sihteerinä. Projektin rahoittajaviranomainen, Pohjois-Pohjanmaan ELY -keskus on nimennyt ohjausryhmän kokouksiin valvojan, joka ei ole ohjausryhmän päätöksentekoon osallistuva jäsen, vaan läsnäolo-oikeuden omaava asiantuntija, joka omalta osaltaan huolehtii tiedonkulusta rahoittajan ja projektin välillä. Ohjausryhmän kokouksiin oli mahdollista tarvittaessa kutsua myös kesken toiminnan muita asiantuntijoita, joiden voidaan katsoa edesauttavan projektin vaikuttavuuden ja tuloksellisuuden saavuttamisessa ja tulosten levittämisessä.

Ohjausryhmän jäsenet ja varajäsenet olivat:

- varsinainen jäsen Heli Kaikkonen/ varajäsen Jussi Liedes, Rokuan Terveys- ja Kuntouttamissäätiö
- Rahoittajan edustaja Kukka Kukkonen/ varajäsen Pirjo Onkalo, Pohjois-Pohjanmaan ELY-keskus
- varsinainen jäsen Markku Hukkanen/ varajäsen Marko Puhto, Osuuskunta Pohjolan Maito

- varsinainen jäsen Vesa Nuolioja/varajäsen Virpi Huotari, ProAgria Oulu ry
- Ritva Okkonen, Humanpolis Oy
- Kyösti Juujärvi, Utajärven kunta
- Jari Isotalus, Ylivieskan seutukunta
- varsinainen jäsen Sirpa Havu/ varajäsen Erkki Eskola, Maatalousyrittäjien Eläkelaitos Mela
- varsinainen jäsen Susanna Heikkilä, Laaksojen Maitokunta/varajäsen Päivi Lehtola, Osk. Pohjalan Maito, maidontuottajat, Haapavesi
- projektipäällikkö Päivi Vitikka
- kokouksen sihteeri Birgit Niskanen, Humanpolis Oy

Projektiryhmä ideoi, suunnitteli ja toteutti yhdessä projektipäällikön kanssa koulutuksen sisältöjä ja muita käytännön toimia. Projektiryhmän vahvistai hankkeen ohjausryhmää ja se koostui hankkeen yhteistyötahojen edustajista.

Projektiryhmän jäsenet ja varajäsenet olivat:

- varsinainen jäsen Antti Harjunen/ varajäsen Virpi Huotari, ProAgria Oulu ry
- varsinainen jäsen Ulla Roininen/ varajäsen Merja Lempola, Laaksojen Maitokunta
- varsinainen jäsen Eija Väänänen/ varajäsen Katja Ryyänen, Rokuan Kuntoutus Oy
- varsinainen jäsen Harri Paakkari, Siikajoki/ varajäsen Kirsti Nivala, Merijärvi, maidontuottaja
- Pekka Petäjäsuvanto, Osuuskunta Pohjolan Maito
- Sirpa Törmikoski, MTK Pohjois-Suomi
- Mervi Poikkimäki, Peruspalvelukuntayhtymä Kallio, Nivalan terveyskeskus
- Päivi Vitikka, Humanpolis Oy
- Outi Uusinoka, Humanpolis Oy

3.2.5. Kustannukset ja rahoitus

Alkuperäisen rahoituspäätöksen kustannusarvio oli 704 431 euroa.

Uusi kokonaiskustannusarvio (toteuma 1.1.2010–31.3.2011 ja Humanpolis Oy 1.4.–31.12.2012) on 663 682 euroa. Hankkeen kustannukset toteutuivat lähes täysimääräisinä.

	RAHOITUS PÄÄTÖS	TOT YHT	TOT %
KUSTANNUKSET			
Palkat	334 021,00	313 579,62	93,9 %
Kok.palkk	1 790,00	790,00	44,1 %
Ostop	162 000,00	182 084,01	112,4 %
Vuokrat	30 900,00	34 077,79	110,3 %
Kotim.matkat	51 400,00	47 327,77	92,1 %
Ulkom.matkat	26 871,00	18 213,67	67,8 %
Muut kust	56 700,00	64 742,92	114,2 %
yht	663 682,22	660 815,78	99,6 %

Hankkeen päärahoittajana toimi Pohjois-Pohjanmaan Ely- keskus. Osarahoitukseen sitoutuivat alueen osuuskunnat ja meijerit (yhteensä 10 % budjetista, kukin meijeri tuottajien määrän perusteella). Lisäksi mukana olivat Pohjois-Pohjanmaan Liitto, jonka rahoitusosuus on 15000 €/ 3 vuotta. Pohjois-Pohjanmaan liiton ja seutukunnilta haetun rahoituksen suuruus oli yhteensä 10 % budjetista. Kuntarahoitus on peritty vv. 2010–2012 aikana. Osuuskunnat ja meijerit ovat maksaneet yksityisen rahoituksen vv. 2010–2013 aikana. Hankkeen rahoitus toteutui suunnitellusti.

RAHOITUS			
EU-osuus	268 791,29	267 630,39	99,6 %
Valtion osuus	262 154,48	261 022,24	99,6 %
Kunnat	66 368,22	66 081,58	99,6 %
Julk.yht	597 314,00	594 734,20	99,6 %
Yksityinen	66 368,22	66 081,58	99,6 %
Yhteensä	663 682,22	660 815,78	99,6 %
Kokonais.rah	663 682,22	660 815,78	99,6 %

3.2.6. Raportointi ja seuranta

Osa-aikaisen projektisihteerin Birgit Niskasén tehtäviin kuului mm. käytännön järjestelyistä huolehtiminen. Projektipäällikkö Päivi Vitikka vastasi kokonaisvaltaisesti hankkeen johtamisesta ja raportoinnista. Projektipäällikkö ja projektisihteerit vastaanottivat toimintoihin ilmoittautumiset ja pitivät yllä osallistujarekisteriä sekä tilastoa eri koulutustoimintoihin osallistumisista. Projektipäällikkö kokosi EU-hankkeilta edellytettävät ja rahoittajaviranomaisen vaatimat tiedot ja määrämuotoiset raportit ja vei ne ohjausryhmän kokouksiin käsiteltäviksi ennen rahoittajaviranomaiselle toimittamista. Projektipäällikkö myös kokosi ja tallensi hankkeen kuluessa siihen liittyviä tietoja väliraportteja ja loppuraporttia varten. Hän valmisteli raportit rahoittajaviranomaisen vaatimusten mukaisesti ja määräaikaan mennessä. Loppuraportissa esitetään yhteenveto koko hankkeen toiminnoista. Se sisältää myös osallistujia ja rahoitusta koskevat tiedot.

Osa-aikaisen koulutussuunnittelijan Outi Uusinokan tehtäviin (1.2.–31.12.2013) kuului suunnitella hankkeen koulutuksia ja osallistua niiden toteutukseen.

Hankkeen projektisuunnitelmassa ja budjetissa ei ole ollut varausta ulkoisen arvioinnin suorittamiselle. 3M-hankkeen keskeinen arviointitapa on ollut itsearviointi (kriittinen projektin oma arviointi) muun muassa joustavuutensa ja muuntautuvuutensa ansiosta. Tämä tukee muiden tavoitteiden toteutumista. Näin hankkeen sekä omista vahvuuksista että kehittämisalueista on voitu tehdä realistisia johtopäätöksiä. Nämä ovat osaltaan auttaneet projektia onnistumaan asetettujen tavoitteiden saavuttamisessa.

Itsearvioinnin avulla tuotettavien johtopäätösten perusteella täsmennetään alkuperäistä projektisuunnitelmaa. Sitä hyödynnetään muun muassa projektisuunnitelman tarkennuksessa ja sisältöjen kehittämisessä. Käytännössä tämä tarkoittaa projektisuunnitelman jatkuvaa päivittämistä. Merkittävistä korjaavista toimenpiteistä on informoitu rahoituspäätösten tekijöitä, jotta he ovat voineet hyväksyä tehdyt täsmennykset.

Arviointia on toteutettu rahoittajaviranomaisen antamien ohjeiden mukaisesti. Koska arviointimenetelmänä on käytetty itsearviointia, projektihenkilöstö ja muut toimintoja toteuttavat työntekijät voivat tarkastella omia toimiaan kriittisesti ja käyttää tarvittaessa korjaavaa työotetta. Menetelmä mahdollistaa projektioppimisen. Hankkeen jatkuvan kehittämisen ja itsearvioinnin tuloksia on näin ollut helpompi hyödyntää ja onnistunut itsearviointi on edistänyt projektissa työskentelevän henkilöstön ymmärrystä hankkeen tavoitteista. Aktiivinen vaikuttaminen sitouttaa arviointiprosessiin ja auttaa arvioinnin merkityksen sisäistämässä.

Ohjausryhmän tehtävänä on seurata projektin etenemistä sekä arvioida sitä. Siksi myös ohjausryhmän tärkeisiin tehtäviin kuuluu itsearviointi, jonka avulla hankkeen toteutusta arvioidaan ja jonka pohjalta toimintaa tarvittaessa suunnataan uudelleen. Työkaluna voidaan käyttää esimerkiksi SWOT -analyysiä.

Projektin työntekijät arvioivat analyttisesti omaa toimintaansa ja käyttävät korjaavaa työtettä. Toimintaa muutetaan kohderyhmän edustajilta kerättävän palautteen perusteella asiakkaiden tarpeiden mukaiseksi.

Hankkeen koulutustoimintoihin osallistuneilta tuottajilta ja muilta toimijoilta on kerätty kirjallinen asiakaspalaute. Sen lisäksi on järjestetty palautekeskustelutilaisuuksia, joihin on osallistunut yleensä projektipäällikkö. Projektipäällikkö on vastannut palautelomakkeen suunnittelusta ja toteutuksesta ja sihteerin palautteen keräämisen toteutuksesta. Projektipäällikkö on vastannut asiakaspalautteen analysoinnista määräajoin ja analysointitietojen toimittamisesta eteenpäin niin, että korjaavat toimenpiteet on tehty mahdollisimman pian.

Toteutunut toiminta:

Ohjaus- ja projektiryhmän kokoukset

Kokoukset	2010	2011	2012	2013	2014	Yhteensä
Ohjausryhmä	8.11	3.2 9.8 30.11	15.2 31.5 8.10	15.3 22.8 31.10 Sp 28.11 19.12 Sp	31.3 Sp 22.4 Sp 10.12	11 4 Sp
Projektiryhmä		18.1 10.2 17.5 18.8 31.10	23.1 12.3 7.5 27.8 12.11	11.2 21.3 27.5 19.8 29.10	24.2	16
Ohjaus ja projektiryhmä Ideointipäivä		11.4				1
Yhteensä	1	9	8	10	4	32

Taulukko 1. Ohjaus- ja projektiryhmän kokoukset

Hankkeen 1. ohjausryhmän kokous pidettiin 8.11.2010.

Vuoden 2011 aikana pidettiin kolme ohjausryhmän kokousta, viisi projektiryhmän kokousta, sekä ohjaus- ja projektiryhmän yhteinen Ideointipäivä (11.4.2011). Vuonna 2012 pidettiin kolme ohjausryhmän kokousta ja viisi projektiryhmän kokousta. Vuonna 2013 pidettiin viisi ohjausryhmän kokousta, joista kaksi pidettiin sähköpostikokouksena sekä viisi projektiryhmän kokousta. Vuoden 2014 aikana pidettiin kaksi ohjausryhmän kokousta sähköpostitse. Ohjausryhmän viimeinen kokous pidettiin 10.12.2014. Projektiryhmän kokouksia pidettiin vuonna 2014 yksi.

Hankkeen aikana pidettiin ohjausryhmän kokouksia yhteensä 15. Näistä neljä kokousta pidettiin sähköpostitse. Projektiryhmän kokouksia pidettiin hankkeen aikana yhteensä 16. Ohjaus- ja projektiryhmien toiminnasta kerrotaan enemmän kohdassa 3.2.4. Toteutuksen organisaatio.

Hankkeen koulutusjaksojen yhteydessä on kerätty kirjallinen palaute sekä käyty aina palautekeskustelu, jotta saataisiin mahdollisimman kattava palaute koulutukseen osallistuneilta tuottajilta. Projektihenkilöstö on analysoinut palautteet ja tiedottanut tuloksista ohjaus- ja projektiryhmää. Näin menetellen korjaavia toimenpiteitä on voitu tehdä ennen seuraavaa koulutusjaksoa.

Hankkeen vuosiraportit on toimitettu Pohjois-Pohjanmaan ELY-keskukseen 31.3. mennessä seuraavana vuonna.

Yhteistyökumppaneille ja rahoittajille on lähetetty tiedote hankkeen toiminnasta vähintään kerran vuodessa.

Hankkeesta on tiedotettu maidontuottajille meijereiden/osuuskuntien tonkkapostin välityksellä kuukausittain. Muita tiedottamiskanavia ovat olleet meijereiden/osuuskuntien internet-sivustoilla, 3M-hankkeen facebook-sivustolla, sähköpostitiedotteilla sekä yhteistyökumppaneiden välityksellä.

3.2.7. Toteutusoletukset ja riskit

Toteutusoletuksina voidaan pitää hankkeen määrällisiä tavoitteita: tavoitteena oli saada projektin toimintoihin mukaan n. 500 tuottajaa. Koulutustavoite oppilastyöpäivinä oli 2500. Mahdollisena riskinä voitiin pitää sitä, että edellä mainitut tavoitteet eivät toteudu.

3.3. Yhteistyökumppanit

Yhteistyökumppaneita ovat alueen meijereiden/osuuskuntien (kts. kohta 1 Hankkeen yhteystiedot/ Hankkeen rahoittajat) lisäksi:

- Maatalousyrittäjien Eläkelaitos Mela
- ProAgria Oulu
- MTK
- työterveyshuollot ja lomatoimistot.
- Yhteistyötä tehtiin myös muiden tätä kohderyhmää koskevien EU-hankkeiden kanssa kuten OAMK:n VENE - Verkostot nautakarjalouden edistäjinä – hankkeen, Lapissa toteutettavan Kemi-Tornio AMK:n Maaseutuuyrittäjien hyvinvointi – hankkeen sekä Keski-Pohjanmaan maaseutuopiston FARMI2020 -johtamisella hyvinvointia - hankkeen kanssa.

Yhteistyötä on tehty edellä mainittujen tahojen lisäksi myös Kainuun Ampuva-hankkeen, Pohjois-Savon Kuntosavotta – hankkeen kanssa sekä Työn uusjako – Rengin paikka auki – hankkeen kanssa.

3.4. Hankkeen tulokset ja vaikutukset

Hankesuunnitelmasta:

"Maidontuottajien ammatillinen kasvu on edistynyt, henkinen ja fyysinen hyvinvointi on parantunut – tunnistaminen ja keinot kohtaavat. Omien voimavarojen hyödyntäminen ja osaaminen on edistynyt. On syntynyt maidontuottajien keskinäisiä, yritysten kehittämisessä tärkeitä verkostoja. Tietämys kansallisesta ja kansainvälisestä tuotantotoiminnasta on lisääntynyt. Vertaistuen merkitys ymmärretään. Osataan varautua muutoksiin ja käsitellä kriisejä. Suunnitelmat omatoimiseen ja pitkäkestoiseen jaksamisen sekä oman yrityksen kehittämiseen/ammattilliseen kasvuun hyvällä tasolla. Mukaan saatu tuottajia, jotka eivät ole aikaisemmin tiedostaneet hyvinvointinsa merkitystä."

Määrällisten tavoitteiden toteutuminen hankkeen toiminta-ajana 1.1.2010–31.12.2014:

Koulutukseen osallistuneiden määrä vv. 2010 -2014 on ollut yhteensä 678 tuottajaa.

Asetettu tavoitetaso (500) on toteutunut 136 %. Hankkeeseen osallistui 281 miestä ja 397 naista. Sekä miesten että naisten tavoitemäärä ylittyi. Miehiä osallistui hankkeeseen 11 ja naisia 167 enemmän kuin oli asetettu tavoitteeksi.

Hankkeeseen osallistuneista 25 % (171 henkilöä) oli alle 40-vuotiaita. Koulutuksen määrä oppilastyö- päivinä oli 4063 oppilastyöpäivää. Tältä osin koulutustavoite (2500) on toteutunut 163 % ja asetettu tavoite ylittyi 1563 oppilastyöpäivällä.

Näiden lukujen perusteella asetetut tavoitteet on saavutettu ja jopa ylitetty.

3M-hankkeen koulutusten kokonaislaajuus oli 290v, jotka jakautuivat seuraavasti: seminaarit ja teemapäivät 40v, hyvinvointijaksot 21,50v, opintomatkat 2,60v ja Porinatulet 0,80v. Ohjattu kuntosalitoiminta sisältyy hyvinvointijaksoihin.

Seuraavassa määrällisten tavoitteiden kertyminen vuositasona:

Hankkeeseen tuli vuoden 2011 aikana mukaan 101 maidontuottajaa (49 miestä ja 52 naista). Heistä 20 % (20 henkilöä) oli alle 40-vuotiaita. Koulutuksen määrä oppilastyöpäivinä ko. ajanjaksona oli 747 oppilastyöpäivää.

Hankkeeseen tuli vuoden 2012 aikana mukaan 272 maidontuottajaa (100 miestä ja 172 naista). Heistä 31 % (83 henkilöä) oli alle 40-vuotiaita. Koulutuksen määrä oppilastyöpäivinä ko. ajanjaksona oli 1309 oppilastyöpäivää.

Hankkeeseen tuli vuoden 2013 aikana mukaan 162 maidontuottajaa (64 miestä ja 98 naista). Heistä 25 % (41 henkilöä) oli alle 40-vuotiaita. Koulutuksen määrä oppilastyöpäivinä ko. ajanjaksona oli 1850 oppilastyöpäivää.

Hankkeeseen tuli vuoden 2014 aikana mukaan viisi maidontuottajaa (kaksi miestä ja kolme naista). Heistä 80 % (4 henkilöä) oli alle 40-vuotiaita.

Laadullisten tavoitteiden toteutuminen hankkeen toiminta-aikana 1.1.2010–31.12.2014: Toteutuneiden hyvinvointijaksojen ja seminaarien aikana tuottajat ovat tavanneet ennestään tuttuja sekä tutustuneet entuudestaan tuntemattomiin tuottajiin. Hankkeeseen on osallistunut myös nuoria tuottajaperheitä lapsineen. Lisäksi joka vuosi tullut mukaan tuottajia, jotka eivät ole aiemmin osallistuneet vastaaviin koulutuksiin.

Hankkeen toiminnallisen osuuden päättymisen (30.4.2014) jälkeen tuottajat ovat tavanneet toisiaan järjestämällä mm. Saksa-Italia -opintomatkan muistelutapaamisen 10.- 11.10.2014 Törmälän Tilalla Siikajoella. Osa kuntosalivuoroista jatkui MTK-yhdistyksien vetäminä sen jälkeen, kun 3M-hankkeen ohjatut kuntosalivuorot päättyivät vuoden 2013 lopussa.

Marianne Saha teki v. 2014 Hämeenlinnan ammattikorkeakoulussa opinnäytetyön "Maatalousyrittäjien kokemuksia hyvinvointihankkeista" (liite 2). Työn toimeksiantajana oli Maatalousyrittäjien eläkelaitos (MELA). Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisena tutkimuksena käyttäen puhelinhaastattelumenetelmää. Tavoitteena oli haastatella kymmentä 3M-hankkeessa mukana ollutta maitotilallista. Yhdeksän tuottajaa osallistui haastatteluun.

Vastauksista kävi ilmi, että hankkeisiin lähdettiin mukaan, koska haluttiin keinoja arjesta irtautumiseen. Erityisesti hanke auttoi työssä jaksamiseen ja sosiaalsiin suhteisiin ja yrityksen kannalta saatiin lisää uskoa omaan työhön ja alan tulevaisuuteen. Vastaajat arvioivat, että jotkut viljelijöistä voivat olla niin väsyneitä, etteivät jaksais poistua kotoa ja lähteä mukaan hankkeisiin. Tutkimuksesta käy ilmi, että hankkeet antavat maatalousyrittäjille hyvän keinon arjesta irtautumiseen, apua työssä jaksamiseen ja mahdollisuuden päästä tapaamaan muita tuottajia (Saha 2014)

Seuraavassa lainaus opinnäytetyön kohdasta 7. Yhteenveto ja pohdinta (s.34):

Hankkeen vaikutuksista voisi todeta, että ne tukevat niitä odotuksia ja syitä miksi viljelijät lähtivät mukaan hankkeeseen. Sosiaaliset suhteet nousivat tässä esiin erityisesti. Oli hienoa kuulla, että jokainen vastaaja oli löytänyt uusia ystäviä hankkeen myötä ja hankkeen avulla töissä jaksaa taas paljon paremmin. Työssä jaksamisen parantumiseen voisi todeta vaikuttaneen yhteisöllisyys hankkeessa mukana olleiden kesken, kannustava ja opettava

kurssitoiminta, liikunnallinen puoli ja mahdollisuus päästä irtautumaan töistä. Yritystoiminnan kannalta hanke loi uskoa omaan alaan ja tulevaisuuteen, mikä on hieno asia, vaikka jatkuvasti maatalousalaa kohtaan tulee nytkin muutoksia ja moni asia on epävarmaa. Koskaan ei tiedä mitä huominen tuo tullessaan. Hankkeen avulla viljelijät pääsivät keskustelemaan mieltä vaivaavista asioista toistensa ja asiantuntijoiden kanssa, eikä tällaista mahdollisuutta välttämättä kaikilla ole muuten.

Kysyin hankkeessa mukana olleilta viljelijöiltä myös siitä, miksi he luulevat, että osa viljelijöistä ei ole lähtenyt tällaiseen hankkeeseen mukaan. Syitä löytyi paljon, mutta se on mielestäni hyvä asia, sillä nyt niiden parantamiseksi voidaan miettiä vaihtoehtoja. Moni viljelijä varmasti tiedostaa hyvinvoinnin tärkeyden ja jaksamisen merkityksen, mutta ei välttämättä tunnista tai huomaa näitä asioita itsessään ennen kuin joku niistä erikseen mainitsee tai huomauttaa. Voi olla, että oma väsyminen huomataan vasta liian myöhään eikä jakseta enää välittää. Yhden viljelijän vastauksesta kuuluikin huoli siitä, että osa hankkeessa mukana olleista viljelijöistä oli todella väsyneitä. Suurin syy siihen, miksi viljelijät eivät välttämättä lähde mukaan, olikin vastanneiden viljelijöiden mielestä se, ettei jakseta välittää, ei jakseta poistua kotoa tai koetaan olevan korvaamattomia omassa työssä (Saha 2014).

4. JATKOTOIMENPITEET

Hanke löysi vv. 2010 -2014 aikana paikkansa maidontuottajien keskuudessa, sen tavoitteet ja toimintamallit tarkentuivat. Koulutusjaksoja ja niiden sisältöjä kehitettiin koko ajan saadun palautteen pohjalta. Hankkeen toiminnallinen kausi vuonna 2014 painottui tammi-huhtikuulle. Koulutuksia kuten hyvinvointijaksoja ja Porinatulet-pienryhmiä järjestettiin kevään 2014 aikana resurssien mukaan tammi-helmikuulla. Hankkeen päätösseminaari pidettiin Rokualla 23.4. Ohjattuja kuntosalivuoroja hanke ei enää kevään 2014 aikana järjestänyt. Maalis-huhtikuulle suunnitellut hyvinvointijaksot peruttiin budjetin täytyessä. Projektipäällikkö on aktivoinut MTK-yhdistyksiä jatkamaan ohjattua kuntosalitoimintaa. Osa ohjatuista kuntosalivuoroista onkin jatkunut paikallisen MTK-yhdistyksen vetämänä. Tuottajat ovat järjestäneet omaehtoisia tapaamisia hankkeen päätyttyä mm. Saksa-Italia -opintomatkan muistelutapaamisen 10.-11.10.2014 Törmälän Tilalla Siikajoella

Hankkeen aikana yrittäjiltä kerätyn palautteen ja Marianne Sahan Hämeenlinnan ammattikorkeakoulussa tekemän opinnäytetyön ”Maatalousyrittäjien kokemuksia hyvinvointihankkeista” (liite 2) perusteella maidontuottajat toivovat myös jatkossa yrittäjien hyvinvointiin liittyviä projekteja. Tulevaisuudessa viljelijät toivoivat hankkeilta paljon muiden tuottajien kanssa tapahtuvaa yhteistä toimintaa, kuten opintomatoja, liikuntaa tai mahdollisuutta päästä keskustelemaan asioista ja viettää aikaa yhdessä. Toivottiin myös sitä, että hankkeissa olisi mukana myös muita tuottajia kuin vain maitotilallisia. Myös hyviä ja asiantuntevia kursseja kaivataan ja niitä koskien eniten toivottiin käsiteltävän jaksamiseen liittyviä asioita sekä työn ja arjen yhteensovittamista. Nämä kaksi asiaa ovat tietenkin laajoja kokonaisuuksia ja niissä tiivistyy kokonaisvaltaisesti muut vaihtoehdot, kuten kehon ja mielen hyvinvointi sekä sosiaalisten suhteiden vaikutus, jotka saivat myös mainintoja (Saha 2014). Viljelijöiden vastauksista kuului myös se, että tärkeää olisi luoda vahva sosiaalinen verkosto, jotta mahdollisten ongelmien kanssa ei tarvitse olla yksin. Huolehtimalla omasta kunnosta ja jaksamisesta ihminen voi hyvin ja työssä jaksaa, vaikka olisikin joskus raskaampaa. Yksi keino saada apua hyvinvointia koskeviin asioihin tai keino päästä tutustumaan muihin saman alan ihmisiin ovat esimerkiksi tällaiset hyvinvointihankkeet, jotka ovat tarkoitettu edistämään ja auttamaan maanviljelijöiden hyvinvointia (Saha 2014).

Hankemahdollisuuksista uudella EU-toimintakaudella käydään keskusteluja mukana olleiden tahojen ja mahdollisten uusien yhteistyötahojen kanssa.

5. OHJAUSRYHMÄN LAUSUNTO HANKKEEN TOTEUTUNEISUUDESTA

Ohjausryhmä totesi hankkeen olleen erittäin hyvän, se onnistui sitouttamaan hankkeessa mukana olevat hyvin koulutusjaksoihin ja osallistujamäärät jopa ylittyivät. Koulutusten todettiin antaneen eväitä maitotilallisten työssä jaksamiseen.

Hankkeessa löydettiin hyvä toimintamalli koulutuksiin ja sitä olisi syytä viedä eteenpäin. Hankkeen loppuvaiheessa käynnistetyt Porinatulet koettiin hyvänä ennaltaehkäisevänä toimintatapana.

Mikäli hankkeelle haettaisiin jatkoa, olisi siihen hyvä sitouttaa lisäksi työterveyshuolto ja laajentaa kohderyhmä koskemaan muitakin maataloustuottajia. Samoin koulutusjaksojen tulisi sisältää myös yritysjohtamista.

6. ALLEKIRJOITTAJA JA PÄIVÄYS

Oulussa 10.12.2014



Päivi Vitikka, projektipäällikkö

LÄHTEET: Saha, M. 2014. Maatalousyrittäjien kokemuksia hyvinvointihankkeista. opinnäytetyö HAMK.
<http://um.fi/URN:NBN:fi:amk-2014100114372>