



## Valintaesitys maakunnan yhteistyöryhmän sihteeristön käsittelyyn

Hankkeen julkinen nimi	TUDU, Tuunattuna Duuniin – toisen asteen opiskelijoiden hyvinvoinnin ja osallisuuden kehittämishanke
Hakemusnumero	R-01489
Valintakokouksen päivämäärä	22.5.2024
Hakijan virallinen nimi	Kainuun Liikunta ry
Osatoteuttajat	Kainuun ammattiopisto
Toimintalinja	4 Työllistävä, osaava ja osallistava Suomi
Erityistavoite	4.3. Yhdenvertaiseen osallisuuteen
Alkamispäivämäärä	1.7.2024
Päätymispäivämäärä	30.6.2026

### Hakijan esittämä kuvaus hankkeen sisällöstä

Nuorten liian vähäisellä ja alati vähenevällä liikunta-aktiivisuudella sekä lisääntyvillä mielenterveyden ongelmilla on merkittäviä negatiivisia vaikutuksia sekä yksilölle että yhteiskunnalle. Nuorten tämänhetkinen heikko fyysinen toimintakyky on vakava uhka heidän tulevaisuuden työkyvyilleen. Liian vähäinen liikunta-aktiivisuus on yhteydessä moniin sairauksiin ja mielenterveyden ongelmiin. Liikunta-aktiivisuudella puolestaan on tutkimuksissa todettu olevan myönteinen yhteys oppimistuloksiin sekä ystävyysuhteisiin. Terveytensä kannalta tarpeeksi liikkuvat nuoret menestyvät paremmin opinnoissaan, kokevat vähemmän yksinäisyyttä ja selviytyvät paremmin työelämän vaatimuksista.

Hankkeen tavoitteena on lisätä Kajaanin kaupungin koulutusliikelaitoksen Kajaanin, Kuusamon ja Sotkamon Vuokatin yksiköissä toisella asteella opiskelevien nuorten liikunta-aktiivisuutta ja kokonaisvaltaista terveydenluketaitoa sekä tätä kautta edistää heidän terveyttään, hyvinvointiaan, osallisuuttaan sekä opiskelu-, varusmiespalvelus- ja työelämävalmiuksiaan.

Hankkeen pääkohderyhmän muodostavat hyvinvointinsa ja osallisuutensa suhteen haasteellisimmassa asemassa olevat Kajaanissa ja Kuusamossa Kajaanin kaupungin koulutusliikelaitoksen ammatillisessa koulutuksessa toisella asteella opiskelevat opiskelijat. Lisäksi hankkeen toimintoja kohdennetaan pienemmässä määrin Sotkamon Vuokatin toimipaikassa opiskeleviin asuntolassa asuviin nuoriin opiskelijoihin sekä Kajaanissa lukiossa opiskeleviin.

Hankkeen toisen varsinaisen kohderyhmän muodostavat Kajaanin ja Kuusamon yksiköiden henkilökunta, jolle hankkeessa kohdennetaan koulutusta opiskelijoiden liikunnan ja hyvinvoinnin tukemiseksi ja edistämiseksi. Näin varmistetaan hankkeessa luotujen käytänteiden juurtuminen osaksi oppilaitoksen toimintakulttuuria.

Hankkeessa on nuorten liikkumattomuuden syiden ympärille rakennettu fyysistä aktiivisuutta ja liikunnallisen elämäntapaan kasvamista tukevia toimenpiteitä perustuen kainuulaisessa

väitöskirjatutkimuksessa luotuun yksilölliseen liikuntasuhteeseen pohjautuvaan Liikkujatyypin -malliin. Toimenpiteissä keskitytään erityisesti terveytensä ja hyvinvointinsa kannalta liian vähän liikkuviin opiskelijoihin ja tekemisen keskiössä ovat yksilöllinen liikuntasuhde sekä terveyttä edistävän toimintakulttuurin vahvistaminen ja vakiinnuttaminen.

Hankkeen päätuloksena Kajaanin kaupungin koulutusliikelaitoksen Kajaanin ja Kuusamon yksiköissä opiskelevien nuorten keskimääräinen liikunta-aktiivisuus lisääntyy ja opiskelijoiden elämäntavat muuttuvat kokonaisvaltaista terveyttä ja hyvinvointia tukevimiksi. Tämä näkyy suoraan opiskelijoiden mielialassa, opiskelumotivaatiossa, osallisuudessa, opinnoissa edistymisessä ja valmistumisessa sekä työelämävalmiuksissa.

### **Konkreettiset toimenpiteet:**

#### **Työpaketti 1: Toimijaverkoston rakentaminen ja verkostotyö**

Ajankohta: Koko hankeaika

Kootaan oppilaitoksista, kunnista, hyvinvointialueesta, Kainuun Liikunnasta, urheiluseuroista ja muista liikuntaa edistävästä yhdistyksistä sekä nuorisovaltuustosta toimijaverkosto, jonka tehtävänä on yhteistyössä miettiä ja kehittää hankkeen aikaista ja sen jälkeen jatkuvaa toimintaa toisella asteella opiskelevien nuorten liikunnan ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Verkosto nivoutuu vahvaksi osaksi oppilaitoksen olemassa olevaa opiskeluhoitolain mukaista ennaltaehkäisevän opiskeluhoitoryhmän toimintaa. Lisäksi oppilaitosten opiskelijoista kootaan oma kokemusasiantuntijaverkosto, jonka tehtävänä on osallistua toimenpiteiden sisältöjen tarkempaan suunnitteluun sekä toimenpiteiden onnistumisen ja vaikuttavuuden arviointiin. Opiskelijoiden vahva osallistaminen suunnitteluun lisää opiskelijoiden motivaatiota ja sitoutumista hankkeeseen sekä lisää pätevyyden kokemuksia.

#### **Työpaketti 2: Oppilaitosten henkilökunnan ja verkostotoimijoiden kouluttaminen**

Ajankohta: Hankkeen 1. neljännes

Kajaanin koulutusliikelaitoksen opettajille ja oppilashuollon henkilökunnalle sekä hankkeeseen osallistuville verkostotoimijoille järjestetään työpajatyypisiä koulutuksia, joissa osallistujat perehtyvät liikunnan ja hyvinvoinnin edistämiseen yksilöllisen liikuntasuhteen näkökulmasta. Tämän jälkeen edetään käytännön toiminnan suunnitteluun yhdessä opiskelijoiden kanssa. Liikkujatyypin/liikuntasuhde - tietoisuus syventää ymmärrystä opiskelijoiden liikunta-aktiivisuuden edistämiseksi. Lähtökohta on, että kaikkia ei voi innostaa tai motivoida liikkumaan tai osallistumaan samanlaisen menetelmin.

#### **Työpaketti 3: Viestintä ja markkinointi**

Ajankohta: Koko hankeaika

Hankkeen sisäisestä viestinnästä sekä julkisesta yleisviestinnästä (mediatiedotteet ja tilaisuudet) vastaa hankkeen projektipäällikkö. Hyvinvointiaktivaattorin työnkuvaan kuuluu hankkeen some-viestintä sekä nuorten osallistaminen hankkeeseen liittyvään liikuntaviestintään, mikä on yksi keskeinen osa hankkeen tavoitteita tukevaa toimintaa.

#### **Työpaketti 4: Liikunta-aktiivisuutta, hyvinvointia ja terveydenlukupaitoa tukevat toimenpiteet**

Aikataulu: Koko hankeaika.

Toimenpiteiden toteutuksessa erityispainotus asuntolassa asuvissa opiskelijoissa sekä hyvinvointinsa kannalta haastavassa tilanteessa olevissa nuorissa. Hankkeessa toteutetaan erilaisia liikuntaan aktivoivia ja hyvinvointia sekä osallisuutta edistäviä toimenpiteitä liikuntasuhteeltaan eli Liikkujatyypeiltään erilaiset kohderyhmät huomioiden.

1. Liikuntaan ja hyvinvointiin liittyvän tiedon lisääminen

o Esimerkiksi liikunta-aktiivisuuteen ja hyvinvoinnin edistämiseen kannustavat kampanjat, haasteet sekä tietoiskut

2. Liikunnan ja hyvinvoinnin digikirjasto, josta on mahdollista lainata välineitä, laitteita ja mittareita

3. Paikallisen hyvinvointiosaamisen liittyvän valinnaisen tutkinnon osan kehittäminen kaikille opiskelijoille

4. Liikunta- ja urheilukulttuurisen tiedon ja yhteisöllisyyden vahvistaminen
  - o Esimerkiksi tapahtumien seuraaminen ja järjestäminen oppilaitoksissa ja asuntoloissa
5. Liikunnan tuottaminen muille
  - o Opiskelijat suunnittelevat ja toteuttavat omia hyvinvoinnin edistämisen tapahtumia
  - o Opiskelijoiden vertaisliikuttajatoiminta
6. Liikunnallisen itsetunnon ja itsetuntemuksen vahvistaminen
  - o Jokainen hyvinvointinsa kanssa haastavassa tilanteessa oleva nuori saa mahdollisuuden osallistua omalla tasollaan liikunnalliseen retkeen tai tapahtumaan
  - o Liikuntahaasteet ja itsensä ylittäminen yksittäisissä liikuntasuorituksissa esimerkiksi yhteistyössä urheiluseurojen kanssa
7. Muut liikuntaa ja hyvinvointia tukevat toimenpiteet
  - o Liikunnan harrastepassi erilaisten lajikokeilujen toteuttamiseksi yhteistyössä kaupungin, seurojen ja liikunta-alan yritysten kanssa
  - o Tarjotaan opiskelupäivän aikana taukoliikuntana ja vapaa-ajalla liikuntatapoja, jotka eivät ole yhteydessä perinteiseen urheilukulttuuriin ja tarjoavat mahdollisuuden ilmaista itseä esim. musiikkia ja liikettä yhdistäen tai luontoa kokien
  - o Liikunnan integroiminen osaksi opiskelupäivää liikuntaryhmissä koulupäivän aikana (esim. päiväjooga, päivästä, jne. aktiiviset opiskelumenetelmät)

#### **Työpaketti 5: Henkilökohtainen ja pienryhmämuotoinen hyvinvointineuvonta/Personal trainer -toiminta**

Aikataulu: Hankkeen ensimmäisen vuoden kevätlukukausi - hankkeen loppu

Hyvinvointinsa kannalta haastavassa asemassa oleville opiskelijoille järjestetään henkilökohtaista ja halutessa pienryhmämuotoista hyvinvointineuvontaa, jossa terveyttä ja hyvinvointia tukevan liikunnan lisäksi keskitytään myös elämänhallinnan ja opiskelujen sujumisen kannalta keskeisiin teemoihin, kuten uni, ravinto, ystävyysuhteet ja päivärytmi. Neuvontapalveluissa keskeinen kohderyhmä on asuntolassa asuvat opiskelijat sekä oppilashuollon verkostojen kautta neuvontaan ohjautuvat opiskelijat.

#### **Työpaketti 6: Yhteistyö urheiluseurojen ja muiden liikuntaa edistävien järjestöjen kanssa**

Aikataulu: Toinen hankevuosi

Urheiluseurojen ja muiden liikuntaa edistävien järjestöjen kanssa kehitetään seuratoimintaan uutta nuorten harrasteliikuntaa tukevaa toimintaa nuorten toiveiden ja lajikokeilujen pohjalta. Samalla luodaan malleja, jolla nuoria voidaan kiinnittää seurojen ohjaajatoimintaan tarjoten näin valmiuksia kehittää nuorten työelämässä tarvittavia sosiaalisia valmiuksia ja työelämätaitoja.

#### **Hankkeen tulokset:**

Hankkeen päätuloksena Kajaanin kaupungin koulutusliikelaitoksen Kajaanin ja Kuusamon yksiköissä opiskelevien nuorten keskimääräinen liikunta-aktiivisuus lisääntyy ja opiskelijoiden elämäntavat muuttuvat kokonaisvaltaista terveyttä ja hyvinvointia tukevimmiksi. Tämä näkyy suoraan opiskelijoiden mielialassa, opiskelumotivaatiossa, osallisuudessa, opinnoissa edistymisessä ja valmistumisessa sekä työelämävalmiuksissa.

Hankkeen tulokset voidaan edelleen jakaa päätulosta tukeviin osatuloksiin:

1. Kajaanin koulutusliikelaitoksen Kajaanin ja Kuusamon yksikössä opiskelevat nuoret ymmärtävät aikaisempaa paremmin omaa liikuntasuhdettaan ja osaavat näin etsiä itselleen motivoivia tapoja harrastaa liikuntaa. Oman liikuntasuhteen ja Liikkujatyyppin tiedostaminen avaa parhaimmillaan myös laajemmin yksilön ymmärrystä omasta toiminnastaan esimerkiksi elämänhallintaan ja opiskelutapoihin liittyen. Lisäksi opiskelijat ymmärtävät aikaisempaa paremmin liikunnan ja terveellisten elämäntapojen yhteyden henkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin sekä opinnoissa, työelämässä ja varusmiespalveluksessa pärjäämiseen.

2. Kajaanin koulutusliikelaitoksessa ammatillisessa koulutuksessa nuorten kanssa työskentelevä henkilökunta saa uusia työkaluja ja näkemystä paitsi suoraan opiskelijoiden liikunta-aktiivisuuden ja terveellisten elämäntapojen tukemiseen niin myös liikunnan integroimiseen opintoihin erilaisilla aloilla ja erilaisten yksilöiden kohdalla. Oppilaitosten hyvinvointia- ja liikkumista tukeva kulttuuri vahvistuu ja hankkeen toimenpiteet jäävät elämään oppilaitosten arkeen ja vuosikelloon vakiokäytänteinä.
3. Hankkeessa syntyy toimijaverkosto ja verkoston toimintamalli, jolla tulee opiskelijoiden liikunta-aktiivisuutta myös vapaa-ajalla seuratoiminnan parissa, armeijaan valmistautuessa ja asuntolaolosuhteissa.
4. Hankkeen aikana suunnitellaan ja käynnistetään valinnainen, paikallinen hyvinvointiosaamista edistävä tutkinnon osa, jonka halukkaat opiskelijat voivat sisällyttää osaksi omaa ammatillista tutkintoaan.

Hankkeen tuloksia mitataan sekä laadullisin että määrällisin mittarein. Laadullista arviointia hankkeen tuloksista tehdään oppilaitosten ja muiden hankkeessa mukana olevien toimijoiden muodostamassa työryhmässä. Opiskelijoilta laadullista palautetta saadaan henkilökohtaisessa neuvontatyössä sekä vuoropuhelussa oppilaskunnan kanssa.

Hankkeen toimintojen saavutettavuutta mittaavia määrällisiä mittareita ovat:

- Opiskelijoiden osallistumismäärät hankkeen toiminnoissa
- Opiskelijoille ja henkilökunnalle hankkeen alussa ja lopussa tehtävät palautekyselyt (kyselyissä myös laadullinen osio)

Opiskelijoille tehdään tulo- ja lähtökyselyt. Näihin kyselyihin pitää saada nämä asiat sisälle, jos ei jo ole, jotta ne jäävät jatkossakin osaksi KAO:n toimintaa.

- Keskeytysten väheneminen tai elintapoihin liittyvien opiskelupoissaolojen vähentyminen

Hankkeen tuloksia mittaavia määrällisiä mittareita ovat:

- Kutsuntaikäisille tehtyjen hyvinvointimittausten tulosten kehittyminen
- Varusmiespalveluksen aloitusprosentti ja keskeytysprosentti
- LIKESin toteuttaman Lasten ja nuorten liikunnan tuloskortti 2022 -tutkimuksen tulokset
- Hankkeessa toteutettavat opiskelijoille suunnatut kyselyt

Huomioitavaa on, että hankkeen tulokset näkyvät moneen mittariin liittyen vasta useamman vuoden kuluttua. Tämänkin vuoksi on tärkeää jatkaa toimintaa ja sen tulosten mittaamista laajasti hankkeen jälkeen, jotta vaikuttavuuden arviointiin päästään kunnolla kiinni.

Lisätietoja hakemuksesta

Osallistuvia henkilöitä yhteensä 880, joista 70 työssä olevia (opettajat ja muu henkilökunta) ja 810 opiskelemassa olevia.

**Kustannusarvion jakaantuminen:**

Palkkakustannukset 219 580 €  
Flat rate 40 % kehittäminen 87 832 €  
Nettokustannusarvio yhteensä 307 412 €

**Rahoitussuunnitelman jakautuminen:**

EU+valtio 245 821 €  
Omarahoitus, kunta 9 396 €  
Omarahoitus, yksityinen 7 000 €  
Ulkopuolinen rahoitus, yksityinen 45 195 € (Vakuutusyhtiö LähiTapiola Kainuu-Koillismaa)  
Rahoitussuunnitelma yhteensä 307 412 €

Kainuun Liikunnan kokonaisbudjetti: 260 932 €  
Kainuun ammattiopiston kokonaisbudjetti: 46 480 €

Hakijan arvion mukaan hankkeen toimenpiteet kohdistuvat maakunnittain seuraavasti:  
Kainuu 85 % (EU+valtio 208 948 €)  
Pohjois-Pohjanmaa 15 % (EU+valtio 36 873 €).

#### Kustannusarvio ja rahoitussuunnitelma

Hankkeen kustannusarvio yhteensä	307 412 €
Hankkeen rahoitussuunnitelma yhteensä	307 412 €
Hankkeelle esitetty tuen enimmäismäärä	245 821 €, 80 %

#### Rahoittajan arvio hankkeesta

Hanke on Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027-ohjelman mukainen ja toteuttaa sen toimintalinjan 4 erityistavoitetta 4.3. Yhdenvertaiseen osallisuuteen. Hanke täyttää yleiset valintaperusteet ja erityistavoitekohtaisessa arvioinnissa hanke sai alustavasti riittävästi pisteitä tullakseen rahoitetuksi.

Hanke vastaa erityistavoitteen 4.3. painopisteisiin. Varhainen puuttuminen ja tuki edistävät työttömyys- ja syrjäytymiskierteen katkaisemista sekä ehkäisevät koulunkäynnin tai opiskelun keskeytymistä. Pohjoisen harvan asutuksen erillisrahoituksessa (NSPA) huomioidaan erityisesti terveys- ja hyvinvointierojen kaventaminen työ- ja opiskelukykyisyyden edistämiseksi.

Hanke edistää opiskelijoiden valmiuksia siirtyä työelämään, jatko-opintoihin sekä varusmiespalvelukseen. Hanke tukee opiskelijoiden yhdenvertaisuutta, sillä se lisää etenkin heikoimmassa taloudellisessa ja sosiaalisessa asemassa olevien opiskelijoiden mahdollisuuksia osallistua liikunta-aktiivisuutta ja hyvinvointia edistävään toimintaan. Näin ollen hanke edistää syrjimättömyyttä sekä auttaa torjumaan eriarvoisuutta. Hanke ehkäisee myös syrjäytymistä, sillä hankkeessa luodaan liikunnan ympärille toimintoja, jotka tukevat osallisuutta ja yhteisöllisyyttä. Lisäksi hankkeen kautta oppilaitoksen henkilökunta saa uusia työkaluja ja näkemystä paitsi suoraan opiskelijoiden liikunta-aktiivisuuden ja terveellisten elämäntapojen tukemiseen niin myös liikunnan integroimiseen opintoihin.

Hanke tukee Kainuun maakuntaohjelmaa 2022–2025: KAI Hyvinvointi ja työllisyys  
Pohjois-Pohjanmaan maakuntaohjelma 2022–2025: Pohjois-Pohjanmaa MAKO KT 1 A

#### Ratkaisun perustelut ja jatkotoimenpiteet

Erityisten valintaperusteiden pisteytyksessä hanke sai yhteensä 25/42 pistettä.

Pohjois-Pohjanmaan ELY-keskuksen EURA-rahoituskokous 13.3.2024

Pohjois-Pohjanmaan ELY-keskuksen Elinkeino ja luonnonvarat teemaryhmä, kirjallinen käsittely 19.2.–8.3.2024

Pohjois-Pohjanmaan MYR-sihteeristö 22.5.2024

Kainuun MYR-sihteeristö 27.5.2024

Kainuun MYR 18.6.2024

Rahoittaja puoltaa hakemuksen hyväksymistä