

TH 19.11.2013

Saapunut 2/9 2013

Virpiniemen Liikuntaopisto
Virpiniementie 525
90810 Kiviniemi
08 5614200/ info@virpiniemi.fi
www.virpiniemi.fi

Juoksukaruselli

Oulun seudun seurojen juoksuhanke nuorille

Loppuraportti
Virpiniemen Liikuntaopisto 2013



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus



 VIRPINIEMI

Sisällysluettelo

1. Hankkeen toteuttajan nimi.....	1
2. Hankkeen nimi ja hanketunnus.....	1
3. Yhteenveto hankkeesta	1
4. Raportti	2
5. Talous	22
6. Yhteistyökumppanit	24
7. Esitykset jatkotoimenpiteiksi.....	26
8. Yhteenveto hankkeesta	27

1. Hankkeen toteuttajan nimi

- Pohjois-Pohjanmaan Liikuntaopistosäätiö Virpiniemen liikuntaopisto

2. Hankkeen nimi ja hanketunnus

- Juoksukaruselli – Oulun seudun seurojen juoksuhanke nuorille Dnro 846/22/2009

3. Yhteenveto hankkeesta

Hankkeen ideana on toteuttaa lapsille ja nuorille juoksutoimintaa uudella raikkaalla tavalla. Periaatteella ”Juoksu On Maailman Mukavin Asia”. Toiminta sopii kaikille taidoista, tiedoista, kunnosta ja asuinpaikasta riippumatta.

Hankkeessa nuoret toteuttavat itse toimintaa ikäisilleen vertaisohjaajina ja lapsille varsinaisina ohjaajina. Nuoret tekevät itse, suunnittelevat, ohjaavat ja liikkuvat. Myös lasten ja nuorten vanhempia houkutellessaan mukaan toimintaan, mikä lisää paikallista vaikuttavuutta.

Hankkeessa hyödynnetään myös teknologiaa, kuten internetin ja yhteisöllisyyden kuten facebook:n mahdollisuuksia. Verkkopalvelut ovat päivittäinen osa nykyisten lasten ja nuorten elämää ja palvelut ovat tasapuolisesti kaikkien saavutettavissa ajasta ja paikasta riippumatta.

Tarkoituksena on, että lasten ja nuorten juoksutoiminnan malli dokumentoidaan myöhempää käyttöä varten.

4. Raportti

4.1 Hankkeen tavoitteet

Päätavoitteena on lasten ja nuorten hyvinvoinnin ja terveyden parantaminen. Tämä tapahtuu kannustamalla lapsia ja nuoria säännöllisten liikuntatottumusten, tässä tapauksessa juoksun, pariin.

Toinen keskeinen tavoite on maaseudun elävöityminen ja aktivoituminen paikallisten seurojen toiminnan avulla. Tämä toteutuu seuran paikallisesti järjestämän uudentyyppisen lasten ja nuorten juoksutoiminnan kautta.

4.2 Hankkeen toteutus

Juoksukaruselli –hanke käynnistettiin 1.8.2010 palaverilla Virpiniemen liikuntaopiston rehtorin Seppo Kankaan ja projektipäällikkö Juha Tarsan kesken. Sovittiin keskeiset toimenpiteet hankkeen käynnistämiseksi. Projektipäällikkö Juha Tarsa aloitti suunnittelutyöt ja käynnisti yhteydenpidon yhteistyökumppaneihin.

Juoksukarusellin työpaja pidettiin 16.8.2010 Virpiniemen liikuntaopistolla. Työpajaan osallistui viidestä eri seurasta yhteensä seitsemän henkilöä. Työpajassa käytiin hankkeen yleisesittely, toimintasuunnitelma kevääseen 2011 asti ja seurojen yleisesittely tämän hetkisen toiminnan pohjalta. Työpajan lopuksi tehtiin ryhmätyöt kahdessa eri ryhmässä, jossa käytiin läpi seurojen haasteita ja juoksukarusellin toimintaan esitettyjä toiveita.

Juoksukaruselli –hankkeeseen palkattiin 1.10.2010 asiantuntijaksi Anna-Maija Klements, joka tehtävänä oli internetsivujen päivitys, markkinointimateriaalin suunnittelu ja tilaustyöt sekä toimiminen tapahtumien järjestelyissä mukana

Juoksukarusellin ohjausryhmän ensimmäinen kokous pidettiin 11.10.2010 Virpiniemen liikuntaopistolla. Ohjausryhmän kokoukseen kutsuttiin JoMMA ry:stä Pirjo Hongisto, seurojen edustajina Pudasjärven Urheilijoista Heino Ruuskanen, Iin Yrityksestä Pertti Huovinen ja Virpiniemen liikuntaopistosta

Seppo Kangas ja Juha Tarsa. Pertti Huovisen tilalla oli Matti Putaansuu. Kokouksessa käytiin läpi ohjausryhmän ensimmäisen kokouksen asialistalla käsiteltävät asiat. Seuraava kokous päätettiin pitää rahoituspäätöksen jälkeen. Kokoukseen kutsutaan ohjausryhmään valitut Pirjo Hongisto, Pertti Huovinen, Heino Ruuskanen, Seppo Kangas ja Juha Tarsa.

Juoksukarusellin graafisen ilmeen suunnittelusta tehtiin tarjouskilpailu. Tarjouspyyntö lähetettiin 18.10.2010 seitsemälle eri yritykselle ja yhdelle opiskelijaryhmälle. Tarjouksia saatiin 2.11.2010 määräaikaan mennessä seitsemän kappaletta. Tarjoukset käytiin läpi 3.11.2010 ja valittiin PSAO:n opiskelijaryhmän tekemä tarjous.

Viikolla 45 pidettiin graafisen ilmeen suunnittelusta palaveri jossa tehtiin toimintasuunnitelma juoksukaruselli ilmeen luomisesta. Juoksukarusellin sivut avattiin joulukuussa 2010 ja rekisteröitiin facebookiin.

Juoksukarusellin sivut saivat ilmeestään positiivista palautetta ja sivuille alettiin suunnitella tarkempaa sisältöä ja luotiin lisää materiaalia.

Juoksukarusellin kerhot käynnistettiin lokakuussa 2010 Virpiniemen liikuntaopistolla. Kerhon toiminnasta vastasi Virpiniemen liikuntaopisto. Kerhon yhtenä tarkoituksena oli kokeilla juoksukarusellin toimintamalleja kerhoissa joita jatkossa viedään seurojen kerhotoimintoihin.

Juoksukarusellin toiminnan ydin on lasten juoksukerhot. Juoksukaruselli kannusti kaikkia JOMMA alueen seuroja käynnistämään liikuntakerhot ajatuksella **Juoksu On Maailman Mukavin Asia**. Toimivat liikuntakerhot lisäävät seurojen toimintaan osallistuvien lasten määrää ja näin saadaan myös toimintaan lisää lasten vanhempia ja nuoria aikuisia. Uusien vapaaehtoisten mukaansaanti seuratoimintaan osoittautui vaikeaksi ja sen vuoksi mietittiin keinoja miten pystyisimme vaikuttamaan asiaan.



Juoksukarusellin kerho syksyllä 2010 Virpiniemen liikuntaopistolla

Juoksukarusellin liittyi keväällä 2011 liikuntakaverit.fi palveluun. Liikuntakaverit sivujen tarkoitus oli, että juoksukaruselli toiminnassa mukana olevat voisivat löytää uusia liikuntakavereita ja näin toiminnan laajuus lisääntyisi. Liikuntakaverit palvelu valittiin sen vuoksi, koska sen todettiin olevan helppo ja tehokas liikuntayhteisö kaikille liikkujille. Sen kautta pystyi pitämään liikuntapäiväkirjaa, lataamaan liikuntaohjelmia, etsimään liikuntakavereita ja keskustelemaan.

Anna – Maija Klemets irtisanoutui tehtävästään tammikuussa 2011 ja hänen tilalle palkattiin Mira Ukkola joka irtisanoutui toukokuussa 2011.

Kevään 2011 aikana juoksukaruselli- hanketta käytiin esittelemässä useassa juoksukarusellin kuuluvissa seuroissa. Seurakäyntien aiheet olivat hanke-esittely, tavoitteet, tapahtumat ja seurojen kanssa tehtävä yhteistyö. Seurakäyntejä on jatkettu syksyllä 2011 syyskaruselli tapahtumien merkeissä ja keväällä 2012 seurojen yhteistyön rakentamisen merkeissä. Seurakäynneillä käsiteltiin mm. miten Virpiniemen liikuntaopisto voi auttaa seuroja toiminnan kehittämisessä.

Juoksukarusellin ohjausryhmän toinen kokous pidettiin 20.04.2011 Virpiniemen liikuntaopistolla. Ohjausryhmän kokoukseen kutsuttiin JoMMA ry:stä Pirjo Hongisto, seurojen edustajina Pudasjärven Urheilijoista Heino Ruuskanen, lin Yrityksestä Pertti Huovinen ja Virpiniemen liikuntaopistosta Seppo Kangas ja Juha Tarsa. Pirjo Hongisto oli estynyt eikä voinut osallistua kokoukseen ja Heino Ruuskasen tilalla oli varajäsen Erkki Moilanen. Kokouksessa käytiin läpi sääntöjen määräämät asiat, sekä tilannekatsaus, toimintasuunnitelma ja jatkorahoitushakemus. Kokouksen päätteeksi Seppo Kangas ilmoitti, että hän on irtisanoutunut Virpiniemen liikuntaopisto rehtorin / toimitusjohtajan tehtävästä ja lopettaa työt 31.5.2011.

Seppo Kankaan, Anna-Maija Klemetsin ja Mira Ukkolan yllättävät irtisanomiset hankaloittivat huomattavasti juoksukarusellin alkutaivalta. Henkilöt jotka olivat ideoineet hanketta, eivät olleet enää toiminnassa mukana. Juoksukaruselli hankkeessa oli yhtenä tavoitteena hakea yhteistyökumppania verkkopalveluille ja teknologiaratkaisuille, sekä valmistella myös erillistä hanketta, jossa kehitellään tunnistusteknologiaa kerhotoimintaan ja juoksutapahtumiin liittyen. Idea oli Seppo Kankaan ja hänellä oli malli miten se pitäisi toteuttaa juoksukaruselli hankkeessa. Tämä jäi toteuttamatta, kun Seppo Kangas irtisanoutui tehtävästään ja vei idean mennessään.

Virpiniemen liikuntaopiston uusi rehtori / toimitusjohtaja Pekka Hämäläinen aloitti työt 1.6.2011 ja 26.8.2011 juoksukarusellin projektityöntekijänä Jenni Eskelinen sekä 1.10.2011 Minna Kettunen. Kesän toiminnot järjestettiin Virpiniemen liikuntaopiston vakituisen henkilökunnan voimin.

Virpiniemen luonnonkauniissa maastossa järjestettiin 10.5.2011 kevätkaruselli liikuntatapahtuma. Tapahtuma oli suunnattu 7-10 -vuotiaille lapsille. Kevätkaruselli tapahtuma piti sisällään leikinomaista liikuntaa lapsille ulkona. Tapahtumassa oli useita rastipisteitä, jossa lapsilla oli ohjattua toimintaa. Rastipisteet sisälsivät seikkailujuoksua, suunnistusta,

SmartUs -pelin ja yleisurheilua. Kevätkaruselliin osallistui noin 40 lasta. Tapahtuma oli onnistunut ja kaunis aurinkoinen ilma suosi tapahtumaa.

Päiväleiri pidettiin Virpiniemen liikuntaopistolla 13-17.6.2011. Päiväleiri oli liikunnallinen leiri, jossa käytiin läpi eri lajeja sisällä ja ulkona. Leiri huipentui viimeisenä päivänä poniratsastukseen. Päiväleirin kohderyhmänä olivat 7-12-vuotiaat lapset. Leirille osallistuneiden lasten määrä vaihteli päivittäin 18 - 27 lapsen välillä ja yhteensä lapsia osallistui leirille lähemmäs sata lasta. Osallistujamäärään vähentävästi vaikutti eri kunnissa pidetyt yhtäaikaiset leirit, mutta siitä huolimatta osallistujamäärä oli hyvä.



Päiväleiri Virpiniemessä kesäkuussa 2011

Kellon yläkoulun liikuntapäivä pidettiin 8.9.2011 Virpiniemen liikuntaopistolla. Tapahtuma järjestettiin yhteistyössä Virpiniemen liikuntaopiston Juoksukaruselli-hankkeen kanssa. Viiden tunnin mittaisessa liikuntapäivässä oli monipuolista ja hauskaa liikuntaa "mummo" viestistä yleisurheiluun. Tapahtumaan osallistui noin 300 koululaista ja liikuntapäivä oli ensimmäinen koulun kanssa yhteistyössä järjestetty tapahtuma.



Kellon yläkoulun liikuntapäivä 8.9.2011

Syyskaruselli tapahtumia on pidetty 16.9.2011 Ylikiimingissä Vesalan- ja Ylikiimingin koululla, sekä 28.9.2011 Haukiputaan urheilukentällä. Ylikiimingissä tapahtuma järjestettiin Ylikiimingin Nuijamiesten kanssa yhteistyössä. Ohjelmassa oli 1.-6. -luokkalaisille lapsille yleisurheilua, palloilua sekä tempurata. Lisäksi Ylikiimingin Nuijamiehet järjestivät maastojuoksukilpailun molemmilla kouluilla. Tapahtuma sai paljon positiivista palautetta koulujen oppilailta ja henkilökunnalta. Opettajien mukaan tapahtuma toi lapsille iloa ja virkistystä koulupäivään. Tapahtumaan osallistui 280 koululaista.

Haukiputaan tapahtumaa varjosti sateinen sää, mutta siitä huolimatta paikalle saapui yli 50 Haukiputaan Heiton- ja Veikkojen lapsia ja nuoria sekä heidän vanhempiaan. Ohjelmassa oli yleisurheilua, yhteistoimintaa sekä maastojuoksukilpailu. Yli-lin Nasevan syyskaruselli pidettiin 12.10.2011 Yli-lissä. Ohjelma noudatti Haukiputaan tapahtumaa ja paikalla olikin noin 40 lasta ja nuorta sekä vanhempiaan. Yli-lin tapahtumassa oli merkille pantavaa lasten vanhempien runsas osallistuminen toimintaan.

Syyskaruselli tapahtumissa oli ilahduttavaa myös seuratoiminta henkilöiden runsas määrä ja aktiivinen osallistuminen tapahtumiin. Juoksukaruselli on saanut positiivisen vastaanoton ja hanke on osoittanut tarpeellisuuden. Juoksukaruselli jatkui syksyllä seuroissa käynnistyvillä kerhotoiminnoilla, joihin pyrittiin saamaan useita juoksukarusellin seuroja mukaan. Kerhotoimintojen käynnistymisiä on hidastanut kerho-ohjaajien vaikea saanti toimintaan mukaan. Sen vuoksi juoksukarusellin palaverissa päätettiin, että Juoksukaruselli- hankkeesta maksetaan vuonna 2012 ohjaajapalkkioita juoksukarusellin kerho-ohjaajille.

Kolmas ohjausryhmän kokous pidettiin 18.10.2011 Virpiniemen liikuntaopistolla ja paikalla oli rehtori Pekka Hämäläinen, projektipäällikkö Juha Tarsa, Pirjo Hongisto JOMMA ry:stä ja lin Yrityksen Pertti Huovinen. Kokouksessa käytiin tilannekatsaus, jatkorahoitushakemus, hanketyöntekijät, maksatushakemukset ja toimintasuunnitelma.

Uusien Juoksukarusellin projektityöntekijöiden palkkaamisen myötä hankkeeseen on saatu lisätyövoimaa, joka on näkynyt hankkeen toiminnan tehostumisena jo syksyllä 2011.

Lokakuussa 2011 Haukiputaan Heiton Henna Anunti esitti ajatuksen Ouluhallissa pidettävistä juoksukarusellin liikuntatapahtumista. Ajatuksena oli kutsua JOMMA alueen seuroja mukaan yhteisen liikuntatapahtuman järjestämiseksi. Ideana oli että seurat toisivat paikalle lapset sekä ohjaajan. Liikuntatapahtumia järjestettiin 27.11.2011, 22.1.2012 ja 25.3.2012. Tapahtumat eivät saaneet niin suurta suosiota kuin olimme ajatelleet. Myös päällekkäiset tapahtumat karsivat osallistumisia. Suurin ongelma on kuitenkin seurojen ohjaajien sekä vapaaehtoisten vähäinen määrä. Positiivista on kuitenkin palaute niiltä jotka osallistuivat tapahtumiin. Useimmille lapsille oli mukavaa ja täysin uutta päästä harrastamaan liikuntaa Ouluhallissa.

Joulukuussa 2011 tiedotettiin seuroille, että kerhojen ohjaajilla on mahdollisuus hakea ohjaajapalkkioita. Seuroja kannustettiin käynnistämään juoksukarusellin liikuntakerhoja, joka on hankkeen keskeistä toimintaa. Ohjaajapalkkioita oli mahdollisuus hakea vuoden 2012 aika pidetyistä

kerhoista. Ohjaajapalkkio on 8€ / tunti ja ohjaajapalkkion maksamisen edellytyksenä oli kerhotoimintasuunnitelman tekeminen sekä ohjaajapäiväkirjan täyttäminen. Tästä tavoitteesta hieman annettiin periksi, jotta kerhojen käynnistämien ei olisi siitä kiinni. Osa ohjaajista piti raportointia työläänä ja vaikeana. Ohjaajapäiväkirjan ja kerhotoimintasuunnitelman ajatuksena oli saada uusia ideoita kerhojen ohjaajilta, joita voitaisiin myöhemmin hyödyntää juoksukaruselli kerhoissa laajemmin. Ajatuksena oli myös saada kerhoista suunnitelmallisia ja tasokkaita.

Neljäs ohjausryhmän kokous pidettiin 14.2.2012 Virpiniemen liikuntaopistolla. Kokouksessa oli paikalla Virpiniemen liikuntaopistolta Sirpa Pehkonen, Juha Tarsa, JOMMA ry:stä Pirjo Hongisto sekä Pudasjärven Urheilijoista Heino Ruuskanen. Kokouksessa käytiin tilannekatsaus, seurantalomake ja vuosiraportti, internetsivujen hyödyntäminen ja seuratoiminta. Keskustelua eniten herätti juoksukaruselli sivujen parempi hyödyntäminen sekä miten saadaan seuroja aktivoitua paremmin toimintaan mukaan.

Tammikuussa 2012 käynnistyi talvikarusellin suunnittelu joka pidettiin 13.3.2012 Virpiniemen liikuntaopiston maastossa. Tapahtumassa oli talvisia lajeja, mäenlaskua, hiihtoa, lumeneistöä ja lumilautakoulu.

Tapahtuman osanotto oli järjestäjille pettymys. Tapahtumaan osallistui vain 17 lasta ja päätettiin, että jatkossa tapahtumiin otetaan aina mukaan yhteistyökumppani. Näin saadaan lisää osallistujia tapahtumiin ja niistä lapsille ja järjestäjille mielekkäämpiä.

Seurakäyntejä jatkettiin Utajärvellä 1.2.2012, Kiimingissä 2.2.2012 ja Pudasjärvellä 8.2.2012. Utajärvellä oli paikalla 4H-yhdistys, Utajärven kunnan sekä Utajärven Urheilijoiden edustajat. Kiimingissä oli paikalla Kiimingin liikunta ja nuorisopalvelut sekä Kiimingin Urheilijat. Pudasjärvellä oli Pudasjärven kaupungin sekä FC Kurenpoikien edustaja paikalla. Jokaisessa tilaisuudessa käytiin läpi päivä- ja liikuntaleirien pitäminen sekä nuorten työllistäminen. Ajatuksena oli saada seurojen ja eri yhdistysten kautta JOMMA alueen kuntiin liikuntaleirejä ja liikuntakerhoja. Yhteistyötä tekemällä yritettiin saada lisäresursseja juoksukarusellitoimintaan ja lisätä juoksukarusellin tietoisuutta JOMMA alueella.

Viides ohjausryhmän kokous pidettiin 15.5.2012 ja jäsenistä oli paikalla Pertti Huovinen ja rahoittajan edustajana Piia Karttunen. Virpiniemen liikuntaopistolta oli paikalla Pekka Hämäläinen ja Juha Tarsa. Kokouksen asialistalla oli tilannekatsaus, jatkorahoitushakemus, vuosiraportti, maksuhakemukset, ohjausryhmän jäsenet, kestävyysjuoksun kehittämisryhmä ja syksyn tapahtumat. Keskustelua herätti ohjausryhmän jäsenten parempi hyödyntäminen hankkeessa. Päätettiin ohjausryhmän jäsenten täydentäminen 1-2 henkilöllä.

Juoksukarusellin työpajojen pystyyn saanti on osoittautunut hyvin haasteelliseksi. Työpajoja yritettiin saada toteutumaan 28.2 ja 25.4.2012, mutta osallistujien määrä jäi niin pieneksi, että molemmat tilaisuudet jouduttiin perumaan.

Kevätkaruselli järjestettiin Virpiniemen liikuntaopistolla 9.5.2012. Tapahtuma mukaili viimevuotista tapahtumaa. Ohjelmassa oli yleisurheilua, palloilua, Smartus -juoksupeli, seikkailujuoksu ja uutena lajina seikkailuradalla kiipeily. Suosituimmaksi osoittautui kiipeily ja palloilu ja tapahtumasta saatiin positiivista palautetta. Tapahtumaan osallistui noin yli 30 lasta ja nuorta.

Projektipäällikkö Juha Tarsa osallistui kutsuttuna Pudasjärvellä 28.3.2012 alueellinen lasten ja nuorten terveystoiminnan edistämisen työryhmän kokoukseen. Kokouksen yhtenä aiheena oli juoksukaruselli toiminta ja nuorten työllistäminen ja liikuntatuutori toiminta ja sen hyödyntämien käytäntöön.

Seurakäyntejä jatkettiin ja 16.4.2012 oli vuorossa Yli-Iin Naseva ja 17.4.2012 Haukiputaan Heitto. Seurakäyntien aiheina olivat kerhotoiminta ja kesän päiväleirit. Haukiputaan Heiton seurakäyntiin osallistui ilahduttavan suuri joukko seura-aktiiveja. Haukiputaan Heitto on yksi aktiivisimmista juoksukarusellin seuroista. Seuralla on halu keittää seuratoimintaa ja hyödyntää juoksukarusellia toiminnassaan. Seuralta tulee myös hyviä ajatuksia juoksukarusellin hankkeeseen.

Haukiputaan Heiton ja Haukiputaan Veikon kevätkaruselli pidettiin 24.5.2012 ja tapahtuma houkutteli toista sataa lasta ja aikuista paikalle. Seuroissa oltiin

tapahtumaan tyytyväisiä ja toivottiin jatkoa tapahtumalle. Tapahtumassa oli yleisurheilua, tempurata, palloilua ja mahdollisuus juoksunopeuden mittaamiseen 20 m matkalla. Tämä saikin lapsissa ja heidän vanhemmissaan innostusta kokeilemaan omaa maksiminopeuttaan. Tapahtuman lopuksi pidettiin lasten maastajuoksukilpailut.

Juoksukarusellin ohjaajakoulutus järjestettiin 25 - 26.5.2012 Virpiniemen liikuntaopistolla ja koulutukseen osallistui 9 nuorta. Koulutus järjestettiin yhteistyössä Pohjois-Pohjanmaan Liikunnan kanssa. Koulutuksessa käytiin läpi juoksukarusellin toimintamalleja ja jaettiin juoksukarusellin ohjaajamateriaalia. Lisäksi käytiin läpi Nuori –Suomen ”löydä liikunta” ohjaajakoulutus materiaali. Koulutus sai positiivisen palautteen ja sitä pidettiin erittäin hyödyllisenä. Koulutuksen vastuuhenkilönä toimi Virpiniemen liikuntaopistolta Minna Kettunen ja Pohjois-Pohjanmaan liikunnasta Juha Haajanen.

Juoksukarusellin kerhoja ja päiväleirejä pidettiin useassa seurassa kesän 2012 aikana ja palaute oli seuroista positiivista.

Kellon Lyönti järjesti 7-12-vuotiaille lapsille kesäkuussa 2012 Kiviniemen koululla kahden viikon mittaisen juoksukarusellileirin. Ohjelmassa oli monipuolista liikuntaa arkipäivisin klo 10-14. Osallistujia leirillä oli 15 lasta ja palaute leiristä on ollut myönteistä. Kerhojen ja leirien ohjaajapalkkiot maksettiin ja juoksukaruselli hankkeesta ja näin saatiin nuorten työllistämisen tavoitetta toteutettua. Ohjaajina ovat toimineet pääasiassa juoksukarusellin ohjaajakoulutuksen käyneet nuoret.

Juoksukarusellin liikuntaleiri järjestettiin 18 - 20.6.2012 Virpiniemen liikuntaopistolla. Leiri oli suunnattu 7-12 -vuotiaille ja osallistujia oli 30 lasta. Leirillä oli mahdollisuus myös yöpyä ja noin puolet lapsista käyttikin sen hyödyksi. Leirillä oli monipuolista liikuntaa ja vapaata yhdessä oloa. Yhteistyötä tehtiin Pohjois-Pohjanmaan kestävyysjuoksun kehittämisryhmän kanssa, joka järjesti monipuolista kestävyysliikuntaa Virpiniemen maastossa. Lapset pitivät yön yli olevasta leiristä todella paljon. Kolmen päivän leiri oli sopivan mittainen ja lapset pääsivät hyvin leiritunnelmaan. Päätettiin toteuttaa liikuntaleiri myös kesäkuussa 2013.



Liikuntaleiri Virpiniemessä 18-20.6.2012

Syyskuussa 2012 päätettiin että liikuntatapahtumia Ouluhallissa ei jatketa, koska seuroille tehdyn tiedustelun mukaan tapahtumien järjestäminen ei saanut tarpeeksi kannatusta.

Juoksukarusellin uutena liikuntamuotona käynnistettiin 3.9.2012 perheliikunta. Perheliikunnan ajatuksena on saada lasten liikunnasta koko perheen yhteinen harrastus. Perheliikunnasta on vastannut juoksukarusellin projektityöntekijä Jenni Eskelinen. Perheliikuntaa jatkettiin keväällä maanantai-iltaisina viimeisen kerran ollessa 20.5.2013. Palaute on ollut myönteistä ja tarkoitus on jatkaa perheliikuntaa myös hankkeen päättymisen jälkeen.

Kellon koulu jatkoi syyskuussa 2011 hyvin alkanutta yhteistyötä Virpiniemen liikuntaopiston kanssa. Kellon koulun yläluokkien liikuntapäivä järjestettiin yhteistyössä Juoksukaruselli-hankkeen kanssa 6.9.2012 Virpiniemen liikuntaopistolla. Liikuntapäivään osallistui yhteensä 330 13-15 -vuotiasta oppilasta. Oppilaat kisailivat ja liikkuvat monipuolisesti erilaisia liikuntalajeja ja -leikkejä kokeillen. Liikuntapäivän ohjelmaan kuului muuan muassa

jalkapalloa, hännän ryöstöä, seikkailujuoksua, sillan rakennusta, norsutopsipalloa, suunnistusta, seikkailurataa, tanssia, ristinollaa, jättikoppipalloa, lankun heittoa ja kävelyä luonnossa sekä tietysti makkaran paistoa.

Koulujen liikuntapäivät ovat hyvä keino saada uusia liikunnan harrastajia. Lasten liikunnan harrastaminen lähtee useasti kotoa. Vanhempien oma liikunta-aktiivisuus ratkaisee hyvin paljon mikä on myös lasten liikunnan harrastaminen. Koulujen kautta myös juoksukaruselli hankkeessa pyritään löytämään ja aktivoimaan liikuntaa harrastamattomat lapset liikunnan pariin. Tämän vuoksi juoksukarusellissa järjestetään myös juoksukaruselli tapahtumia koulujen kanssa yhteistyössä. Pyrimme ohjaamaan lapsia seuratoimintaan mukaan ja auttamaan seuroja toiminnan järjestämisessä.

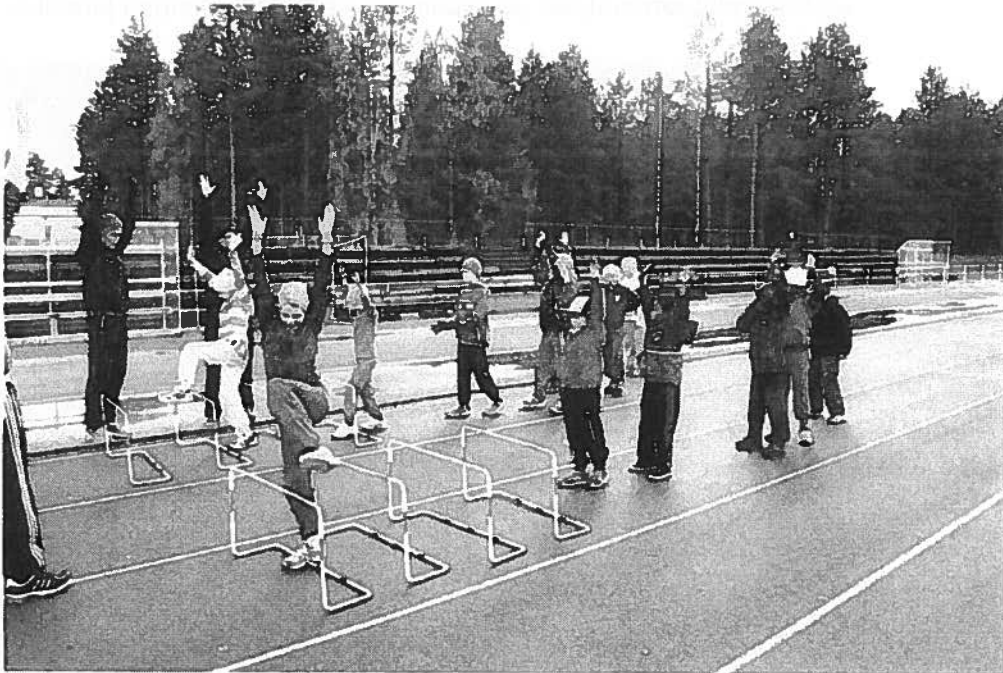


Kellon koulun liikuntailtapäivä 6.9.2012

Syyskuussa suunnittelimme Pohjolan Juoksijoiden kanssa yhteistyössä järjestettäviä juoksuklinikoita. Pohjolan Juoksijat on Pohjois-Suomessa toimiva juoksutalli, joka tarkoituksena on edistää ja tukea sekä innostaa kestävyysjuoksu-harrastusta.

Juoksuklinikat toteutettiin 11.9 Ylikiimingin Vesalan koulun kanssa yhteistyössä. Tapahtumaan osallistui noin 200 lasta. Tapahtumat saivat jatkoa 19.9 Laitasaaren Vedon, 20.9 lin Yrityksen, 21.9 Pudasjärven Urheilijoiden ja 25.9 Kiimingin ala-asteen kanssa yhteistyössä järjestetyistä tapahtumista. Laitasaaren Vedon tapahtumassa oli 24 lasta, lin Yrityksen tapahtumassa 30, Pudasjärven Urheilijoiden tapahtumassa 25 ja Kiimingin ala-asteen tapahtumassa yli 100 lasta.

Juoksuklinikkojen tarkoituksena oli opettaa lapsia juoksemaan oikealla juoksutekniikalla, jotta juoksuharrastuksesta voisi nauttia vielä enemmän. Ajatus juoksuklinikoista tuli keväällä 2011 pidetyssä ohjausryhmän kokouksessa missä todettiin sille olevan tilausta.



Juoksuklinikka 21.9.2012 Pudasjärvi

Pohjolan Juoksijoiden sekä kestävyysjuoksun kehittämisryhmän kanssa yhteistyön tekeminen on tehostanut juoksukaruselli toimintaa paljon. Menestyneiden urheilijoiden sekä valmentajien mukaan saanti lisäsi huomattavasti tapahtumiin osallistuvien lasten ja nuorten määrää. Näin juoksukarusellin kiinnostavuus lehdistöä kohtaan lisääntyi ja juoksukaruselli toiminnan tietoisuus lisääntyi.

Juoksuklinikkojen järjestämistä toivottiin myös jatkossa ja päätimme järjestää keväällä 2013 seuroille joille syksyllä tapahtumaa ei pystytty järjestämään.

Juoksuklinikkojen ohjaus ostettiin ostopalveluina Pohjolan juoksijoilta. Pohjolan juoksijat käyttävät osan varoistaan nuorten juoksijoiden juoksu-harrastuksen tukemiseen. Pohjolan juoksijoiden ja Virpiniemen liikuntaopiston yhteistyötä päätettiin jatkaa.

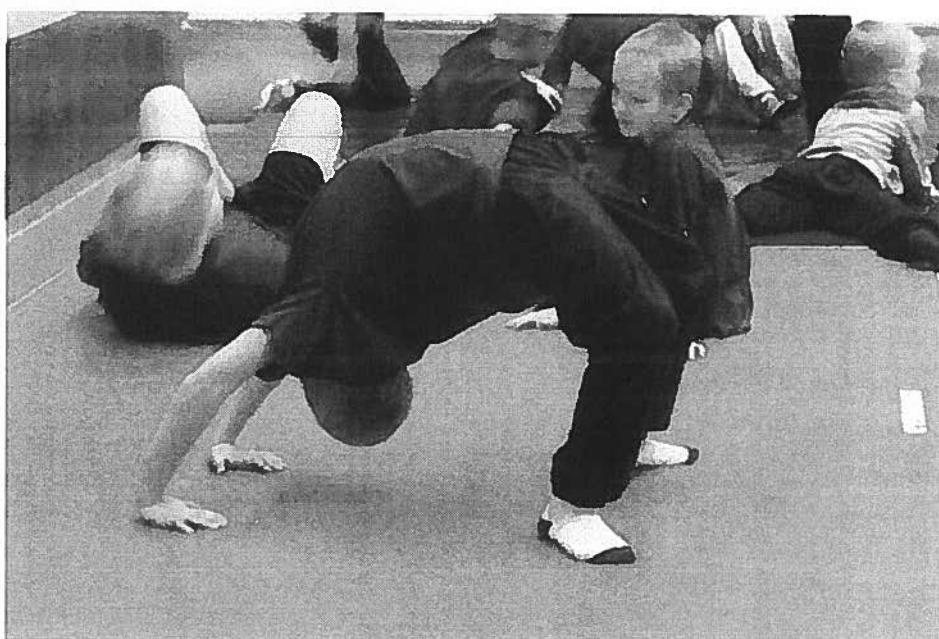


Juoksuklinikka 21.9.2012 Pudasjärvi

Syysleiri järjestettiin 22 - 24.10.2012 Virpiniemen liikuntaopistolla päiväleirinä 7-12-vuotiaille lapsille. Leirille osallistui 24 lasta. Leirillä oli aikaisemmilla leireillä suosituksi todettuja lajeja. Leiri onnistui sen verran hyvin, että päätettiin järjestää keväällä myös talvileiri hiihtoloma viikolla.

Juoksukarusellin leirit ovat onnistuneet ja saaneet niin hyvän vastaanoton, että leireistä on päätetty tehdä Virpiniemen liikuntaopiston pysyvää toimintaa hankkeen päättymisen jälkeen. Syysleirin pitäminen koulujen syyslomalla ja talvileirin pitäminen koulujen hiihtolomalla sekä liikuntaleirin pitäminen ennen juhannusta ovat osoittautuneet hyviksi ratkaisuuksi. Leireille on selkeästi tarvetta ja niitä jo kysellään hyvissä ajoin ennen leirin varsinaista markkinointia.

Syyskuussa 2012 päätimme vähentää maksullista lehtimainontaa. Mainostaminen ei ole tuonut niin suurta näkyvyyttä kuin olisimme toivoneet. Päätimme käyttää tehokkaammin muita mainostamistapoja ja suunnata säästyneet rahat nuorten ohjaajapalkkioihin ja saada siten rahalle enemmän katetta. Tarkoituksena on nuorten kautta saada seuroihin enemmän kerhoja ja seuraleirejä.



Syysleiri Virpiniemessä 22-24.10.2012

Kuudes ohjausryhmän kokous pidettiin 31.10.2012 ja jäsenistä oli paikalla Pertti Huovinen, Heino Ruuskanen ja rahoittajan edustajana Piia Karttunen. Virpiniemen liikuntaopistolta oli paikalla Pekka Hämäläinen ja Juha Tarsa. Kokouksessa käsiteltiin tilannekatsaus, muutoshakemus, maksuhakemukset, juoksukarusellin internetsivut ja talven 2013 tapahtumat. Eniten keskustelua aiheutti muutoshakemus ja internetsivut jotka ovat laitettu Virpiniemen sivujen yhteyteen. Keskusteltiin myös ohjausryhmän jäsenistä, joita on ollut vaikea saada onko tarvetta lisätä, koska hanke on jo loppusuoralla.

Kiviniemen koululla käynnistettiin 7.11.2012 juoksukarusellin liikuntakerho 1-4 luokkalaisille lapsille. Kerho kokoontui keskiviikkoisin klo 15 - 17. Kerho on

saanut hyvän vastaanoton ja osallistujia on ollut varsin paljon vaihdellen 30 - 60 lapsen välillä. Kerhoa pidettiin keväällä 24.4.2013 saakka ja tarkoitus on saada kerhon toiminta jatkumaan myös juoksukaruselli hankkeen päättymisen jälkeen. Kerhosta on saatu positiivista palautetta. Lapset ja koulun opettajat ovat pitäneet kerhoa mukavana ja hyödyllisenä lisänä koulun toimintaan.

Projektipäällikkö Juha Tarsa kävi 24.1.2013 JOMMA ry:ssä Pirjo Hongiston kanssa palaverin, jossa käsiteltiin juoksukaruselli hankkeen kolmatta ja viimeistä vuotta. Keskustelun pohjalta päätettiin jatkaa juoksukarusellia siten, että järjestämme Virpiniemen Liikuntaopiston toimesta mahdollisimman paljon eri tapahtumia, jotta hankkeesta saataisiin mahdollisimman suuri hyöty lasten liikunnan aktivoimisen kannalta katsottuna. Seurojen aktivointi tapahtumien järjestämiseksi on ollut haasteellinen tehtävä ja siinä ei ole niin hyvin onnistuttu kuin oli tavoite.

Seitsemäs ohjausryhmän kokous pidettiin 20.2.2013 ja jäsenistä oli paikalla Pertti Huovinen, Heino Ruuskanen. Rahoittajan edustaja ei päässyt paikalle. Virpiniemen liikuntaopistolta oli paikalla Pekka Hämäläinen ja Juha Tarsa. Kokouksessa käsiteltiin tilannekatsaus, seurantatietolomake, maksuhakemukset, vuosiraportti, kolmannen vuoden tavoitteet sekä loppuraportti. Eniten keskustelua herätti tilannekatsaus ja kolmannen vuoden tavoitteet.

Talvileiri järjestettiin 4-6.3.2013 koulujen hiihtolomaviikolla. Leiri pidettiin Virpiniemen liikuntaopistolla ja osallistujia oli 20 lasta. Leirillä oli ohjelmassa monipuolista liikuntaa pääpainona talvilajit. Talvileiri on jatkoa koulujen syyslomalla järjestetyille syysleirille.

Talvikaruselli järjestettiin Virpiniemen liikuntaopistolla 20.3.2013 klo 18-20 Haukiputaan Veikkojen seuran mestaruushiihtojen yhteydessä. Tapahtumaan osallistui 22 lasta sekä muutamia lasten vanhempia. Tapahtuma ei saanut talven 2011 talvikarusellin verrattuna kovin paljon enemmän porukkaa liikkeelle vaikka se pidettiin seuran kanssa yhteistyössä. Keskusteltiin siitä

onko tällaisen tapahtuman paras pitopaikka Virpiniemen liikuntaopisto silloin kun tapahtuma pidetään arki-iltais.

Kahdeksas ohjausryhmän kokous pidettiin 8.5.2013 ja paikalla oli Pertti Huovinen ja rahoittajan edustajana Pirjo Hongisto ja Virpiniemen liikuntaopistolta Pekka Hämäläinen ja Juha Tarsa. Kokous on viimeinen hankkeen aikana pidettävä kokous. Kokouksessa käsiteltiin tilannekatsaus, maksuhakemukset, kevään tapahtumat, liikuntaleiri ja juoksukarusellin kululuokat. Eniten puhetta aiheutti juoksukaruselli hankkeen lopputapahtumat ja mitä tapahtuu hankkeen jälkeen.

Kevätkaruselli tapahtumia järjestettiin Virpiniemessä 16.5.2013 klo 18-20 Haukiputaan Heiton ja Muhoksella 22.5.2013 klo 18-20 Laitasaaren Vedon kanssa yhteistyössä. Tapahtumissa oli lapsille avoimet maastajuoksukilpailut sekä juoksukarusellin oheistoimintaa. Lapsia tapahtumiin osallistui yhteensä lähemmäs sata lasta.

Kellon Lyönti järjesti juoksukarusellin viikkoleirit 3-7.6 ja 10-14.6.2013 klo 10-14 Kiviniemen koulun ympäristössä 7-12 –vuotiaille lapsille. Monipuolista liikuntaa sisältävällä leirillä käytiin läpi useita eri lajeja yksilölajeista joukkuelajeihin. Leirille osallistui 21 lasta ja tarkoitus on tehdä tästä pysyvää toimintaa. Kahden ohjaajan ohjaajapalkkiot maksoi Virpiniemen liikuntaopisto juoksukaruselli hankkeen kautta. Tarkoituksena on ollut myös saada nuoria työllistettyä sekä saada pysyviä juoksukaruselli toimintoja hankkeen päättymisen jälkeen. Näillä toimenpiteillä olemme pyrkineet seuroja saamaan helpommin nuoria ohjaajatoimintojen pariin.

Juoksukarusellin päätöstapahtumana Virpiniemen liikuntaopistolla 17.6 - 19.6.2013 järjestettiin 7-12-vuotiaille lapsille liikuntaleiri seikkailuteemalla. Leirillä oli mahdollisuus myös yöpyä jolla pyrittiin lisäämään leiritunnelmaa. Leirillä oli monipuolista liikuntaa ja vapaata yhdessä oloa. Lapset jaettiin iän mukaan kolmeen eri ryhmään joissa oli nimetty vastuuhjaajat. Tällä pyrittiin saamaan samassa kehitysvaiheessa olevat lapset omiin ryhmiin ja pienemmät ryhmät, jotka paransivat lasten turvallisuutta sekä ryhmien toimivuutta. Leirille osallistui 43 lasta joista suurin osa myös yöpyi Virpiniemen liikuntaopistolla.

4.3 Hanketyöntekijöiden raportit

4.3.1 Jenni Eskelisen raportti

Aloitin Juoksukaruselli hankkeen projektityöntekijänä 26.8.2011. Aloitin hankkeessa työskentelyn kesken kauden eli Juoksukaruselli oli ollut toiminnassa jo vuoden päivät. Työtehtäviksi minulle määriteltiin asiantuntijatehtävät, joihin kuuluu mm. tuotteen kehittäminen, ilmeen rakentaminen, internetsivujen suunnittelu ja ylläpito, markkinointi ja siihen liittyvä materiaali sekä ohjauspuolelta kerhotuntien suunnittelu ja ohjaus, tapahtumien suunnittelu, kehittäminen, toteuttaminen ja liikunnanohjaus.

Ensimmäinen kuukausi minulta kului hankkeeseen tutustumiseen ja tehtyihin töihin paneutumiseen. Nopeasti pääsin kiinni hankkeen ideaan ja toimintaan. Syksyllä 2011 ja keväällä 2012 järjestimme juoksukaruselli –tapahtumia mm. Ylikiimingissä, Yli-lissä, Haukiputaalla ja Virpiniemessä. Kaikista tapahtumista on tehty esitteet ja niitä on markkinoitu ja ilmoitettu www-sivuilla ja Facebook-sivuilla. Kevät- ja talvikarusellia on markkinoitu myös lehti-ilmoituksilla. Kaikkiin tapahtumiin olen osallistunut järjestäjänä, suunnittelijana, markkinoijana ja ohjaajana. Tapahtumiin liittyvä työtä olen siis tehnyt paljon. Tapahtumiin liittyvää työtä on jatkunut säännöllisesti tähän päivään asti.

Enemmän tuotteen kehittämistyötä tein keväällä 2012 suunnitellen kerhoja, niiden tavoitteita, tarkoitusta sekä sisältöä. Kerhoille luotiin myös erilaisia pohjia, jotka auttavat ohjaajia mm. palautteen annossa ja vastaanottamisessa, (itse)arviointissa sekä tuntisuunnittelussa. Tietääkseni kerhoihin liittyviä pohjia tai tuntisuunnitelmia ei ole koskaan käytetty, joten kehittämisessä tehty työ on jäänyt puolittiehen. Yksi syy siihen on se, ettei kerhotoimintaa ole seuroissa saatu käytiin. Osittain näitä on hyödynnetty Perheliikunnassa, joka käynnistyi liikuntaopistolla syksyllä 2012 ja jatkuu keväällä 2013.

Syksyllä 2012 päätimme uusia Juoksukarusellin internetsivut. Uusin hankkeen www-sivut, sillä aiemmin luodut sivut osoittautuivat erittäin hankalaksi päivittää eikä sivujen ulko-näkö ollut houkutteleva. Loin siis www.virpiniemi.fi –sivujen alaisuuteen Juoksukarusellin sivut omaksi linkikseen. Hankkeen sivut saivat uuden ilmeen ja tietojen löytyminen osoittautui toimivaksi. Mielestäni Juoksukaruselli saa Virpiniemen sivujen alaisuudessa enemmän näkyvyyttä ja tunnettuutta. Nyt sivujen päivittäminen ei vie "turhaa" työaikaa vaan sivuja on helppo ja nopea päivittää.

Ilmeen rakentamisessa olen pitänyt huolen siitä, että kaikki esitteet, markkinointimateriaali tai muu "ulospäin" näkyvä Juoksukarusellin materiaali on samannäköistä, jolloin selkeys, "brändäys" ja ulkoasu sekä houkuttelevuus tulevat tutuiksi asiakkaille.

Keväällä 2013 järjestimme talvileirin ja kesällä 2013 kesäleirin Virpiniemen liikuntaopistolla. Molemmat leirit ovat jo perinteeksi muodostuneita ja perheet osaavat niitä jo kyselläkin. Talvileiri oli päiväleiri, johon saatiin mukaan n. 30 lasta. Kesäleiri oli tänä vuonna menestys ja lapsia oli kahden yön leirillä yli 40. Molemmissa leireissä osallistuin markkinointi- ja suunnittelutyöhön sekä liikunnanohjaajan roolissa.

Leirien ja tapahtumien lisäksi kevään 2013 aikana olen tehnyt erilaisia suunnittelutöitä koskien lasten luontoliikunnan tuotteistamista sekä ohjannut perheliikuntaa. Kesäleirin jälkeen olen paneutunut pohtimaan Juoksukarusellitoiminnan jatkoa hankkeen loppumisen jälkeen. Hyvin olemme saaneet "jalkaa oven väliin" mm. koskien liikuntaleirien järjestämistä. Tavoitteena on muun toiminnan ohessa järjestää ainakin talvi- ja kesäleirejä jatkossakin.

Virpiniemessä 20.8.2013

4.3.2 Minna Kettusen raportti

Juoksukaruselli hankkeeseen astuin remmiin 2011 loppu vuodesta. Asiantuntijana ja pitkän kokemuksen omaavana lasten liikunnasta katsottiin olevan eduksi hankkeelle. Myös aikaisempi hanke – ja kehittämistyö antoi eväitä toimenkuvan muutokseen. Alkutaival kului tutustuessa hankkeeseen , sen aikaisempi tapahtumiin, toimintaan ja suunnitelmiin.

Työkuvani hankkeessa muotoutui nopeasti. Olen ideoinut ja toiminut liikunnanohjaajana erilaisissa tapahtumissa, leireissä ja kerhoissa. Tapahtumat ovat muotoutuneet selkeiksi kokonaisuuksiksi eli syys- talvi- ja kevättapahtumiksi. Olen ollut näissä mukana syksystä 2011 lähtien. Leirit ovat myös löytäneet paikkansa Virpiniemen liikuntaopiston toiminnassa. Järjestämme syys- ja hiihtolomalla kolmen päivän päiväleirin ja kesällä kolmen päivää kestävä yölleirin. Oma roolini on ollut liikunnanohjauksen lisäksi voimakkaasti kehittämiseen ja innovointiin. Kesäksi kehittimmekin yhteistyössä Kellon Lyönnin kanssa päiväliikuntaleirit. Tämä kehitystyö liittyi nuorten kouluttamiseen ohjaajiksi. Järjestimme keväällä 2012 nuorten koulutuksen, jossa nuorten kanssa ideoitiin erilaisia kerhoja sekä ”leirejä”. Tässä yhteydessä onkin ollut hyötyä siitä, että olen toiminut aktiivisesti nuorten kanssa. Syksyn 2012 ja kevään 2013 aikana olin vakiinnuttamassa toimintaa. Työkuvaani kuului liikunnanohjaus perheliikuntakerhoissa, kouluyhteistyö, seurayhteistyö, eri tapahtumat ja Virpiniemen liikuntaopiston leiritoiminta.

Virpiniemessä 20.8.2013

5. Talous

5.1 Talousarvio

Kustannusarvio	2010	2011	2012	2013	Yhteensä
Palkat ja palkkiot	17 000	42 000	45 000	32 000	136 000
Ostopalvelut	7 000	3 000	5 000	2 000	17 000
Vuokrat	200	200	200	100	700
Kotimaan matkakulut	1 000	1 000	1 800	1 000	4 800
Muut kustannukset	1 000	1 000	1 000	500	3 500
Kulut yhteensä	26 200	47 200	53 000	38 600	162 000
Rahoitussuunnitelma					Yhteensä
Jomma ry 90 %	23 580	42 480	47 700	34 740	145 800
Omarahoitus 10 %	2 620	4 720	5 300	3 860	16 200
Yhteensä	26 200	47 200	53 000	38 600	162 000

5.2 Maksuhakemukset

Ensimmäinen maksuhakemus on lähetetty JOMMA ry:lle 19.4.2011 ajalta 1.8.2010 – 28.2.2011. Toinen hakemus ajalle 1.3 – 31.5.2011 postitettiin kesäkuussa 2011. Ensimmäisen maksuhakemus on maksettu Virpiniemen liikuntaopistolle 27.9.2011 kuntaraha 4777,32€ ja loppuosuus 19 110,30€ 12.10.2011. Toinen hakemus on maksettu 8.11.2011 kuntaraha 2306,12€ ja 21.11 loppuosuus 9224,47€. Kolmas hakemus 9 664,19€ ajalle 1.6 – 31.8.2011 postitettiin marraskuussa 2011. Kuntaraha maksettiin 26.3.2012 1928,87€ ja loppuosuus 4.4.2012 7715,52€. Neljäs hakemus 14 520,22€ ajalle 1.9 – 30.11.2011 joulukuussa 2011. Kuntaraha maksettiin 3.4.2012 2904,04€ ja loppuosuus 20.4.2012 11 616,18€. Viides hakemus 1.12.2011 – 31.3.2012 postitettiin toukokuussa 2012. Kuntaraha maksettiin 27.6.2012 3024,86 ja loppuosuus 12 099,44€. Kuudes hakemus ajalta 1.4-30.9.2012 postitettiin lokakuussa 2012. Kuntaraha maksettiin 6.2.2013 5563,76€ ja loppuosuus 13.2.2013 22 255,02€. Seitsemäs hakemus ajalta 1.10.2012 -

31.12.2012 postitettiin tammikuussa 2013. Kuntaraha maksettiin 13.5.2013 2572,16€ ja loppuosuus 9.7.2013 8751,42€. Kahdeksas hakemus ajalta 1.1.2013-31.3.2013 postitettiin 16.4.2013. Kuntaraha maksettiin 6.8.2013 2191,31€ ja loppuosuus 19.8.2013, 8765,22€. Yhdeksäs ja viimeinen maksuhakemus ajalta 1.4.2013-31.7.2013 postitettiin 21.8.2013.

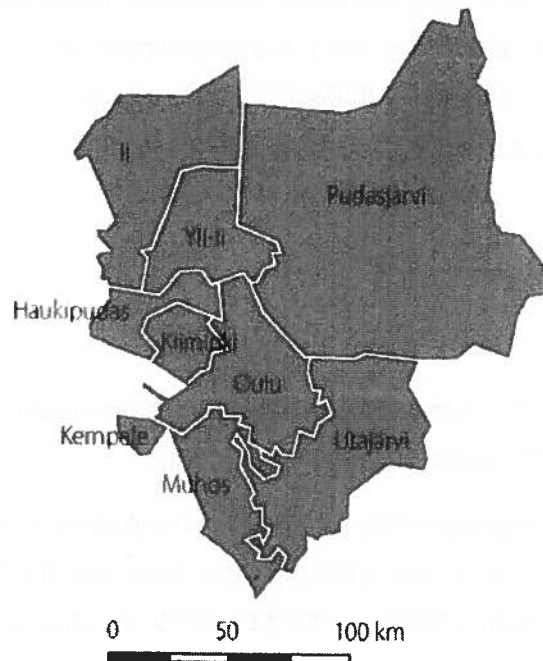
5.3 Rahoituspäätös

Pohjois-Pohjanmaan ELY – keskukselta saatiin Juoksukarusellin rahoituspäätös 24.2.2011 ajalle 1.8.2010 – 31.7.2013.

Juoksukarusellin jatkorahoituspäätös saatiin ELY - keskukselta 29.8.2011 ajalle 1.8 – 31.7.2013. Kolmannen vuoden muutoshakemus ja päivitetty hankehakemus on postitettu JOMMA ry:lle 24.2.2012. Muutoshakemuksesta saatiin päätös 19.3.2012.

Kolmannelle vuodelle tehtiin toinen muutoshakemus ja päivitetty hankehakemus, joka on postitettu JOMMA ry:lle 26.9.2012. Muutoshakemuksesta saatiin päätös 25.01.2013.

6. Yhteistyökumppanit



- Haukipudas:
 - o Haukiputaan Heitto
Tanja Jaakola, puh. 040 4429 157
tanja.jaakola@haukiputaanheitto.fi
 - o Haukiputaan Veikot
Marjo Sjögren, puh. 0400 4500 949
mario.sjogren@luukku.com
 - o KeLy – Kellon Lyönti
Mika Lahdenkauppi, puh. 040 5600 901
mika.lahdenkauppi@googlemail.com
- Ii:
 - o Iin Yritys
Pertti Huovinen, puh. 050 5719 248
pertti.huovinen@pp4.inet.fi
- Kempele:
 - o Kempeleen Kiri
Ahti Tahkola, puh. 0400 527 423

ahti.tahkola@mail.suomi.net

- Kiiminki:
 - o Kiimingin Urheilijat
Aila Postareff-Jurvelin, puh. 0400 587 841
aila.postareff-jurvelin@posti.fi
- Muhos:
 - o Laitasaaren Veto
Anu Niva, puh. 0400 994 424
anu.niva@mail.suomi.net
- Pudasjärvi
 - o FC Kurenpojat
Seppo Arvola, puh. 040 549 2067
seppo.arvola@oulunkaari.com
 - o Pudasjärven Urheilijat
Heino Ruuskanen, puh. 0400 346 097
heino.ruuskanen@pudasjarvi.fi
- Utajärvi:
 - o Utajärven Urheilijat
Ahti Moilanen, puh. 040 413 4941
ahti.moilanen@dnainternet.fi
- Yli-Ii:
 - o Yli-Iin Naseva
Tuomo Hökkä, puh. 050 559 4444
tuomo.hokka@eduouka.fi
- Ylikiiminki:
 - o Ylikiimingin Nuijamiehet
Piia Parkkinen, puh. 044 554 3806
piia.parkkinen@eduouka.fi

7. Esitykset jatkotoimenpiteiksi

Virpiniemen liikuntaopisto on hakenut JOMMA ry:ltä rahoitusta perheet liikkeelle hankkeen toteuttamiseksi. Perheet liikkeelle hankkeessa on tarkoituksena edistää lapsiperheiden terveyttä ja hyvinvointia tuomalla liikunta lähelle perheitä eri toimintaympäristöihin. Terveyttä ja hyvinvointia edistetään lisäämällä vanhempien tietoisuutta liikunnan merkityksestä sekä lasten, että oman hyvinvoinnin ja terveyden kannalta. Tarkoituksena on vahvistaa jo olemassa olevaa yhdistysten liikuntakulttuuria ja toimintatapoja. Lisäksi tarkoituksena on kehittää yhdessä yhdistysten toimijoiden ja perheiden kanssa uusia perheliikunnan toimintamalleja, joissa huomioidaan sekä lasten, että vanhempien tarpeet. Hankkeen aikana kartoitetaan toimijoiden ja perheiden koulutustarve sekä kehitetään koulutusta perheiden kanssa toimiville toimijoille. Hanke tuottaa palveluita, lisää yhteisöllisyyttä sekä hyödyntää paikallista osaamista ja voimavaroja. Lisäksi hanke lisää perheiden hyvinvointia.

Perheet liikkeelle hankkeessa voidaan toteuttaa Juoksukaruselli hankkeessa hyväksi kehitettyjä toimintamalleja. Näin saadaan myös juoksukaruselli toiminnalle jatkuvuutta ja saadaan pysyviä toimintatapoja.

8. Yhteenveto hankkeesta

Juoksukaruselli hankkeessa saatiin suurin osa tavoitteista toteutettua ja hankkeesta jäi positiivinen kuva. Hankkeessa oli suurimmat haasteet juoksukaruselli ajatuksen vieminen yhteistyökumppanien tietoisuuteen. Juoksukaruselli oli nimenä sellainen, että aluksi osalla oli vaikea hahmottaa hankkeen kokonaisuutta. Juoksukaruselli tapahtumia järjestimme aluksi hyvin pitkälti Virpiniemen liikuntaopiston johdolla JOMMA alueen seurojen kanssa yhteistyössä. Tapahtumissa oli joillekin vapaaehtoisille yllätys, onko juoksukarusellissa muutakin liikuntaa kuin juoksua.

Juoksukaruselli on lasten ja nuorten liikuntahanke, jossa päätavoitteena on lasten ja nuorten hyvinvoinnin ja terveyden parantaminen. Tämä tavoite saavutettiin erittäin hyvin järjestämällä lähes kolmekymmentä liikunnallista tapahtumaa, joissa oli terveydenedistämisen näkökulma. Kaikissa tapahtumissa oli perusajatuksena juokseminen, sillä juokseminen on perusliikuntamuoto mikä ei vaadi kalliita liikuntapaikkoja ja jokainen liikuntapaikka alkaa jo kotiovelta. Tapahtumissa annettiin myös tietoiskuja terveistä elämäntavoista, kuten säännölliset yöunet ja ravinnon merkitys liikkuvalla lapselle.

Juoksukaruselli ei ollut kilpaurheiluhanke vaan painopiste oli harraste ja seikkailuliikunnalla ja kynnys liikunnan aloittamiseen tehtiin mahdollisimman matalaksi. Ajatuksena oli tehdä liikkumisesta hauskaa ja ei tosikkomaista. Kilpaurheilullisilla tavoitteilla liikkuvia lapsia ei kuitenkaan suljettu pois juoksukaruselli toiminnasta. Kaikki liikkuvat ja ei liikuntaa harrastavat lapset ja nuoret olivat tervetulleita juoksukaruselli toimintaan.

Juoksukaruselli toiminnan järjestämisessä oli suurin haaste saada vapaaehtoiset järjestämään toimintaa. Sen vuoksi vauhditimme eri tapahtumien pystyyn saantia auttamalla seuroja toimintojen järjestämisessä. Maksoimme myös seurojen nuorten ohjaajien ohjaajapalkkioita, kerhojen ja leirien järjestämisessä sekä pidimme maksuttoman kerho-ohjaajakoulutuksen Virpiniemen liikuntaopistolla toukokuussa 2012.

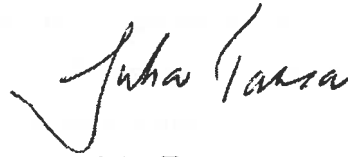
Hyödynsimme myös verkkopalveluita ja sosiaalista mediaa juoksukarusellin markkinoinnissa ja uusien liikunnan harrastajien saamisessa juoksukarusellin pariin.

Juoksukaruselli jatkaa edelleen olemassa oloaan myös hankkeen päättymisen jälkeen. Virpiniemen liikuntaopisto järjestää jatkossakin syys- talvi- ja kesän liikuntaleirejä. Keskusteluja on myös ollut kerhotoiminnan ja syksyllä 2012 käynnistetyn perheliikunnan jatkamisesta laajemmassakin mittakaavassa. Virpiniemen liikuntaopiston tavoitteena on seurojen välisen yhteistyön lisääminen. Tämä luo juoksukaruselli hankkeelle jatkuvuutta ja pysyviä toimintamalleja.

Haukipudas 30.8.2013



Pekka Hämäläinen
Rehtori / toimitusjohtaja



Juha Tarsa
Projektipäällikkö

Juha Tarsa vetää uutta projektia Pohjanmaalla: Juoksukaruselli kannustaa lapsia liikunnan pariin

Juoksukaruselli on liikuntahanke joka on kohdennettu 7-18 -vuotiaille lapsille ja nuorille Juoksukarusellin toiminta-ajatus on että "Juoksu On Maailman Mukavin Asia".

- Hankkeessa yritetään aktivoida vähän tai ei ollenkaan liikuntaa harrastavia lapsia ja nuoria liikunnan pariin juoksun ajatuksella. Juoksukarusellin toimintaa järjestetään kahdeksassa Oulun ympäristöalueissa ja mukana on yhteensä 11 urheiluseuraa. Alue on juoksukarusellin rahoittajan JOMMA ry:n toiminta-alue. Yhteistyöalueittain on seurujen lisäksi osa kuntien liikunta, nuoriso ja vapaa-aika toiminta, kertoo Juoksukarusellin hankkeen projektipäällikkö Juha Tarsa. Tarsa toimii myös SUL:n Pohjois-Pohjanmaan ja Kainuun puolipäiväisenä aluevaltuutuspäällikkönä.

- Juoksukaruselli järjestää vuoden aikana useita eri liikuntatapahtumia, joissa käydään läpi monipuolisesti eri lajeja. Vuodenaikojen mukaan järjestettävistä tapahtumista ovat syyskaruselli, talvikaruselli, keuhkaruselli. Syyskarusellissa on seikkailua, pallopelejä, maastojuoksuja ja opetetaan eri yleisurheilulajeja. Talvikarusellissa lajit ovat talvissa, mm. mäenlaskua, lautaalia, hiihtoa opetusta ja eri taitoreitoja. Kesäkarusellissa on seikkailujuoksuja, seikkailuseunnistusta, yleisurheilua, frisbee golfia ja smautus - juoksupeliä.

Tapahtumissa eriten on yleisurheilua, koska siinä on paljon juoksuja. Tarsan mukaan aktiivisimmat juoksukarusellin seurat ovat Haukiputaan Heino ja Haukiputaan Veikot sekä Yhtymäniin Nuorisoseura. Myös Yli-Iin Nasevan on saatu toimintaa ja seillä järjestettiin syksyllä 2011 syyskaruselli tapahtuma ja talvella on pyöräily juoksukarusellin liikuntakerho.

- Juoksukarusellin yhtenä keskeisenä tavoitteena on saada toimivat liikuntakerhot eri seuroihin. Pyrimme luomaan positiivista ajattelua ja leikkimielistä liikkumisen riemua. Pyrimme aktivoimaan seuraja käymällä seuroihin juoksukarusellitoimintaa ja auttamalla heitä toimintansa käynnistämiseksi.

- Juoksukarusellilla pyritään saamaan seuraja seuran lisäksi harrastajia ja liikkuvia lapsia. Juoksukaruselli ei ole kilpailu vaan liikuntahanke. Kuitenkaan ei ole huono asia, jos lapset liittyvät seuran ja alkavat harrastamaan kilpaurheilua, mutta perusajatus on saada luotua liikuntaa iloa ja tervettä elämäntapoja.

Hankkeella työllistävää vaikutusta

- Paikallamme seuroihin kesätyöntekijöitä päiväleirin ohjauksiin ja ensikokemukselle ohjajia paikallisista juoksukarusellin hankkeen kautta lupaa Tarsa. Virpiniemen liikuntapalveluista järjestetään 18-20.6.2012 Juoksukarusellin Liikuntaleiri, johon haetaan myös juoksukarusellin kanssa nuoria ohjajiksi. Järjestämme valmiille ohjajille toulukassa ohjauksessa. Keskusteltiin käynnissä nuorille on edellytykset toimia myös jatkossa seurujen kerho-ohjajana jossa he saavat hankkeen kautta ohjauksellaan.

Liikuntaleiri on monipuolinen leiri jossa on monipuolista liikuntaa juoksuista seikkailuun. Leirillä on lapsilla myös vapaa-aikaa ja mukaa yhdessä oloa leirin ohjajien valvonnassa. Liikuntaleirillä ollaan myös yötä Virpiniemen liikuntapalveluissa.

Yhteistyöllä tuloksia

Juoksukaruselli tekee yhteistyötä SUL:n Pohjois-Pohjanmaan kesätyöntekijöiden kehittämisryhmän kanssa. Kesätyöntekijöiden koulutusryhmä järjestää toisistaan mm. liikuntaleirillä. Juoksukarusellin hankkeen työntekijät ja kesätyöntekijöiden kehittämisryhmän jäsenet järjestävät ensi syksynä toiminta-alueen eri kunnissa juoksuiltoja. Tarkoituksena on opettaa juoksuiltojen lapsille ja nuorille monipuolisella ja motivoivalla tavalla. Tapahtumien onnistumisessa seuroilla on keskeinen rooli. Vaikka hanketta johtaa Virpiniemen Liikuntapalvelu kautta, niin pyrkimys on saada toimintaa eri paikkakunnille. Yritämme tuoda juoksuun uudenlaisia ajatuksia ja siten saada juoksuun harrastajia lisää.

Juoksukaruselli hankke on kolmen vuoden hankke joka käynnistyi 1.8.2010 ja päättyy 31.7.2013. Ensimmäisen toimintavuoden aikana eri tapahtumien osallistui noin tuhat lasta ja nuorta.

- Rakennamme yhteistyöverkostoa ja pyrimme saamaan aikaan pysyviä juoksukarusellin toimintaa mailla. Uudenlaisia ajatuksia juoksuun tuo seikkailujuoksu, jossa radan läpi viemä vauhti taitosuhteita, erilainen esteiden ylitys, vaijerista pitkin juoksuja ja tunteita ja monia muita haastavia yksityiskohtia. Uudenlaisella ajatuksella yritämme houkutella uusia liikunnan harrastajia, toteaa Juha

Tarsa.

Juoksukarusellille tilausta

- Juoksukaruselli on saanut seurujen keskuudessa hyvin positiivisen vastauksen ja siksi on tilaus, sanoo Tarsa.

Juoksukaruselli hankkeesta työskentelee Juha Tarsa lisäksi projektityöntekijät Jenni Eskelinen ja Minna Kettunen. Kukaan työntekijöistä ei ole päättämässä vaan työskentelevät oman työn ohessa. Hanke on suunniteltu Suomessa ja vastaava ei ole järjestetty muualla. Hankkeessa käytetään hyödyksi sosiaalista mediaa ja internetin mahdollisuuksia, esimerkiksi hakemalla liikuntapalveluita ja haastamalla seuraja toimintansa mukaan sanoo Juha Tarsa.

Juoksukaruselli hanke aktivoi nuoria liikkumaan

Virpiniemen liikuntaopisto on tehnyt koko ohjelmassaan ajan yhteistyötä Oulun alueen urheiluseurojen kanssa.

Vuonna sikoo seurojen kanssa käytyä keskustelua on esille noussut tarve lasten ja nuorten juoksumotivointiin liittyvässä osassa

maaseudun ja seurojen toimintaympäristön kehittämistä. Näissä syistä Virpiniemen liikuntaopisto on päättänyt lähteä kehittämään juoksukaruselli toimintaa yhdessä Oulun ympäristöseudun urheiluseurojen kanssa. Pudasjärvenillä juoksukarusellin joukkuehankinta tapahtuma on

7-15-vuotiaille nuorille Suojalinnan keräillä perjantaina 21.9. klo 15 alkaen.

Motivaatio on selvä taitekoh- ta liikunta-aktiivisuuden laususta. Nuorten liikunta vähenee seivästä 15 ikävuoden jälkeen. Nuorille pitäisi luoda olosuhteet ja sosiaalinen ympäristö, joka tukee ja kannustaa liikkumaan ilman tulostavoitteita. Periaatteena pitää aina olla, että liikkuminen on mukava ja naut- tava tekevä siinä. Liikkuminen tap- pua ja muutama lisää todennäköisyy- tä liikkua myös aikuisena. Liikunta ja sen harrastaminen varmin se- urassa on keskeinen osa paikallista identiteettiä. Juoksu on liikuntalaji,

joka sopii lähes kaikille. Juoksu on helppoa, tehokasta ja se on yksi tärkeimmistä liikunnan perustaidoista. Sen harrastamiseen ei tarvitse hankkia kalliita välineitä ja liikun- tapaikka alkaa joka oveelta. Juoksu on myös yhteisöllinen laji ja siitä on helppo harrastaa ryhmässä.

Juoksukarusellin ideassa on so- peuttaa lapsille ja nuorille juoksu- toimintaa ottaen mukaan arvokkaita taitoja. Periaatteena on "Juoksu On Malli- man Mukava Aasia". Toiminta sopii kaikille taitoisista, tiedoista, kunnos- ta ja asuinpaikasta riippumatta.

Hankkeessa nuoret toteuttavat itse toimintaa läheisten vertaisoh- jainten ja lapsille varainainien ohjau- ssa. Nuoret tekevät itse suunnit- telut, ohjaavat ja liikkuvat. Myös

lasten ja nuorten vanhempiä hou- kutellaan mukaan toimintaan, mikä lisää paikallista vaikuttavuutta.

Juoksukarusellin kehityshä- nä ovat 7-18-vuotiaat nuoret. Juok- sukarusellin järjestämä toiminta on avointa myös muuten alueiden nuorille mahdollisuutensa mukaan. Tärkeintä on käyttää seurojen ja seurayh- väisyyden vahvuuksia maaseu- dun ja kylien aktivoimiseksi.

Hankkeesta myös hyödynne- tään teknologisia kumia Internetin ja yhteisöllisyyden mahdollisuuksia. Verkkoalustoilla ovat päivittäm- ään tykytetyt lauseen ja nuorten esi- nällä ja palvelut on otettu huomioon kaikkien saatavissa ajassa ja paikasta riippumatta.

Juoksemisen opettamista leikin varjolla



Juoksuharjoitusten jälkeen otettiin ryhmäkuvaa, jossa olivat ohjaajat mukana.

juoksemista opetettiin leikin varjolla perjantaina si- tapäivällä Suojalinnan kent-ällä. Tapahtumaan oli kutsuttu 7-15-vuotiaita nuoria ja heitä saapuikin useita kymmeniä. He opettelivat juoksumen saloja kahdessa eri ryhmässä, ensin olivat nuoremmat ja sen perään 11-15-vuotiaat nuoret. Ohjajina olivat Virpiniemi-hankkeen- ta Juha Tansa, Jenni Ukonma- raho, Rami Osvakangas ja Ossi Petäjänen.

He kertoivat luovuttavien- sa johdolla ryhmäohjauksen hankkeen puolesta nuoria liikkumaan parin. Toiminta on ollut kaikkiaan eri kunn- nan alueilla ja mukana on myös 12 eri urheiluseuraa, yhtenä Pudasjärven Urheilijät. (2/1)



Tässä ryhmässä olivat 11-15-vuotiaat nuoret, jotka oppivat uusia juoksumen saloja ja olivat juoksemassa Rami Osvakangan ja Jenni Ukonmarahon opettamana.



Jenni Ukonmaraho opettamassa esikäden yllä hyppä- mistä 7-11-vuotiaille nuorille, jotka olivat osittain osassa ryhmässä.



Työt 13 vuotta-sarjan osalliset juoksivat maastossa 1000 metriä.

Kesäkaruselli liikutti lapsia ja aikuisia

Haukipudas

Haukiputaan Heiton, Haukiputaan Veikkojen ja Virpinniemen liikuntaopiston järjestämä Kevätkaaruselli-Bikunatapahtuma vietiään torstaina 24.5. aurinkoisessa kesäsäässä. Toiminnallinen koko perheen urheilutapahtuma houkutteli tulosastalle lasta ja aikuisia Haukiputaan kentälle.

Maastojuoksupöytä sekä seuraajan välisen sukkulavie-
stin lisäksi kansalliset monen-
laisia tekemisiä kaikkein lähi-
le. Nuorilla pelattiin sähkö-
lyä, heitettiin taitokahleita ja
moukaria, taituroitiin temp-
paradella ja pelattiin kurok-
tia. Radalla mitattiin nopeutta
20 metrin matkalla.

Tulokset

Sukkulaviesti 4x50 m P9: 1) HaHe (Miro Ukkola, Sami Jaakola, Juona Hirvonen, Juuso Nehvonen) 40,71

Sukkulaviesti 4x50 m T9: 1) HaHe (Jatta Nurmela, Nella Kerinkanta, Milla Anunti, Veera Raappana) 38,84

Sukkulaviesti 4x50 m P11: 1) HaHe (Patri Jaakola, Mattias Anunti, Kalle Alatalo, Miika Nikula) 38,53 2) Sekejoukkue (Tatu Hiltunen, Tatu Oikonen, Riku Hyry, Jesse Piilo) 41,37

Sukkulaviesti 4x50 m T11: 1) HaHe (Jessi Nurmela, Sara Isojämä, Henna Isojämä, Aada Roininen) 37,70

Sukkulaviesti 4x50 m T13: 1) HaVe (Henna Laine, Hilda Lämä, Veera Salminen, Henriikka Majava) 33,82

Yleinen miehet/naiset: 1)

HaHe (Henna Anunti, Tanja Jaakola, Ileri Jaakola, Kimmo Alatalo) 30,63 2) HaVe (Jessika Leskelä, Tiina Majava, Marjo Sjögren, Karmen Sevimli) 32,54 3) HaHe Sportsklubbi (Orvokki Niemelä, Maarit Kestli, Jorma Talvaloja, Jussi Krankka) 36,10

Maastojuoksu P7 500 m: 1) Ilmarin (Milla Jaakola 1:41,7 2) Topi Nehvonen 3) Elias Väilpää 4) Koray Sevimli 5) Arttu Villiläinen 6) Jori Piilo

Maastojuoksu T7 500 m: 1) Karen Sevimli 1:57,8 2) Jenny Oikonen 3) Satu Buller 4) Erika Kikkilä

Maastojuoksu P9 700 m: 1) Sami Jaakola 2:15,7 2) Juhon Tomberg 2:16,9 3) Kimi Raikonen 2:20,4 4) Juuso Nehvonen 2:23,6 5) Jesse Piilo 2:24,6 6) Tatu Oikonen 2:27,3 7) Miro Ukkola 2:28,2 8) Joo-

na Hirvonen 2:31,9 9) Tatu Hiltunen 3:30,1

Maastojuoksu T9 700 m: 1) Veera Raappana 2:11,4 2) Jatta Nurmela 2:12,1 3) Milla Anunti 2:34,6 4) Aada Roininen 2:36,4 5) Mette Majava 2:38,1 6) Pinja Huru 3:05,0 7) Nella Kerinkanta 4:10,0

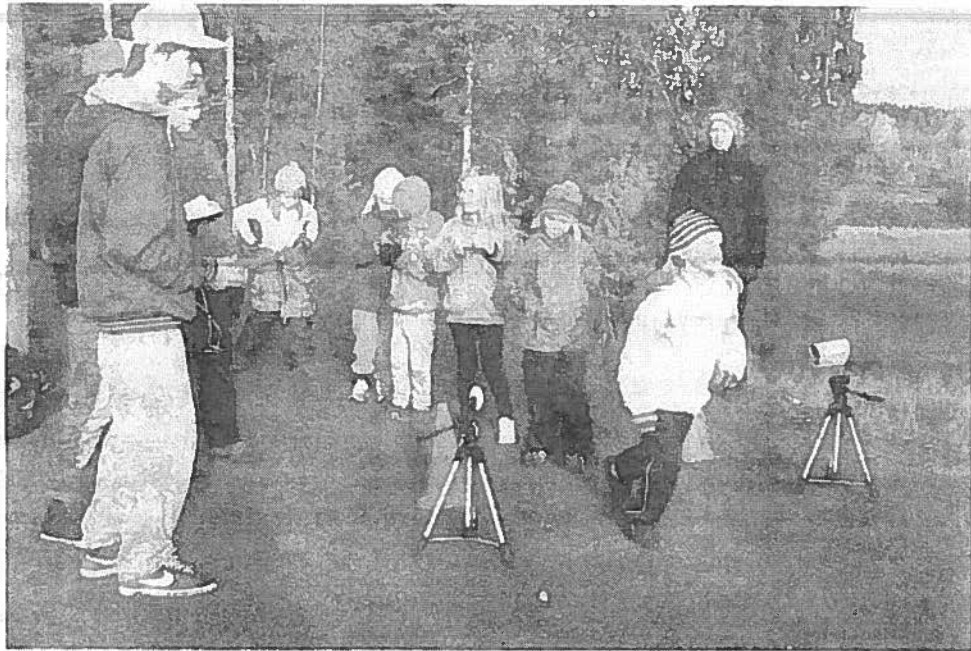
Maastojuoksu P11 1000 m: 1) Patri Jaakola 3:58,1 2) Kalle Alatalo 3:38,8 3) Riku Hyry 3:47,9 4) Mattias Anunti 3:55,0

Maastojuoksu T11 1000 m: 1) Jessi Nurmela 3:20,9 2) Henna Isojämä 3:26,7 3) Sara Isojämä 3:51,6 4) Aleksandra Korhunen 4:00,0

Maastojuoksu T13 1000 m: 1) Irika Väilpää 2:43,8 2) Henriikka Majava 2:53,8 3) Henna Laine 2:55,1 4) Hilda Lauri 3:08,2 5) Veera Salminen 3:08,9 6) Jessika Leskelä 3:20,1



Nuorilla pelattiin muun muassa sähköä.



Syyskaruselli liikutti lapsia

Yllä: Iina Isäli

Perjantaina Yläkylän ala- koululaiset tutustuivat ensi- kerran lukemattomien Syys- karuselli tapahtumassa. Syys- karuselli pyörittää säännöllis- tänsä Vesalan koululla ja siirtyi pöytätyönä Yläkylän koululle.

Maaliskuussa koulussa ta- pahtuman tarkoituksena oli aktivoitua lapsia liikuttamaan. Lapset saivat kokeilla tuttu- ja ja uusia lajeja kolmessa eri toimintapisteessä: pallolu- temppurissa ja yleisurheilun muissa pöytätyöillä. Yläkylän koululla heitettiin turboheitettä ja juostin- lyhyitä matkoja.

Kuvassa Vesalan koulun alakoululaiset kokeilevat 30 metrin juoksu- ja pallon- lähdössä juoksu- ja pallon- lähtöä. Pienessä luokassa turbo- heittäjä heittää Vesala kou- lun alakoululainen Tilla Mäntymäkiä. Tälle urheilulle on tuttua, sillä hän harastaa

jalkapalloa pari vuotta sitten perustetussa Lahokankaan Futis Klubissa. Syyskaruselliin osallistui Vesalan koulussa noin 120 ja Yläkylän koulussa noin 180 oppilasta. Tapahtuma tuiputti mieleenmuuttavia ope- ahjoja maastajuoksu- ja pal- lon Lesten Rokka-paikka- la oli myös Yläkylästä toosi

sin oleva estejuoksu- ja ma- sta-juoksu. Yläkylän koulun en- simmäinen Syyskaruselli jär- jestettiin yhteistyössä Nu- jamiesten kanssa. Syyska- ruselli tapahtumat ovat osa Veripöytä- ja koulunopetuksen juoksu- ja pallon- projektia.



Luca Kässi / B

Karuselli houkuttelee liikkumaan

Yllä: Iina Isäli

Nuorisohjelma järjesti per- jantaina Yläkylän ala- kouluilla Syyskaruselli- tilun- tuksensa. Yhteistyössä Yläkylän liikuntatoimikunnan juoksu- ja pallon- lähtö- karsin. Tapahtumassa lapset kokeilivat eri lajeja kahdeksan- heitossa ja pallon- lähtössä.



Kuvassa Vesalan koulun alakoululaiset kokeilevat 30 metrin juoksu- ja pallon- lähtöä. Pienessä luokassa turbo- heittäjä heittää Vesala kou- lun alakoululainen Tilla Mäntymäkiä. Tälle urheilulle on tuttua, sillä hän harastaa

Syyskaruselliin osallistui Vesalan koulussa noin 120 ja Yläkylän koulussa noin 180 oppilasta. Tapahtuma tuiputti mieleenmuuttavia ope- ahjoja maastajuoksu- ja pal- lon Lesten Rokka-paikka- la oli myös Yläkylästä toosi

Maaliskuussa koulussa ta- pahtuman tarkoituksena oli aktivoitua lapsia liikuttamaan. Lapset saivat kokeilla tuttu- ja ja uusia lajeja kolmessa eri toimintapisteessä: pallolu- temppurissa ja yleisurheilun muissa pöytätyöillä. Yläkylän koululla heitettiin turboheitettä ja juostin- lyhyitä matkoja.

Maaliskuussa koulussa ta- pahtuman tarkoituksena oli aktivoitua lapsia liikuttamaan. Lapset saivat kokeilla tuttu- ja ja uusia lajeja kolmessa eri toimintapisteessä: pallolu- temppurissa ja yleisurheilun muissa pöytätyöillä. Yläkylän koululla heitettiin turboheitettä ja juostin- lyhyitä matkoja.

Maaliskuussa koulussa ta- pahtuman tarkoituksena oli aktivoitua lapsia liikuttamaan. Lapset saivat kokeilla tuttu- ja ja uusia lajeja kolmessa eri toimintapisteessä: pallolu- temppurissa ja yleisurheilun muissa pöytätyöillä. Yläkylän koululla heitettiin turboheitettä ja juostin- lyhyitä matkoja.

Maaliskuussa koulussa ta- pahtuman tarkoituksena oli aktivoitua lapsia liikuttamaan. Lapset saivat kokeilla tuttu- ja ja uusia lajeja kolmessa eri toimintapisteessä: pallolu- temppurissa ja yleisurheilun muissa pöytätyöillä. Yläkylän koululla heitettiin turboheitettä ja juostin- lyhyitä matkoja.

Maaliskuussa koulussa ta- pahtuman tarkoituksena oli aktivoitua lapsia liikuttamaan. Lapset saivat kokeilla tuttu- ja ja uusia lajeja kolmessa eri toimintapisteessä: pallolu- temppurissa ja yleisurheilun muissa pöytätyöillä. Yläkylän koululla heitettiin turboheitettä ja juostin- lyhyitä matkoja.

Maaliskuussa koulussa ta- pahtuman tarkoituksena oli aktivoitua lapsia liikuttamaan. Lapset saivat kokeilla tuttu- ja ja uusia lajeja kolmessa eri toimintapisteessä: pallolu- temppurissa ja yleisurheilun muissa pöytätyöillä. Yläkylän koululla heitettiin turboheitettä ja juostin- lyhyitä matkoja.

Ei valmiista toimintamalleista

Vuonna 2010 alkaen juoksu- ja pallon- lähtö- karsin. Tapahtumassa lapset kokeilivat eri lajeja kahdeksan- heitossa ja pallon- lähtössä.

Liikuntaleiri Virpiniemessä

Haukipudas

Virpiniemen liikuntaopistolla järjestetään 18.-20. kesäkuuta Juoksukaruselli liikuntaleiri 7-12 -vuotiaille lapsille. Liikuntaleiri kuuluu Juoksukaruselli-hankkeen kesän päätapahtumaan.

— Juoksukarusellissa aktivoidaan vähän tai ei ollenkaan liikkuvia lapsia liikunnan pariin. Juoksukarusellin toiminta-ajatus on, että "Juoksu On Maailman Mukavin Asia", kertoo projektin vetäjä **Juha Tarsa** Virpiniemen Liikuntaopistolta.

Leirille voivat osallistua myös lapset, jotka eivät ole vielä harrastaneet liikuntaa, eivätkä ole seuratoiminnassa mukana. Leiri on avoin kaikille liikunnasta kiinnostunelle lapsille asuinpaikasta riippumatta.

Liikuntaleirillä lapset voivat kokeilla monia eri lajeja. Leirillä on lajeina palloilua, yleisurheilua, seikkailua, vaellusta, seinäkiipeilyä, frisbee gol-

fia ja Smartus juoksupeli. Ohjelmassa on myös kestävyysjuoksun kehittämissryhmän järjestämää toimintaa. Keväällä 2010 ilmestyneen kansallisen nuorten liikuntatutkimuksen perusteella juoksun suosio kasvaa nuorten keskuudessa. Juokseminen on myös yhteisöllinen laji, jota on helppo harrastaa ryhmissä.

Leirillä on lapsille myös vapaa-aikaa ja yhdessäoloa leirin ohjaajien valvonnassa.

— Leirillä ollaan myös yöttä Virpiniemen liikuntaopistolla ja näin päästään paremmin leiritunnelmaan. Leirillä ohjaajat ovat myös yöllä paikalla, mikä lisää lasten turvallisuutta. Mahdollisuus on myös yöpyä kotona näin haluaville, mikä on huomioitu leirihinnassa.

— Tällä hetkellä ilmoittautuneita on kolmisenkymmentä. Mukaan mahtuu vielä paljon lisää, olemme valmiita palkkaamaan useita nuoria aikuisia ohjaajiksi, ja näin työllistämme heitä, sanoo **Juha Tarsa**.

Monipuolista liikuntaa juoksukarusellin liikuntaleirillä

Virpiniemen liikuntaopistolla järjestetään juoksukarusellin liikuntaleiri 7-12-vuotiaille lapsille.

Liikuntaleiri koostuu juoksukarusellin hankkeen kesän päätyttyä juoksukarusellin aktivoiden vähän tai ei ollenkaan liikuvien lasten liikunnan parin juoksun ajatuksella juoksukarusellin toiminta-ajatus on, että "Juoksu On Maailman Mukavin Aasia" juoksukaruselli hankkeen projektisuunnitelma Juhla Tansa tuottaa tervetulleiksi kaikki liikunnasta kiinnostuneet lapset mukana liikuntaleirille.

Liikuntaleiri on hauska ja monipuolinen leiri, jossa lapset voivat kokeilla monia eri lajeja. Leirillä on ohjelmassa mm. pallotaita, yleisurheilua, seikkailua, seuratilpeilyä, frisbee golfia ja smartus juoksupelejä. Lapsilla on myös vapaa-aikaa ja uukavia yhdessä olea leirin ohjelmassa valvonnassa ilmoyen salissa leirillä on mahdollisuus käydä vaikka meren rantailla uimassa. Leirillä ollaan myös yhä Virpiniemen liikuntaopistolla ja näin päästään osallistumaan leirintuomareihin. On toki myös mahdollisuus yöpyä kotona näin halutessasi, joka on huomioitu leirintuomareissa. Ilmoitusta kutsuvat myös leiriohjelman joka listä näin myös sosiaalista yhdessä oloa.

Juoksukarusellin opettajista lapaille

Leirillä on Pohjois-Pohjanmaan kesätyöryhmän kehittämissuunnitelman mukainen järjestetty juoksu toimintaa. Tärkeintä on opettaa lapsia juoksemaan oikein mielenkiinnolla ja hausalla tavalla. Tämä myös hyödyttää lapsia, jotka ovat seuratoiminnassa mukana ja harrastavat kilpaurheilua. Oikeaoppainen juoksu tekee juoksuun onnistumisen helpompaa ja hauskaa.

Leirillä voivat osallistua myös lapset jotka eivät ole vielä harrastaneet liikuntaa, eräällä vie osallistumisensa mukana. Tärkeintä on positiivinen mieli ja halu yhdessä toimimiseen. Yrittäminen haasta mukavan ihmisiin ja antaa hyvät kokemuksia lapsille kotiin viemiseksi.

Juoksukarusellin suosio kasvaa

Keväällä 2010 ilmentyneen kansallisen nuorten liikunta-aktiivisuuden perusteella juoksu on suosittu nuorten keskuudessa. Lapsien kanta on kertonut Juhla Tansa, Liikunnalla kukaan juoksu on paljon mahdollisuuksien paikallisen yhteisöllisyyden ja kanssakäymisen edistäjänä. Kaikilla lapsilla osallistumista riippumatta on tarve liikuntaan. Liikunnan tarpeen täyttämiseksi on olemassa monia vaihtoehtoja ja valintoja.

Juoksu on liikuntalaji joka sopii lähes kaikille ja sitä on helppo harrastaa juokseminen on tehokasta ja se on yksi tärkeimmistä liikunnan peruslajeista. Juokseminen on myös yhteisöllinen laji jota on helppo harrastaa ryhmässä.

Liikuntaleirillä koetaan onneltu kiinnostusta

Juoksukarusellin liikuntaleirille odotetaan uusia kiinnostuneita lapsia. Virpiniemen liikuntaopisto onkin varautunut hyvin lasten osaan. Ohjelmaa valmista palkkaamaan useita nuoria aikuisia ohjajiksi ja näin ryöstämään myös heitä. Leirille ilmoittautuminen on käynnissä nyt hyvin ja leiri on osittain jo nyt tarpeellisuudessa. Kaikki halukkaat lapset myös kutsutaan ovi tervetulleita juoksukarusellin liikuntaleirille.



Juoksukarusellileirillä on mahdollisuus kokeilla mm. tanssitaiteita yhdessä Virpiniemen maastossa

LIIKUNTALEIRI
18.-20.6.2012
Virpiniemen liikuntaopistolla

Leirillä ohjelmassa mm. pallotaita, seikkailua, juoksu, yleisurheilua, seuratilpeilyä ja muita yhteistä mukavaa!
KATSO LEIRIOHJELMA JUOKSUKARUSELLI.FI

7-12 -vuotiaalle lapsille!

Leirintapa MAJATTA, sisätilien mökkipöytä, ruokailu sekä ohjelmassa mukavaa! Ohjelmaa saa nähdä, mukautettua myös halutessa ja juomavettä!

DAMA VIRPINIEMI

