

VG-62:n IDEAT:

1) Taimon LIIKUNTAKERHO on ideana hyvä, joka on jo omalta osaltaan käynnissä. Sitä ideaa voisi käyttää ja muokata tarpeiden mukaan vastaamaan VG-62:n sekä muiden toimijoiden mahdollista matalan kynnyksen liikuntakerhon perustamista.

Mukaan lähtevä seura tai muu toimia/taho sitoutuu pitämään yhden tunnin viikossa omaa osaamista vastaavan toiminnan kevät-, syys-, tai koko kauden. Näitä toimijoita varten tehtäisiin ns. matalan kynnyksen liikuntamahdollisuuksien kalenteri (esim. kaupungin nettisivuille), josta lapsi tai nuori voi valita mihin osallistuisi. Osallistuminen ei maksaisi mitään, eikä sitoisi lasta tai nuorta koko kaudeksi. Hän voisi halutessaan osallistua vain johonkin tiettyyn lajiin tai lajeihin ja halutessaan pitää myös taukoa ja silti voisi taas tulla takasin, kun on valmis.

Toimintaa voisi toteuttaa esim. 10 viikon jaksoissa ja mukaan lähtevä seura tai toimija voisi myös itse päättää onko mukana kevät-, syyskautena tai koko kauden. Seura tai toimia voisi myös päättää mikä on laji/tuote ja mikä ikäryhmä voisi olla kohderyhmänä.

Oleellista on, että markkinointi tavoittaisi potentiaaliset kerholaiset mahdollisimman hyvin, niin että kerholaisia olisi vähintään 10 kerrallaan, mielellään tietenkin enemmän.

2) Toinen idea olisi perustaa NÄDEMOVE-kerho. Kohderyhmänä voisi olla sekä ala-asteikäiset lapset että yläkoululaiset nuoret. Alakoululaisia on helpompi aktivoida, joten erityisesti yläkoululaisten aktivoimiseen tulisi kiinnittää suurta huomiota ja suunnata resursseja. Tutkimusten mukaan vain 17 % yläkoululaisista täyttää fyysisen aktiivisuuden minimin. Matalan kynnyksen liikuntakerhot yläkoululaisille vaativat seuroilta jo ihan toisenlaisia resursseja ja osaamista, mutta ovat kuitenkin mahdollista. Yläkoululaiset toivovat matalan kynnyksen liikuntakerhoja, joissa osaamisen ja taitotason ei tarvitse olla korkeita. On todettu, että jos yläkouluikäinen nuori laitetaan saman ikäisten jo lajia harrastaneiden ryhmään tai joukkueeseen, taitotaso on muilla jo niin korkea, että kyseinen nuori ei toista kertaa niihin harjoituksiin mene. Tämä tulisi huomioida matalan kynnyksen toiminnassa. Olisi jopa hyvä, että mm. seuroissa/joukkueissa jo pelaavat lapset ja nuoret eivät voisi osallistua NÄDEMOVE:n toimintaan, jolloin toimintaympäristö ja ilmapiiri olisi suvaitsevaisempi.

NÄDEMOVE olisi liikuntakerho, jossa kaikki saisivat onnistumisen kokemuksia ja jossa olisi turvallinen ympäristö ja ilmapiiri myös ”mokata”. Tavoitteiksi asetettaisiin, että jokainen liikkuu, jokainen onnistuu ja jokainen osallistuu. Näin toiminnassa voitaisiin päästä lapsen tai nuoren jo kokeman epäonnistumisen ja epävarmuuden yli. Turvallisen ja suvaitsevan ilmapiirin avulla saavutetaan kaikkien osallistujien onnistumisen kokemus sekä liikunnan ilo!

NÄDEMOVE olisi lapsilähtöinen liikunta/toimintakerho, jossa lapset/nuoret saisivat itse ideoida ja toteuttaa haluamaansa toimintaa tai liikuntaa. Tässä kerhossa lapsi otettaisiin yksilöllisesti huomioon ja häntä kuunneltaisiin. Parhaiten tämä onnistuisi kahdenkeskisissä keskusteluissa, joita voisi olla aika-ajoin ryhmässä, esim. yksilöohjauksen- tai tutoroinnin muodossa. Näissä tapaamisissa voitaisiin kuulla lapsen toiveita ja tarpeita, sekä antaa palautetta sosiaalisesta suoriutumisesta ryhmässä. Parasta olisi jos lapset ja nuoret olisivat suunnittelemassa ja toteuttamassa toimintaa, jolloin heidän sitoutumiskynnyksensä sekä liikuntainnostuksensa olisivat toista luokkaa kuin muuten.

Yhteistyökuviot ovat loistavat Naantalissa. Voidaan jopa mennä vaikka palolaitokselle ja liikkumaan heidän ohjeiden mukaan, jolloin lapsi/nuori voi jopa innostua VPK:sta. Toisaalta toiminta voisi olla niin avointa ja vapaamuotoista, että jos esim. kaikki paikallaolijat liikkuvat ja heittelevät pallolla koreja, sitä ei keskeytettäisi, vaan annettaisi jatkua rauhassa kunnes lapset lopettavat ja kyselevät ohjauksen perään.

Tässä mittakaavassa toteutettava toiminta vaatii suunnittelua ja resursseja sekä on jopa mietittävä kuka tai millaisella koulutuksella oleva ohjaaja voi toimintaa suorittaa. Toiminnan vastuuhenkilön tulisi olla jopa sosiaali- tai terveydenhuollon ammattilainen, mutta ohjaajat voisivat olla koulutusta tärkeämpien fokuksen mukaan valittu, mm. taustat, persoona, kiinnostus tehtävää kohtaan, asenne, vilpitön halu toimia lasten ja nuorten hyväksi, idearikkaus jne.

Osallistujien yhteistyö- ja ohjaajatahot voisivat olla koulut, sosiaalitoimisto, vanhemmat tai muu vastaava. Kouluissa yksinäisille, syrjäytyneille tai syrjäytymisvaarassa oleville lapsille ja nuorille on olemassa varhaisen puuttumisen keino. Tässä voisi olla kohderyhmää tähän toimintaan.

Tämä toiminta vaatii tietysti resursseja ja rahaa.

## MEIDÄN VG-62

### Vahvuudet:

- ❖ 55 vuoden seuratoiminnan kokemus
- ❖ Asiantuntevat ja koulutetut ohjaajat/valmentajat
- ❖ Toiminta ei riippuvainen sääolosuhteista. Toiminta mahdollista säällä, kuin säällä.
- ❖ Vetovastuu (ohjaaja) voi vaihtua lajista riippuen
- ❖ VG:llä hyvä maine ja se tunnetaan
- ❖ Seurassa suoritetaan laadunvalvontaa
- ❖ VG-62:n fasilitetit ovat kunnossa, kiitos Naantalinn kaupungin. Kuparivuorelta tai sen lähettäviltä löytyvät kaikki tarvittavat tilat toimintaan/toiminnan aloittamiseen
  - Jäähallit: jäällä leikittävät leikit ja pelit, jääkiekko, kaukalopallo, ringette, taitoluistelua, jalkapalloa, vapaa luistelu
  - Jalkapallokenttä
  - Urheilukenttä
  - Liikuntasali: Urheilutalolla mahdollisuus sählyyn, koripalloon, käsipalloon, lentopalloon, futsaliin, sulkapalloon
  - Skeitti-skuutti-rampit
  - Ulkoilureittejä
  - Tenniskentät lähellä
  - Vanha Kestimaarian tilat toimivat loistavasti mm. näytelmäkerhotilana, tanssitilana (mm. hiphop, ryhmätanssitunnit) tai kuorotilana.
  - Hiihto
  - Hiihto ja luistelu merenjäällä
  - Suunnistus
  - Geokätköily
  - Pienimuotoinen kuntosali
  - Kaikki pihapelit hallin ja koulun pihalla: kirkonrotta, hippa, pikipata, ruutuhyppelely ym.

#### Heikkoudet:

- ❖ VG: n vapaaehtoisista 99% on päivätöissä. Päiväsaikaan toiminta ei näillä resursseilla mahdollista. Tarvittaisiin lisäresursseja työntekijöihin päiväliikunnan mahdollistamiseksi.
- ❖ Tästä syystä toiminta ei voisi toimia koulun jälkeen päivällä (ns. toimistoaikaan), vaan kerhon toiminta-aika pitäisi olla ilta-aikaan, jolloin vapaaehtoiset kiinni muussa seuran toiminnassa.
- ❖ Seuralla ei resursseja tällä hetkellä. Toiminta vaatisi palkatun tai osa-aikapalkatun työntekijän tekemään markkinointia ja ohjaamaan sekä suunnittelemaan toimintaa.

#### Mahdollisuudet:

- ❖ Lapsen olisi mahdollista valita halutessaan vain ne lajit mitkä kiinnostavat tai vain jakso/kausi kerrallaan
- ❖ Mahdollisuus tarjota paljon lajikokeiluja
- ❖ Saada uusia harrastajia yhdistykseen (ei päätoiveetteena)
- ❖ Paikalliset yritykset, yhteisöt voivat ”ostaa” naantalilaiselle nuorelle/nuorille 10 viikon setin.

#### Uhat:

- ❖ Toiminnan turvallisuus esim. jäällä
- ❖ Onko kaikilla osallistujilla omat vakuutukset?
- ❖ Tiedonkulku, kun vetovastuu vaihtuu lajien välillä. Tarvitaan pääorganisaattori, jolla on kokonaisuus hallussa.
- ❖ Tiedottaminen riittämätöntä tai vanhemmat eivät reagoi tarjontaan → ei tavoite lapsia
- ❖ Rahoitusta ei saada

VG-62 ry

Kirsi Viro  
puheenjohtaja

Marja Kytönen  
toiminnanjohtaja

## SB Naantalin vastaukset kyselyyn

- Ideoita siitä, miten matalan kynnyksen harrastetoimintaa saataisiin lisää Naantaliin
- Arviota siitä, millaisia lisäresursseja tällaisen toiminnan pyörittäminen vaatisi

Kahden katusählykaukalon hankkiminen Naantaliin, eri puolille kaupunki, jolloin harrastaminen olisi mahdollista omalla ajalla ja kannustaisi kaiken ikäisiä pelaamaan salibandyä vapaa-ajallaan.

Mahdollistaisi myös harrasteryhmien pyörittämisen siltä osin kuin kelit sen sallivat -> ei kuormittaisi salivuoroja. Hinta-arvio katusählykaukalolle: a 6000 € (hintaa-arvio)

Matalan kynnyksen harrasteryhmien pyörittäminen edellyttäisi salivuorojen lisäämistä salibandyille. Nykyiset vuorot ovat täynnä nykyisten joukkueiden vuoroja ja lisäksi SB Naantali ostaa yli 20 t €:lla saliaikaa Turusta, jotta joukkueille saadaan edes siedettävä määrä harjoituksia.

Koulujen salien käyttö iltapäivällä klo 14–17 olisi yksi vaihtoehto matalan kynnyksen harrastetoimintaan. Vaatii kuitenkin valmentajaresursseja, koska joukkueiden normaalivalmennuksesta vastaavat henkilöt ovat töissä tähän aikaan. Arvio kustannuksista: 40 € / h (kaksi ohjaajaa/h)

SB Naantali suhtautuu positiivisesti ajatukseen matalan kynnyksen harrasteryhmien käynnistämisestä. Itseasiassa seura on jo omatoimisesti käynnistänyt tyttöjen harrasteryhmän ja perhesählyn. Lisäksi seuralla on aikuisten harrasteryhmiä niin miehissä kuin naisissa. Näitä toimintoja on tarkoitus jatkaa ja mahdollisuuksien mukaan laajentaa. Näistä jo toiminnassa olevista harrasteryhmistä tulee seuralle vuosittain noin 1000 € kustannukset tällä hetkellä, kustannukset on katettu osallistujamaksuilla (mikä puolestaan korottaa osallistumisen kynnystä) ja yhteistyökumppaneiden avulla. Toiminnan pyörittäminen vaatii kuitenkin jatkossa lisäresursseja ohjaajapalkkioiden muodossa, koska harrasteryhmät toimivat tyypillisesti toisella tavalla kuin normaalit joukkueet. Normaaleissa joukkueissa lasten vanhemmista löytyy valmentajat jotka tekevät ohjaajatyötä talkoohengellä.

## Merimaskun Ahto

Kävimme kokouksessa läpi tätä matalan kynnyksen liikuntaharrastus- asiaa. Kaiken kaikkiaan tärkeää olisi tietysti yhteistyö eri tahojen ja eri seurojen välillä. Meillä on yhteistyössä koulun ja kaupungin kanssa toteutettava liikuntakerho, joka sinällään edustaa juuri tällaista matalan kynnyksen liikuntaa. Kerho on osallistujalle maksuton ja tarkoitus on kokeilla erilaisia lajeja, osallistujien toiveet huomioiden. Missään tapauksessa ei ole minkäänlaista kilpailua. Haasteena tälle kerholle on ajankohta. Klo 16–17 ei ole ihanteellinen aika, koska koulusta päästään viim. klo 15 (tulee vähintään tunnin odotus jos jää suoraan koulusta). Olemme saaneetkin muutamia palautteita, että jos se olisi vähän myöhemmin, olisi vanhempien helpompi mm. kuljettaa lastaan kerhoon. Nyt he ovat vielä töissä kerhon ajankohtana, eikä lapsi pääse siksi osallistumaan.

Tästä päästäänkin siihen, että koemme tilojen puutteen yhtenä haasteena yleensäkin. Mahdollisuudet osallistua toimintaan ovat pääasiassa klo 17 eteenpäin ja mielellään ma-to ja ehkä su. Eli salivuorot ovat aika rajalliset, muutamia tunteja/ ilta.

Kiitettävästi olemme tosin saaneet Ahdolle vuoroja Merimaskuun, mutta vielä toivoisimme etuoikeutta salivarauksiin oman paikkakunnan seuralle ja sen jälkeen vasta esim. opiston ja muiden kunta-alueiden seuroille. Meidän pitäisi pystyä tarjoamaan mahdollisimman paljon toimintoja Merimaskussa, koska matka Naantalin tiloihin on kuitenkin pidempi kuin niillä, jotka kulkevat kanta-Naantalin alueella.

Tilojen osalta tuli mieleen myös, voisiko Merimaskun maamiesseurantaloa hyödyntää johonkin toimintaan. Talolla toki on oma ”vuokraajansa”, mutta voisiko Naantali lähestyä heitä tällä asialla? Vuokra on tällä hetkellä kohtuuton, mutta jos pääsisi jonkinlaiseen sopimukseen. Se hyödyttäisi myös taloa jos siellä olisi syytä pitää lämpö päällä lähes ympäri vuoden. Nyt se on pahasti rapistumassa käytön puutteen vuoksi. Esim. aikuisten jumpat, joogat, lasten Zumban ym. rauhallisemmat ja välineettömät lajit voisi hyvin toteuttaa siellä.

Kundit kuntoon- tyyppinen toteutus voisi toimia lapsilla ja nuorillakin. Useamman seuran tarjoamat toiminnot vuorotellen, ei kuormittaisi yhtä seuraa niin paljon. Tosin lasten osalla on huomioitava, että siirtymiseen eri paikkoihin tarvitaan vanhempia kuljettamaan. Olisiko ehkä parempi, jos toiminta tapahtuisi joka kerta samassa tilassa, mutta seurojen ohjaajat vuorottelisivat?

Lapsille suunnatut höntsä-pelailut olisivat myös hyvä lisä tarjontaan. Esim. sähköpelikästä pelailuna, ettei osallistuta mihinkään peleihin, olisi varmasti tervetullut lisä ala-asteikäisille.

Meidän tulisi aktiivisesti kertoa ja lähestyä lapsia ja nuoria koskien liikuntaharrastuksia. Pitäisi mennä esim. kouluihin tekemään lajiesittelyä ja kertomaan mahdollisesta toiminnasta. Pitäisi korostaa niitä toimintoja, jotka on tarkoitettu nimenomaan ”rennoksi” harrastukseksi, jotta niiden, jotka luulevat seuratoiminnan olevan kilpailua, kynnys madaltuisi osallistua.

Seurojen toimintaa voisi myös rahallisesti tukea siten, että eri ryhmien aloituskertoja saataisiin maksuttomaksi, jotta voisi muutaman kerran ”kokeilla”. Emme mekään heti laskua lähetä, jos kyseessä on vapaaehtoisen ohjaajan ryhmä. Mutta kun on kyseessä palkallinen ohjaaja, täytyy siihen laskea kaikki osallistujat jotta kulut saadaan katettua.

Kiteytettynä jos miettii minkälaisia resursseja tämä matalan kynnyksen harrastus vaatisi, ovat ne tilat sekä ohjaajat. Vapaaehtoisten ohjaajien saaminen on kiven alla, eikä pientä korvausta vastaankaan tulevia mitenkään liikaa tyrkyllä ole :)

Me Ahdossa yritämme nyt laittaa eteenpäin ”rekrytoinnin” nuorille. Kerromme mahdollisuudesta kouluttautua eri lajien ohjaajiksi/ valmentajiksi Ahdon ”laskuun” ja yritämme sitä kautta saada heitä mukaan. Saimme juuri yhteen jalkapallojoukkueeseen uuden nuoren valmentajaksi. Kun häntä kysyttiin siihen, hän sanoi, että on aina halunnut ohjata pienempiä jalkapallossa mutta ei tinnyt sen olevan mahdollista. Se herätti meissä ajatuksen, että ehkä nuoret luulevat Ahdon olevan sellainen ”organisaatio” ettei siihen niin vain pääse. Tätä asiaa tällä rekrytoinnilla halutaan selventää, mukaan pääsee kaikki halukkaat ja tarvitsemmekin uutta porukkaa mukaan.

## **Naantalien koripalloilijoiden matalankynnyksenryhmän valmistavat työt sekä toteutus**

Seuran johtokunta päätti seuran aloittavan matalankynnyksenryhmän.

Johtokunnan ja joukkueiden palaverissa päätettiin seuraavaa.

Jokaisesta ryhmästä tulee vetäjiä, tällä saadaan erilaisia harjoitteita, lisäksi yhdelle vastuuhenkilölle tulisi näin 1-3 kpl harjoitus kertoja.

Teimme listan harjoitteista joita voidaan tehdä. Näistä vetäjät voivat valita tai tehdä oman laisensa harjoitteen.

Ryhmän harjoituksissa on tarkoitus käydä läpi myös muita lajeja kuin koripalloa, esim. sisäfutis. Harjoitukset sisältävät myös yleistä kehon hallintaa ja leikkejä.

Ryhmästä ei tehdä joukkuetta sarjoihin, mutta ryhmästä voidaan lapsi ohjata eteenpäin kilpailuryhmään jos hän haluaa.

Harjoitusvuorot tulivat lauantaiksi karvettiin. Osa vuoroista on jouduttu jo perumaan koripalloturnausten vuoksi. Näillä kerroilla matalankynnyksenryhmäläiset kutsutaan katsomaan pelejä paikan päälle.

Näin he tutustuvat myös koripallon kilpailupuoleen.

Seura päätti ostaa jokaiselle ryhmäläiselle koripallokoulu lisenssin. Lisenssi maksaa 10€.

Vanhemmilta pyydetään ensimmäisellä kerralla yhteystiedot lisenssin ostoa ja yhteydenpitoa varten. Lisäksi pyydämme lupaa mahdollisten kuvien käytöstä seuran julkaisuissa.

Ryhmää on mainostettu seuran facebook sivulla, tietoa on myös jaettu Naantalien kaupungin että naantalilaiset- facebookryhmissä.

Rannikkoseutu kävi tekemässä ryhmän ensimmäisellä harjoituskerralla jutun ryhmästä.

Harjoituskertoja tulee tällä hetkellä 12 kpl. Mahdollisia vuoron peruutuksia voi vielä tulla turnausten takia.

Nako on todennut, että kun matalankynnyksenryhmä otettiin koko seuran (kaikkien joukkueiden) asiaksi, saadaan riittävästi vetäjiä, jolloin toteutus onnistuu kuormittamatta liikaa vain yhtä/kahta.

Tärkeää olisi, että seuroista/yhdistyksistä jalkauduttaisiin kouluihin esittelemään lajeja ja tekemään niitä tunnetuksi.

Jonkinasteinen avustus seuroille, esim. nuorille (täysi-ikäisille) maksetut pienet korvaukset kerhojen vetämisestä, olisi tarpeen vetäjien saamiseksi.

Tärkeää olisi pystyä pitämään matalankynnyksen ryhmät maksuttomina. Tällöin rahaa olisi oltava käytössä ohjaajapalkkioiden lisäksi myös osallistujien avustamiseen mahdollisissa välinehankinnoissa tarpeen mukaan.

Huomioon otettavaa on, että matalankynnyksen ryhmiin osallistujissa varmasti on lapsia/nuoria, jotka eivät syystä tai toisesta pysty tavallisiin ns. kilparyhmiin tms. osallistumaan.

Seurojen ja yhdistysten pitää avoimin mielin ottaa kaikki tulijat vastaan. Vetäjiltä edellytetään hyviä sosiaalisia taitoja heidän kohtaamisessaan.

Nakon puolesta

Jussi Tähti