



2012

# MOPO - Kutsuntaikäisten liikuntaan aktivointi ja syrjäytymisen ennaltaehkäisy Väliraportti 3



  
OULUN YLIOPISTO  
UNIVERSITY of OULU

  
ODL



  
OULU

 VIRPINIEMI

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2007-2013

  
Tekes

Opetus- ja  
kulttuuriministeriö

  
Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto

  
Euroopan unioni  
Euroopan aluekehitysrahasto

 Elinkeino-, liikenne- ja  
ympäristökeskus

# SISÄLLYS

1.Hanketiedot .....	3
2. Projektin lähtökohta, kohderyhmä ja tavoitteet .....	4
3. Projektin toteutus ja tulokset seurantajaksolla .....	5
3.1 MOPO-tutkimus .....	5
3.1.1 Tutkimusuutiset .....	5
<i>Nuorten miesten pystyvyyssodotukset ja liikuntainformaation koettu vaikuttavuus</i>	
<i>Liikuntainformatio kiinnostaa nuoria miehiä ravitsemus ja mielenterveysaiheita enemmän</i>	
<i>Arkiaktiivisuutta voidaan mitata tarkasti älypuhelimella</i>	
<i>Fyysisen aktiivisuuden mittaaminen haastavissa ryhmissä</i>	
<i>Aktiivisuusmittarit motivoivat nuoria miehiä liikkeelle</i>	
3.2 Nuorten liikuntapalveluiden kehittäminen.....	8
3.2.1 Action liikunnan kehittäminen.....	8
3.2.2 Liikuntaneuvontamallin kehittäminen.....	10
3.2.3 Liikuntatutor -toiminnan levittäminen Ouluun.....	10
3.3 Nuorten palveluohjaus.....	12
3.3.1 Nuorten asunnottomuuden ehkäisy .....	13
3.3.2 Nuorten palveluohjaus Facebookin kautta.....	13
3.3.3 Oulun aikaisätoiminnan kehittäminen.....	14
3.4 Koulutus .....	15
3.5 Viestintä ja näkyvyys.....	16
4. Hankkeen innovatiivisuus ja toiminnan jatkuvuus.....	16

# 1. HANKETIEDOT

MOPO - kutsuntaikäisten liikuntaan aktivointi ja syrjäytymisen ennaltaehkäisy

Seurantajakso 01-06/12

MOPO-hankekokonaisuus toteutetaan monialaisessa yhteistyöverkostossa Oulun kaupungissa vuosina 2009–2015. Pää toteuttajat ovat Oulun Diakonissalaitoksen Liikuntalääketieteellinen klinikka ja Oulun yliopisto. Oulun yliopistosta hankkeessa ovat mukana lääketieteen tekniikka, terveystieteiden laitos, tietotekniikan osasto sekä informaatiotutkimuksen ja kulttuuriantropologian oppiaineet. Keskeisiä yhteistyökumppaneita ovat Oulun kaupungin liikuntatoimi, Virpiniemen liikuntaopisto ja Puolustusvoimat. Hankkeen yhteistyöyrityksiä ovat Ludocraft Oy, Oulun Diakonissalaitoksen Säätiö, Polar Electro Oy ja Valkee Oy.

## Osahankkeiden johtajat ja yhteyshenkilöt:

Timo Jämsä  
Oulun yliopisto, biolääketieteen laitos / lääketieteen tekniikka  
*Nuorten hyvinvointivalmennus*  
[timo.jamsa@oulu.fi](mailto:timo.jamsa@oulu.fi)

Raija Korpelainen  
ODL Liikuntaklinikka  
*ViritäMOPO, MOPOTuning*  
[raija.korpelainen@odl.fi](mailto:raija.korpelainen@odl.fi)

Juha Röning  
Oulun yliopisto, tietotekniikan osasto  
*CallUp&Go*  
[juha.roning@ee.oulu.fi](mailto:juha.roning@ee.oulu.fi)

## Hankkeen lääketieteelliset johtajat:

Matti Mäntysaari  
Puolustusvoimat / Sotilaslääketieteen laitos  
[matti.mantysaari@mil.fi](mailto:matti.mantysaari@mil.fi)

Sirkka Keinänen-Kiukaanniemi  
Oulun yliopisto / Terveystieteiden laitos  
[skk@cc.oulu.fi](mailto:skk@cc.oulu.fi)

## Mopo-hankekokonaisuuden projektipäällikkö:

Jaana Ukonaho  
ODL Liikuntaklinikka  
puh. 050 312 5755  
[jaana.ukonaho@odl.fi](mailto:jaana.ukonaho@odl.fi)

Hankkeen www-sivut: [www.tuunaamopo.fi](http://www.tuunaamopo.fi)

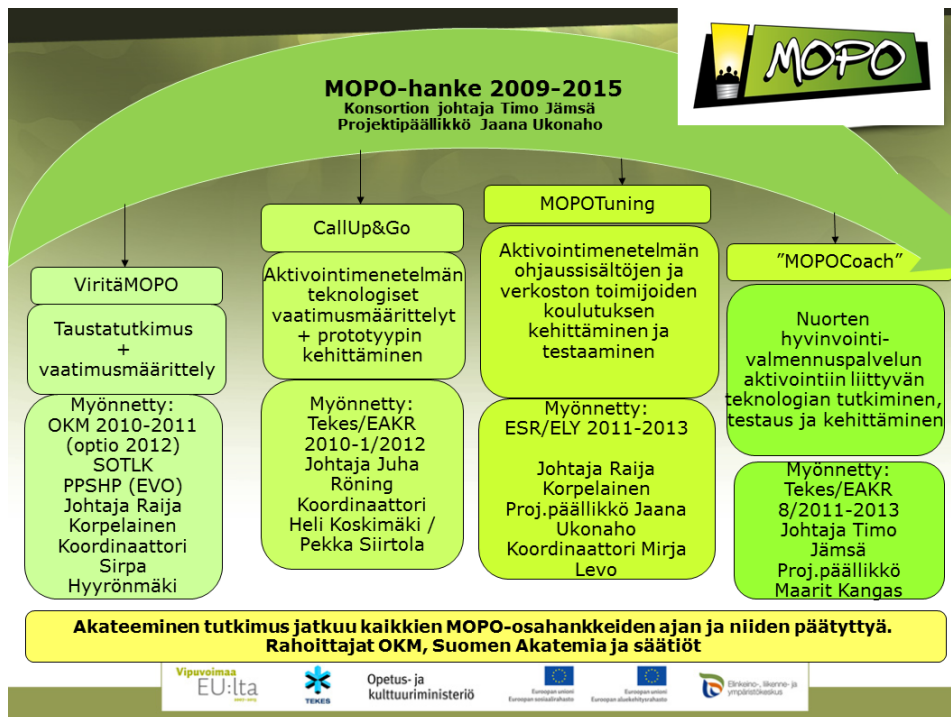
## 2. PROJEKTIN LÄHTÖKOHTA, KOHDERYHMÄ JA TAVOITTEET

MOPO-hankekokonaisuuden tarkoituksena on edistää pohjoissuomalaisten nuorten miesten hyvinvointia ja terveyttä. Hankkeen taustalla on huoli nuorten miesten syrjäytymisen lisääntymisestä. Tutkimusten mukaan epäterveet elintavat ja syrjäytyminen kasautuvat erityisesti nuorille miehille. Tämä näkyy myös Puolustusvoimien tilastoissa, joiden mukaan terveyssyistä varusmiespalveluksen lykkäystä tai vapautuksen saaneiden miesten määrä on lisääntynyt huolestuttavasti. Aiempien tutkimus- ja kehittämishankkeiden mukaan perinteinen terveysviestintä ei ole riittävän tehokas nuorten aktivointiin. Aktivointiin tarvitaan uusia, nuorten osallistumista hyödyntäviä menetelmiä ja palveluita. Tämä on haaste, johon MOPO pyrkii vastaamaan.

MOPO hyödyntää liikunta- ja terveystieteiden, kulttuuriantropologian ja informaatiotutkimuksen sekä tekniikan osaamista ja teorioita. Hankkeessa tuotetaan uutta tietoa muun muassa nuorten miesten hyvinvoinnista, liikuntasuhteesta, elintavoista, informaatiokäyttäytymisestä ja kulttuureista. Tutkimustietoon sekä nuorten omaan osallistumiseen ja osaamiseen perustuen MOPO-hankkeessa kehitetään uusi, nuorille tuttuja teknologioita hyödyntävä palvelu, joka aktivoi nuoria fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti. Lisäksi hankkeessa tutkitaan kehitetyn aktivointipalvelun vaikuttavuutta.

Hankkeessa syntyneet tulokset ovat hyödynnettävissä väestötasolla kansallisesti ja kansainvälisesti. Palvelukonseptia voidaan hyödyntää nuorten miesten terveellisten elämäntapojen edistämisessä, mutta ohjaukseen kehitettävät menetelmät ovat sovellettavissa myös muihin ikäryhmiin. Tutkimuksesta saatavaa tietoa voidaan hyödyntää nuorten aikuisten hyvinvoinnin edistämiseksi sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten koulutuksessa, tutkimuksessa ja päätöksenteossa. Hanke kouluttaa myös monialaisen toimijaverkoston nuorten syrjäytymisen ehkäisyyn Oulun kaupunkiin.

MOPO-hankekokonaisuus koostuu neljästä osa-hankkeesta, jotka on kuvattu kaaviossa 1.



Kaavio 1. MOPO-hanke 2009–2015

### 3. PROJEKTIN TOTEUTUS JA TULOKSET SEURANTAJAKSOLLA

#### 3.1 MOPO-TUTKIMUS

Tutkimustietoa nuorten miesten hyvinvoinnista, liikuntasuhteesta, elintavoista, informaatiokäyttäytymisestä ja kulttuureista on kerätty Oulun kutsunnoissa vuodesta 2009 alkaen. Tutkimusaineistoa on kerätty kyselyillä, haastatteluilla, fyysisen kunnon mittauksilla sekä Puolustusvoimien keräämistä terveystiedoista. Tutkimukseen osallistuminen on ollut vapaaehtoista ja osallistumismäärät sekä -prosentit Oulun kutsuntoihin osallistuneista on kuvattu taulukossa 1.

Taulukko 1. MOPO-tutkimukseen osallistuneiden määrät ja osallistumisprosentit.

	2009	2010	2011*	2012*
<b>Kutsuntoihin osallistuneet kpl</b>	1060	997	914	906
<b>Palautetut kyselyt</b>	770 (72,6 %)	622 (62,3 %)	561 (61,3 %)	585 (64,5 %)
<b>Mittauksiin osallistuneet</b>	622 (58,7 %)	610 (61,2 %)	601 (67 %)	529 (58,3 %)

\*sisältää Oulun kaupungin kutsuntoihin osallistuneet

Seuraavassa koosteessa on koottu tutkimusuutisia raportoinnin ajanjaksolla julkaistuista tutkimusraporteista.

##### 3.1.1 TUTKIMUSUUTISET

#### Nuorten miesten pystyvyysodotukset ja liikuntainformaation koettu vaikuttavuus

Noora Hirvonen, tutkija, Oulun yliopisto, Informaatiotutkimus & ODL Liikuntaklinikka

Heidi Enwald, tutkija, Oulun yliopisto, Informaatiotutkimus

Pystyvyyden tunteen on useissa tutkimuksissa todettu olevan tärkeä liikuntatottumuksien ennustaja. Liikuntaan liittyvät pystyvyysodotukset vaikuttavat myös siihen, miten ihmiset vastaanottavat liikuntaan liittyvää informaatiota ja miten se heihin vaikuttaa.

Henkilö, joka uskoo pystyvänsä liikkumaan erilaisista esteistä huolimatta, lähtee todennäköisemmin liikkeelle esimerkiksi arjen kiireistä tai huonosta säästä huolimatta. Nämä liikuntaan liittyvät pystyvyysodotukset vaikuttavat myös siihen, miten hän vastaanottaa liikuntaan liittyvää informaatiota.

MOPO-tutkimushankkeen yhteydessä tutkittiin liikunnan pystyvyysodotuksia ja liikuntainformaation koettua vaikutusta nuorten miesten keskuudessa. Toteutetun kyselyn tulokset osoittivat, että nuoret miehet, joilla oli heikot liikuntaan liittyvät pystyvyysodotukset, kokivat todennäköisemmin että liikuntainformaatiolla ei ole ollut vaikutusta heidän ajatuksiinsa, tunteisiinsa tai toimintaansa. Tavanomaisen terveystietämyksen keinoin voi siis olla vaikeaa vaikuttaa henkilöihin, joilla on heikot pystyvyysodotukset.

Passiivisten henkilöiden tavoittamiseksi tarvitaan uusia keinoja välittää terveystietoa ja terveyteen liittyvien informaation sisältöjen suunnittelussa tulisi huomioida henkilöiden erilaiset pystyvyysodotukset.



*Tiivistelmä esityksistä: Enwald H, Hirvonen N, Korpelainen R & Huotari ML. Self-efficacy and the perceived impact of information use in the context of physical activity and exercise. Medicine 2.0: Social Media, Mobile Apps, and the Internet/Web 2.0 in Health, Medicine and Biomedical Research - Conference, Syyskuu 15.-16. 2012, Bostonissa, USA. Saatavana: <http://www.medicine20congress.com/ocs/index.php/med/med2012/paper/view/1005>*

## Liikuntainformaatio kiinnostaa nuoria miehiä ravitsemus- ja mielenterveysaiheita enemmän

Noora Hirvonen, tutkija, Oulun yliopisto, informaatiotutkimus

Nuorten miesten keskuudessa liikuntainformaatio kiinnostaa ravitsemus- ja mielenterveysaiheita enemmän. Kiinnostus heijastuu myös aiheisiin liittyvään tiedonhankintaan ja -jakamiseen.

Puolustusvoimien kutsuntatilaisuuksissa syksyllä 2011 toteutetun kyselytutkimuksen perusteella nuoret miehet ovat selvästi kiinnostuneempia liikuntaan liittyvästä informaatiosta kuin ravitsemus- tai mielenterveysaiheista.

Kuudestasadastakahdestakymmenestä kolmesta nuoresta miehestä yli puolet (56%) ilmoitti olevansa kiinnostunut liikuntaan, 42% ravitsemukseen ja 38% mielenterveyteen liittyvästä informaatiosta. Heistä yli 70% ilmoitti tietävänsä jo tarpeeksi liikunnasta ja yli 60% ravitsemuksesta. Kuitenkin vain hieman yli puolet tiesi mielestään tarpeeksi mielenterveyteen liittyvistä aiheista. Lisäksi yli puolet vastaajista ilmoitti että ei koskaan tai vain hyvin harvoin puhui tai muilla tavoilla jakoi tietoa mielenterveysaiheista toisten ihmisten kanssa.

Tutkimus osoittaa että nuorten miesten keskuudessa, toisin kuin väestössä yleensä, liikunta kiinnostaa ravitsemusaiheita enemmän. Sukupuolen tiedetään merkittävästi ohjaavan terveyteen liittyvää käyttäytymistä ja tämä tulisi ottaa huomioon nuorten miesten terveyden edistämiseksi. Miesten mielenterveysaiheisiin kohdistuva vähäinen kiinnostus ja toisaalta kokemus riittämättömästä tietämyksestä tulisi ottaa huomioon terveysviestinnän suunnittelussa.



*Abstrakti saatavilla:*

Hirvonen N, (2012) Young men's practices of obtaining, avoiding and sharing information on exercise, nutrition and mental health. *Informaatiotutkimus 31* (3). <http://ojs.tsv.fi/index.php/inf/article/view/7096/5630>

## Fyysisen aktiivisuuden mittaaminen haastavissa ryhmissä

Raija Korpelainen, FT, dosentti, terveystieteiden professori, tutkimuspäällikkö Oulun liikuntalääketieteellinen klinikka

Ranteessa pidettävä aktiivisuusmittari näyttää soveltuvan hyvin myös haasteellisten nuorten aktiivisuuden mittaamiseen. Pitkäaikaisissa mittauksissa tulee kuitenkin motivointiin ja palkitsemiskeinoin kiinnittää huomiota.

Nuorten arkiliikunta on vähentynyt mutta tieto perustuu pääosin kyselytutkimuksiin. Erityisesti vähiten liikkuvien, liikuntaan aktivoimisen näkökulmasta haasteellisten väestöosien liikkumisesta tiedetään itse asiassa hyvin vähän. Kiihtyvyyssanturit ovat paljon käytetty, luotettava menetelmä aktiivisuuden mittaamiseen. Niiden soveltuvuudesta haasteellisten nuorisoryhmien fyysisen aktiivisuuden mittaamiseen on kuitenkin hyvin vähän tietoa.

Tässä tutkimuksessa selvitettiin kiihtyvyyssanturiteknologiaan perustuvan rannemittarin soveltuvuutta syrjäytymisriskissä olevien nuorten aktiivisuuden mittaamiseen. Tutkimuksessa oli mukana kaksi työttömien nuorten ammattistarttistartti-luokkaa (yhteensä 20 oppilasta; 6 tyttöä ja 14 poikaa), joista toinen sai ohjausta koulupäiväisen aikaiseen ja vapaa-ajan liikuntaan ja toinen toimi kontrolliryhmänä. Tutkimus kesti 6kk, ja sen aikana seurattiin paitsi fyysistä aktiivisuutta myös kuntoa ja terveydentilaa.

Mittarin käyttö vaihteli ja parhaiten mittariin käyttöön motivoivat erilaiset palkitsemiskeinot. Suurin osa oppilaista liikkui terveystieteiden suositukseen verrattuna riittävästi eli vähintään 60 minuuttia päivässä. Ranteessa pidettävä aktiivisuusmittari näyttää soveltuvan hyvin myös haasteellisten nuorten aktiivisuuden mittaamiseen. Pitkäaikaisissa mittauksissa tulee kuitenkin motivointiin ja palkitsemiskeinoin kiinnittää huomiota.

*Tiivistelmä opinnäytetyöstä:*

Laurila, E. *Methods of measuring physical activity in challenging populations 2010.*



## Arkiaktiivisuutta voidaan mitata tarkasti älypuhelimilla

Pekka Siirtola, tutkija, Oulun yliopisto, tietotekniikan osasto

Älypuhelimien nopea yleistymisen on mahdollistanut arkiliikunnan määrän ja laadun tunnistamisen puhelinten antureiden, erityisesti kiihtyvyyssantureiden, tuottamaan tietoon perustuen.

Inaktiivisen ajan vähentämisellä saattaa olla terveyden näkökulmasta suurempi merkitys kuin aktiivisuuden lisäämisellä. Inaktiivisen ajan määrittämistä vaikeuttaa arkiaktiivisuuden määrän arviointi, sillä sitä kertyy huomaamatta muiden askareiden lomassa. Jotta inaktiivisuutta voisi vähentää, täytyy arkiliikuntaa pystyä mittaamaan luotettavasti arkiaskareiden yhteydessä. Tutkimuksessa liikkumisen määrää ja laatua mitattiin älypuhelimien anturidataa hyödyntäen.

Älypuhelimien nopea yleistymisen on mahdollistanut arkiliikunnan määrän ja laadun tunnistamisen puhelinten antureiden, erityisesti kiihtyvyyssantureiden, tuottamaan tietoon perustuen. Tutkimuksessa kerättyyn aineistoon perustuvat tulokset osoittavat, että älypuhelimien avulla voidaan tunnistaa arkiaktiiviteetit luotettavasti. Lisäksi osoitettiin, että menetelmä ei ole riippuvainen käytetyn puhelimen käyttöjärjestelmästä.

Artikkelissa on osoitettu, että viisi perusaktiiviteettiä voidaan tunnistaa erittäin tarkasti kehitettyjä koneoppimismenetelmiä käyttäen. Tulosten pohjalta on tehty mobiilisovellus Symbian<sup>3</sup> sekä Android käyttöjärjestelmien puhelimille. Todettiin, että molemmilla käyttöjärjestelmillä voidaan saavuttaa erittäin luotettavia tunnistustarkkuuksia. Täten älypuhelin soveltuu hyvin välineeksi lisätä ihmisten tietoisuutta omasta liikkumisestaan.



**Tiivistelmä artikkelista:** Siirtola P & Rönning J (2012): Recognizing Human Activities User-independently on Smartphones Based on Accelerometer Data, *International Journal of Interactive Multimedia and Artificial Intelligence* (1), 5 (June 2012), 38-45.

## Aktiivisuusmittarit motivoivat nuoria miehiä liikkeelle

Anna Jauho, tutkija, Oulun yliopisto, lääketieteen tekniikka

Aktiivisuusmittari on helppo ja vaivaton tapa mitata objektiivisesti arkiliikunnan määrää. Samalla käyttäjä saa välitöntä palautetta liikkumisestaan ja voi näin motivoitua liikkumaan enemmän. Vuonna 2011 toteutetussa tutkimuksessa todettiin, että aktiivisuusmittarit toimivat tässä tarkoituksessa hyvin myös nuorten miesten keskuudessa.

Epäterveellinen ja inaktiivinen elämäntapa on yleistynyt ongelmana nuorten miesten keskuudessa. Syksyllä 2011 testattiin kolmen kuukauden ajan erilaisia menetelmiä nuorten miesten aktivointiin. Tutkimusjakson aikana 32 % kyselyyn vastanneista lisäsi liikunta-aktiivisuuttaan. Kyselyn perusteella ranteessa pidettävät aktiivisuusmittarit motivoivat nuoria miehiä liikkeelle. Tutkimuksen alussa ja lopussa tehdyt fyysisen kunnan mittaukset osoittivat syksyn aikana tapahtuneen positiivisia muutoksia myös osanottajien kunnossa. Lihasmassan ja sykemittarilla arvioidun aerobisen kunnan keskiarvot paranivat. Aktiivisuusmittarit ovat oiva keino lisätä nuorisoon arkiliikuntaa. Aktiivisuusmittareita tulisi hyödyntää jatkossa myös erilaisissa tutkimuksissa, joissa tarkoituksena on lisätä päivittäisen liikunnan määrää ja sitä kautta edistää terveyttä.

Tutkimus toteutettiin yhteistyössä puolustusvoimien kanssa. Tutkimusjakso käynnistyi Oulun alueen kutsuntatilaisuudessa syyskuussa 2011 ja siihen osallistui 75 kutsuntaikäistä nuorta miestä.



**Tiivistelmä konferenssiabstraktista:** Jauho A, Pykö R, Ahola R, Korpelainen R, Jämsä T (2012) Promoting physical activity and fitness using activity monitors – A pilot study in young men

## 3.2 NUORTEN LIIKUNTAPALVELUIDEN KEHITTÄMINEN

### 3.2.1 ACTION LIIKUNNAN KEHITTÄMINEN

Oulun kaupunki järjestää oululaisille nuorille action liikuntaa. Action on liikuntapalveluiden ja yhteistyökumppaneiden järjestämää ohjattua, maksutonta ja monipuolista, eri puolilla kaupunkia tapahtuvaa liikuntaa 13–18-vuotiaille. Action liikuntaa järjestetään kevään (tammikuu-toukokuun puoliväli) ja syksyn (elokuun loppu-joulukuun puoliväli) aikana. Action liikunnalle on noussut kehittämistoiveita nuorilta ja myös Oulun kaupungin liikunta- ja nuorisopalveluiden henkilökunta on huomannut puutteita muun muassa nuorten liikunnallisen kesätoiminnan järjestämisen suhteen. Action liikunnalle perustettiin keväällä 2012 asiantuntijaryhmä suunnittelemaan toiminnan kehittämistä. Asiantuntijaryhmään kuuluu toimijoita Oulun kaupungin liikuntapalveluista, nuorisopalveluista sekä MopoTuning -hankkeesta. Toiminnan suunnittelun ja toteutuksen ytimessä ovat nuoret, jotka ovat mukana kehitystyössä aktiivisesti.

Syksyn 2012 aikana nuoria on osallistettu action liikunnan suunnitteluun anonyymien webropolkyselyn avulla. Kyselyssä oli kysymyksiä sekä talviaikaan tapahtuvaan actioniin sekä tulevaan kesäactioniin liittyen. Kyselyä varten laadittiin mainoksia muun muassa kouluille, liikuntapaikoille, nuorisotaloille ja Xon-tapahtumaan. Mainoksen suunnittelivat taide- ja mediapaja Wankkurin työpajanuoret (Kuva 1).



Kuva 1: Wankkurin työpajanuorten suunnittelema kesäaction -mainos

Syksyn 2012 aikana kyselyä on tehty monessa paikassa, muun muassa nuorisotaloilla, action ryhmissä, hyvinvointipysäkeillä kouluissa, Byströmin nuorten palveluissa, nuorten osallisuusryhmissä, liikuntaneuvonnassa, Oulun seudun ammattiopiston kuudessa Oulun yksikössä, Xon-tapahtumassa Ouluhallissa, facebookin sosiaalisessa ja Mopo-hankkeen sivustolla. Opetustoimen kautta toive kyselyjen tekemisestä meni myös aluerehtoreiden kautta kouluille. Kyselyyn vastasi 1568 nuorta. Kyselyssä oli sekä avoimia että suljettuja kysymyksiä, joiden molempien tulokset käytiin läpi ja koostettiin raportiksi.



Liikkumisessa nuoria kiinnosti eniten fyysisen kunnon parantaminen (26 %), hyvä mieli, jonka liikunta tuo (20,4 %) sekä sosiaalisuus (kavereiden kanssa tekeminen) (16,9 %). Kyselyyn vastanneet nuoret myös liikkuvat mieluummin ryhmässä kuin yksin. Suurin osa vastasi kysymykseen liikkuvansa mielellään kaverin kanssa (67,5 %), mutta kuitenkin ainoastaan 28,9 %:lla nuorista on jo liikuntakaveri valmiina. Toiseksi mieluiten liikuttiin ohjatussa ryhmässä (23,8 %) ja mieluiten yksin liikuntaa harrasti 18,6 % vastanneista. Suurin osa (64,5 %) kyselyyn vastanneista nuorista ei ollut kuullut Oulun kaupungin järjestämästä, maksuttomasta, nuorille suunnatusta action liikunnasta. Jos actionista oli kuultu, niin suurin osa (16,7 %) oli kuullut siitä koulussa. Suurin osa vastanneista (79,6 %) ei myöskään ollut koskaan osallistunut action liikuntaan.

Action liikunnan sisällön kehittämiseen liittyen nuoret kertoivat osallistuneensa eniten seuraaviin liikuntalajeihin: kuntosaliharjoittelu, uinti, kuntonyrkkeily ja salibandy. Kysyttäessä, mihin ohjattuun talviaction liikkumiseen osallistuisit ja pyydettiin valitsemaan 3–5 kiinnostavinta vaihtoehtoa, nuoret valitsivat kiinnostavimmaksi kuntosalin (48,3 %), salibandyn (43,7 %), keilailun (41 %), seinäkiipeilyn (31,1 %) ja uinnin (30,4 %). Vastausvaihtoehtojen ulkopuolelta nuoret kokivat kiinnostavina ja osallistumisen arvoisina lajeina: jääkiekon, skeittauksen ja scoottauksen, koripallon, ratsastuksen ja tanssin. Kysyttäessä, missä haluaisit kokeilla valitsemiasi lajeja, 67,9 % vastaajaan halusi kokeilla lajeja mahdollisimman lähellä kaupunkia. Valitsemiaan lajeja oli valmis kokeilemaan 29,9 % missä vaan. Kysyttäessä, mitkä arkipäivät sopivat sinulle parhaiten liikkumiseen, oli kolme kiinnostavinta päivää maanantai, tiistai ja keskiviikko eli alkuviikon päivät. Talviactioniin liittyen nuoret halusivat actionliikuntaa ilta-aikaan (klo 17.00–21.00), jonka valitsi 69,7 % nuorta. Tällä hetkellä action liikuntaa järjestetään pääsääntöisesti klo 15.00–18.00 aikana.

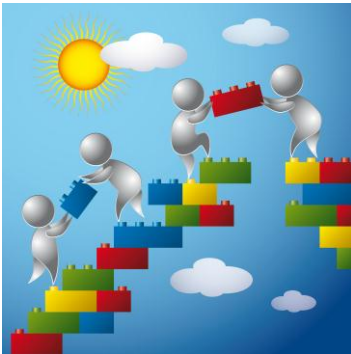
Uuteen kesäactioniin liittyen nuorilta kysyttiin, missä vietät vapaa-aikaasi kesällä joko ystävien kanssa tai yksin ja avoimessa kysymyksessä pyydettiin vielä tarkentamaan missä tarkemmin. Suurin osa vietti vapaa-aikaansa uimarannalla (60,3 %) ja suosituimmat uimarannat oli järjestyksessä Nallikari, Tuiran uimaranta ja Lämsänjärvi. Seuraavaksi eniten vapaa-aikaa vietettiin keskustassa (50 %) ja siellä tarkemmin kaupoissa, torilla ja Rotuaarilla. Kolmanneksi eniten vapaa-aikaa vietettiin kysymyksen mukaan muualla (48,6 %) ja näitä muita paikkoja olivat muun muassa koti, kavereiden luona, vähän joka paikassa, Hovisuon skeittiparkki ja heppatalit. Kysyttäessä, mitä seuraavista liikkumisista voisit siellä kuvitella tekeväsi, valitse 3–5 kiinnostavinta, valittiin annetuista vaihtoehdoista eniten beach volley (40,5 %), jalkapallo (38,5 %), salibandy (36,4 %), sulkapallo (35,7 %), mölkky (26,8 %), parkour (22 %), frisbeegolf (21,3 %), jotain muuta (20,6 %), joiden joukossa oli muun muassa seuraavia lajeja skeittaus + scoottaus, uinti ja tanssi pihalla. Kysyttäessä päiviä, jotka sopivat vastaajalle parhaiten kesäactioniin, niin parhaina päivinä koettiin maanantai, tiistai ja keskiviikko eli jälleen alkuviikon päivät, kuten talviaction kyselyssäkin. Kesällä liikkumiseen sopi ihan mikä kellonaika tahansa. Lisäksi vastaajilta pyydettiin toiveita nuorten liikkumisen suunnitteluun ja viestejä oli mitä erilaisempia muun muassa: "Action on tosi hyvä juttu etenkin, kun se on ilmaista. "Liikuntaa voisi järjestää enemmän klo 17 jälkeen, koska monilla oppilailta loppuu koulu vasta klo 16." Enemmän sellaisia liikuntatapahtumia, joissa vois tutustua erilaisiin urheilulajeihin, koska ois kiva aloittaa uus harrastus". "Enemmän skeittiparkkeja". "Että siellä ois muitakin ikäisiäni". "Ikärajan nostaminen, että köyhille opiskelijoillekin olis mahdollisuus liikuntaan". "Tiedotus olis parempaa, koska en ole kuullut tästä". "Toteuttakaa sitte kans. Aina melkein jää tälläset tekemättä tai vaan suunnitteluksi!"



Kyselyn vastaajien sukupuolijakauma meni aika tasan, poikia oli muutama kymmen enemmän kuin tyttöjä. Eniten iältään vastasi 14-vuotiaita, toiseksi eniten 15-vuotiaita ja kolmanneksi eniten 16-vuotiaita. Kysyttäessä kaupunginosaa, jossa vastaaja asuu, oli moni kirjoittanut vain Oulu ilman tarkempaa kaupunginosaa. Yhteen laskettuna Oulu ja nimetyt kaupunginosien vastaukset, on suurin osa vastaajista vanhan Oulun alueelta. Huomioitavaa tässä kyselyssä on, että uuden Oulun alueista Kiimingistä oli paljon vastaajia (26,7 %). Kiimingissä järjestetään tällä hetkellä actionliikuntaa yhden kuntosaliryhmän verran. Sinne toivottiin kovasti erilaisia action lajeja. Huomioitavaa on myös, että iso osa vastanneista ei ollut kuullut koko action liikunnasta. Se voi osaltaan selittyä uuden Oulun alueelta tulleilla vastauksilla, joissa action liikunta on käynnistynyt vasta syksyllä 2012.

Jatkosuunnitelmana on kyselyn pohjalta lähteä kehittämään sekä ensi talven talviactionia sekä kesälle 2013 suunniteltua kesäactionia. Nuoret otetaan myös jatkossa edelleen mukaan toiminnan suunnitteluun sekä järjestämiseen samanaikaisesti kehitettävän liikuntatutor -toiminnan kautta.

### 3.2.2 LIIKUNTANEUVONTAMALLIN KEHITTÄMINEN



MOPOTuning -hankkeen toimijat\* ovat muodostaneet asiantuntijaryhmän kehittämään nuorten liikuntaneuvontamallia vuoden 2013 aikana. Oulun kaupungin palveluiden järjestämishjelmaan vuodelle 2013 on kirjattu keskeiseksi tavoitteeksi erityistä tukea tarvitsevien henkilöiden liikunnan tukeminen ja nuorten syrjäytymisen ennaltaehkäisy kehittämällä aktivointitoimenpiteitä monialaisena yhteistyönä. Tämä hanke edistää näiden tavoitteiden saavuttamista sekä uusien kumppanuuksien syntymistä, joka on myös keskeinen tavoite vuonna 2013.

Asiantuntijaryhmään kuuluu henkilöitä Oulun kaupungin liikuntapalveluista, Byströmin nuorten palveluista, opiskeluterveydenhuollosta, sähköisestä hyvinvointikertomus hankkeesta sekä MopoTuning – hankkeesta. Asiantuntijaryhmän tavoitteena on liikuntaneuvontamallin kehittäminen nuoret huomioivaksi ja Uudelle Oululle yhtenäiseksi malliksi ja toimintaohjeeksi. Muodostuva malli kehittää myös mittareita, joilla voidaan raportoida nuorten liikuntaneuvonnan vaikuttavuutta.

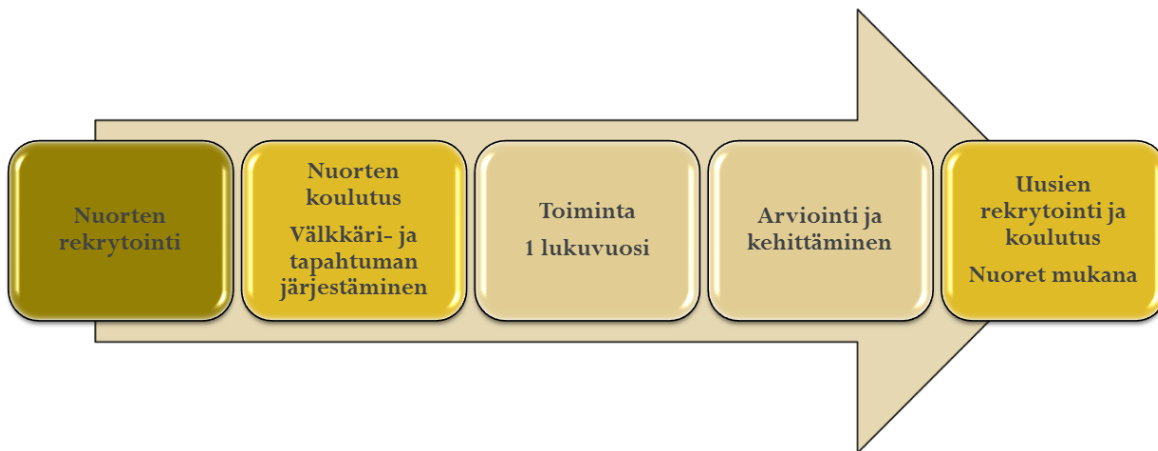
Työ etenee vuoden 2013 aikana niin, että yhdessä nuorten parissa työskentelevien kanssa kehitetään liikunnan puheeksiottamisen työkalu MopoTuning – hankkeen järjestämissä koulutustilaisuuksissa: Nuorten liikuntaan aktivointi – osallisuuskoulutus. Lisäksi yhtenäistetään ja kehitetään workshop – työskentelynä liikuntaneuvonnan sisältöä. Nuorten parissa työskentelevät (terveyspalvelut, sosiaalipalvelut, liikuntapalvelut, vapaa-ajan toimet, kulttuuripalvelut, nuorten palvelut, opetustoimi jne) pääsevät osallistumaan kehitysprosessiin myös sähköisen kehitysalustan Skydriven kautta. Valmis liikuntaneuvontamalli pilotoidaan ja malli levitetään valtakunnallisesti 2013–2014.

\*Oulun kaupunki, liikuntapalvelut, ODL Liikuntaklinikka, Oulun yliopisto, Virpiniemen liikuntaopisto

### 3.2.3 LIIKUNTATUTOR -TOIMINNAN LEVITTÄMINEN OULUUN

Nuorten liikuntaan aktivoimiseksi tärkeä toimijaryhmä ovat nuorten vertaisohjaajat. Vuosina 2009–2011 toimineessa HYRRÄ-hankkeessa kehitettiin Liikuntatutoritoiminta yläkouluissa – malli (<https://www.innokyla.fi/web/verstas133917>), jota levitetään yhteistyössä MOPO-hankkeen, Oulun kaupungin Nuoresta mittaa – hankkeen sekä Pohjois-Pohjanmaan liikunta ry:n kanssa Oulun seudulle. Mopo-hanke on aloittanut yhteistyön Oulun seudun ammattiopiston kanssa

liikuntatutoroinnin levittämiseksi toiselle asteelle, josta saadaan hyviä käytännön malleja nuorten liikuntaan aktivoimiseksi ammattiopiston sekä asuntoloiden ympäristöissä. Liikuntatutoroinnin tavoitteena on edistää nuorten hyvinvointia ja terveyttä koulussa. Tavoitteena on myös lisätä mahdollisuuksia aktiiviseen toimimiseen välitunneilla, luoda osallisuutta tukevia rakenteita ja lisätä yhteisöllisyyttä. HYRRÄ-hankkeessa kehitetyn Liikuntatutorointia yläkouluissa – mallin eteneminen on esitetty kuvassa 2.

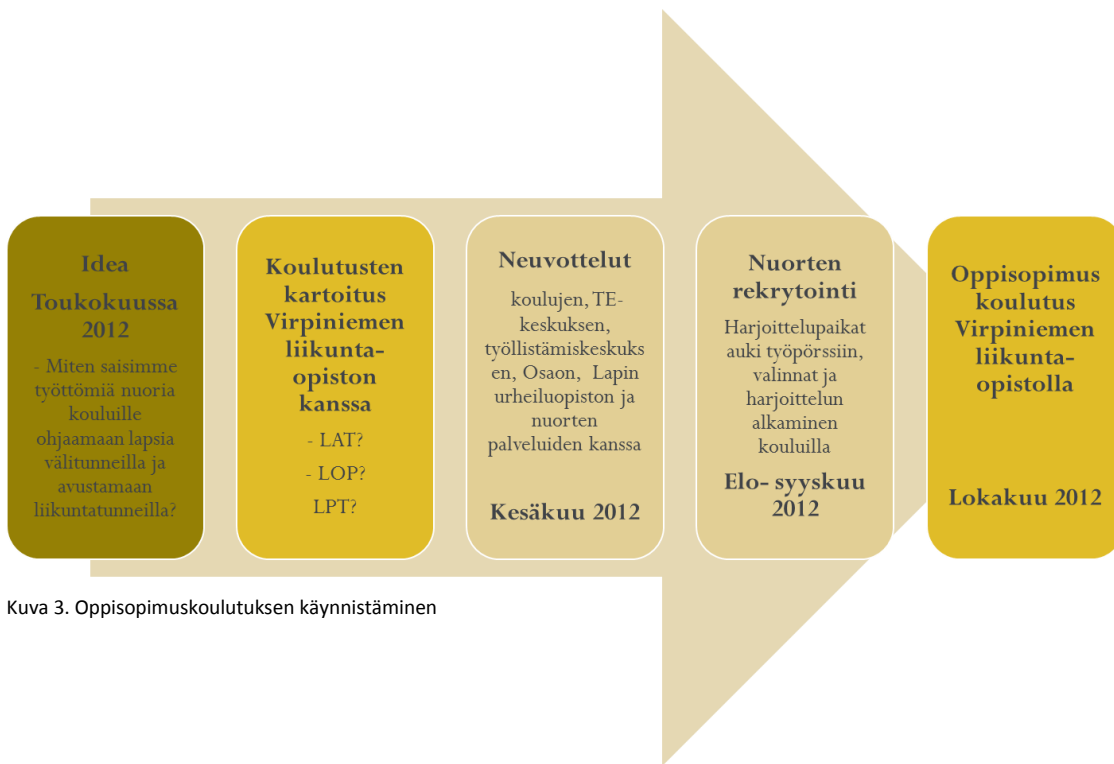


Kuva 2. Liikuntatutorointia yläkouluissa – mallin eteneminen

Oulun seudun ammattiopistolla (OSAO) on opiskelijoita yhteensä noin 13 100, jotka opiskelevat 12 koulutusyksikössä Haukiputaalla, Kempeleessä, Limingassa, Muhoksella, Oulussa, Pudasjärvellä ja Taivalkoskella. OSAOlla on aloittanut syksyllä 2012 oppisopimustyösuhteessa kaksi liikuntaneuvojaopiskelijaa, joiden työtehtävinä ovat osallistumisen ja yhteisöllisyyden lisääminen OSAO:n yksiköissä, opiskelijoiden aktiivinen viikoittainen liikuttaminen ja uusien virikkeiden luominen vähemmän liikkuvien liikuntatottumuksiin. Yksiköiden ja asuntoloiden hajanaisuus tuo liikuntaneuvojaopiskelijoille lisäresurssitarpeita, johon on lähdetty hakemaan tukea liikuntatutormallin kautta.

OSAOlla liikuntaneuvojaopiskelijat toimivat kouluille ja asuntoloihin rekrytoitavien liikuntatutoreiden ohjaajina kouluttaen yhteistyössä Pohjois-Pohjanmaan liikunta ry:n kanssa liikuntatutorit vuoden kestävään toimintaan. Vuonna 2012 liikuntaneuvojaopiskelijat toteuttivat kyselyt yksiköihin ja asuntoloihin liikunta-aktiivisuudesta, liikuntatottumuksista, toiveista aikatauluihin ja liikuntalajeihin, rekrytoivat liikuntatutorit OSAO:n yksiköistä, aloittivat viikoittaiset ohjatut liikuntakerhot OSAO:n asuntoloissa sekä kartoittivat oppilaskuntien toimintaa ja niiden tuottamia liikuntapalveluita. Vuonna 2013 liikuntaneuvojien ja uusien liikuntatutoreiden toimesta käynnistetään viikoittaiset ohjatut liikuntakerhot OSAO:n asuntoloissa asuville ja yksiköissä opiskeleville, koulutetaan uusia liikuntatutoreita ja järjestetään liikuntatapahtumia yksiköissä yhteistyössä oppilaskuntien kanssa. Liikuntaneuvojat markkinoivat aktiivisesti opiskelijoille myös vapaa-ajanliikuntamahdollisuuksia kuten Oulun korkeakoululiikunnan sporttipassia sekä Oulun kaupungin järjestämää Actionliikuntaa. He myös toimivat liikuntatunneilla tarvittaessa avustajina ja ohjaavat sekä aktivoivat vähän liikkuvia henkilökohtaisesti. Vuonna 2013 on tavoitteena aloittaa liikuntapajatoiminta, jossa liikuntakurssien rästisuorituksia korvataan ohjatusti liikuntaneuvojien toimesta. Tässä samassa yhteydessä tarjotaan myös vähän liikkuville henkilökohtaista ohjausta liikkumisen ja hyvinvoinnin aktivointiin. Liikuntaneuvojat osallistuvat aktiivisesti myös Suomen ammatillisen koulutuksen kulttuuri- ja urheiluliiton (SAKU ry:n) toimintaan.

Liikuntaneuvojakoulutus, jota nämä opiskelijat suorittavat, on uusi koulutusmuoto Oulun seudulla. Koulutus käynnistettiin Virpiniemen liikuntaopistolla syksyllä 2012 yhteistyössä Oulun kaupungin työllistämiskeskuksen, TE-keskuksen, Oulun kaupungin (liikuntavirasto, koulut, nuorten palvelut), Oulun seudun ammattiopiston, Virpiniemen liikuntaopiston, Lapin urheiluopiston, Oulun yliopiston, Pohjois-Pohjanmaan liikunta ry:n, MOPO-, Nuoresta mittaa – ja Liikkuva koulu – hankkeiden kanssa. Oppisopimuskoulutuksen ripeä käynnistäminen on esitetty kuvassa 3.



Kuva 3. Oppisopimuskoulutuksen käynnistäminen

Liikuntaneuvojaopiskelijoita on palkattu Oulun alueella kouluille tällä hetkellä 23 ja heitä hyödynnetään MOPO-hankkeessa edelleen kehitettävien Oulun kaupungin liikuntapalveluiden resurssina muun muassa kesäliikunnan käynnistämisessä.

### 3.3 NUORTEN PALVELUOHJAUS

Hankkeessa kehitetään Oulun kaupungin nuorten ohjauspalveluita vastaamaan nykynuorten tarpeita. Nuorten parissa työskentelevien yhteistyötä ja verkostoitumista on edesautettu järjestämällä nuorten parissa työskenteleville koulutustilaisuuksia sekä avaamalla facebookiin tuunaamopo -sivuston, jonka kautta on jaettu aktiivisesti tietoa nuorten parissa työskenteleville sekä tarjottu keskustelualusta nuorten elämänhallinnan ja aktiivisen elämän tukemiseen. Hankkeessa on koottu yhteen hankematriisiksi alueella toimivat nuorten syrjäytymisen ennaltaehkäisyyn tähtäävät hankkeet, joka löytyy Byströmin nuortenpalveluiden tieto- ja neuvontapiste Napista sekä viimeistellään hankkeen nettisivuille alkusyksystä, mistä ne ovat vapaasti kaikkien toimijoiden saatavilla. Hankematriisiin kokoamisen taustalla on kokemus siitä, että on olemassa paljon erilaisia hankkeita ja projekteja, mutta hankkeissa ei välttämättä ole tietoa toisistaan. Päällekkäisen työn välttämiseksi ja asiakkaiden palveluohjauksen tehostamiseksi on tärkeää että saman asiakaskunnan kanssa työskentelevillä on tietoa toisistaan.



### 3.3.1 NUORTEN ASUNNOTTOMUUDEN EHKÄISY

Hanke on käynnistänyt syys-talvella 2011 yhteistyön Oulun Seudun Nuorisoasuntosäätiön (OsNa) kanssa nuorten asunnottomuuden ehkäisemiseksi ja palveluohjauksen kehittämiseksi (väliraportti 1 ja 2). OsNa tarjoaa asuntoja ja asumisen sisältöpalveluja nuorille aikuisille. Pääkohderyhmä ovat työssäkäyvät ja ensiasuntoon muuttavat 18–29-vuotiaat nuoret. OsNalla on tällä hetkellä kuudessatoista kohteessa yhteensä 715 asuntoa. Asukkaita on noin 900.



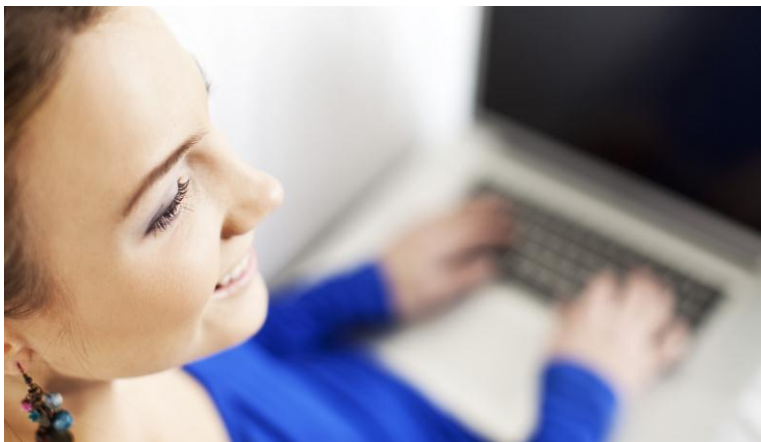
Syksyn 2012 aikana yhteistyötä OsNan kanssa jatkettiin asukaskyselyn merkeissä. Kyselyssä nuorilta kysyttiin asukastilojen käytöstä, millaista toimintaa ja palveluja he asukastiloihin haluaisivat, tuntevatko nuoret Byströmin nuortenpalvelut ja mitä palveluita he toivoisivat Byströmin nuortenpalveluilta saavansa. Kyselyyn vastasi 12 asukasta, joista puolet oli käyttänyt asukastiloja. Kyselystä nousi esille se, etteivät nuoret kovin hyvin tunne Byströmin nuorten palveluita. Yhdeksän kyselyyn vastanneista ei tuntenut palveluita. Jo olemassa olevien palveluiden lisäksi Byströmin nuorten palveluihin toivottiin harrastus- ja urheilutoimintaa. Kyselyyn vastanneista 4 toivoi asukastilaan erilaisia palveluita, joista nousi esille työllistymiseen ja opiskeluun liittyvät infot ja erilaiset hyödyttävät luennot sekä sairaanhoitajan/terveydenhoitajan vastaanottoa vaikka päivystysluonteisesti. Vuoden 2013 aikana on tavoitteena tehostaa Byströmin nuorten palveluiden markkinointia OsNan asukkaille esimerkiksi erilaisin asukastiloissa järjestettävien infoin.

Liittyen nuorten asunnottomuuden ehkäisyyn on yhteistyössä OsNan ja Byströmin nuorten palveluiden etsivän nuorisotyöntekijöiden kanssa laadittu kirje, joka postitetaan nuorelle vuokratien maksuistutuksen ohessa. Kirjeessä ohjeistetaan nuorta ottamaan yhteyttä etsivään nuorisotyöhön, jotta saisi tukea asioidensa hoitoon. Tavoitteena on vuoden 2013 aikana OsNan ja Oulun kaupungin Byströmin nuorten palveluiden kanssa yhteistyössä luoda prosessimalli asunnottomuuden ennaltaehkäisyyn asumisen riskitilanteissa.

### 3.3.2 NUORTEN PALVELUOHJAUS FACEBOOKIN KAUTTA

Hankkeessa työskentelevä Oulun kaupungin työntekijä on laatinut 4/11 Nuorten palveluohjaajan työprofiiliin Facebookin sosiaaliseen mediaan ja sitä kautta tavoittanut useita nuoria. Tammikuussa 2013 Nuorten palveluohjaajan kaveriksi oli linkittynyt n. 800 nuorta. Alustavien kokemusten sekä nuorilta saatujen palautteiden perusteella sosiaalisessa mediassa työskentely on yksi uusi ja tehokas työmuoto nuorten tavoittamiseksi sekä asioista tiedottamiseksi. Sosiaaliseen mediaan luodun palveluohjaajan työprofiiliin tarkoituksena on madaltaa nuorten kynnystä avun hakemiseen ja tiedon kysymiseen. Nuoret ovat kysyneet palveluohjaajalta mm. asumiseen, terveyteen, toimeentuloon, opiskeluun, varusmiespalvelukseen sekä työelämään liittyvistä asioista. Nuoria on tarpeen mukaan ohjattu eteenpäin ajankohtaisten palvelujen piiriin.

Syksyn 2012 aikana nuoret ovat enemmän aktivoituneet alustalla ja yhteydenottoja on tullut aikaisempaa enemmän. Nuoria on aktiivisesti ohjattu Byströmin nuorten palveluihin, aikuiskoulutukseen, sosiaalityön palveluihin, mielenterveystoimistoon, työ- ja elinkeinotoimistoon ja moni on halunnut keskustella asioistaan palveluohjaajan kanssa Facebookin chatissa sekä osa nuorista on käynyt myös henkilökohtaisella tapaamisella työntekijän vastaanotolla.



Tähän mennessä nuorilta saatujen palautteiden perusteella Facebookin kautta annettu palveluohjaus on edistänyt heidän tietoisuutta erilaisista opiskelu ja koulutusmahdollisuuksista, edistänyt työllistymistä, avun hakemista oikeasta paikasta sekä lisännyt tietoisuutta Oulun kaupungin nuorten palveluista.

### 3.3.3 OULUN AIKALISÄTOIMINNAN KEHITTÄMINEN

Time out! Aikalisä! Elämä raiteilleen – toimintamalli ja nuorille tarjottava tukipalvelu kehitettiin vuosina 2004–2005 Stakesin (vuodesta 2009 lähtien Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos), Puolustusvoimien, työministeriön (vuodesta 2008 lähtien työ- ja elinkeinoministeriö) sekä Helsingin ja Vantaan kaupunkien yhteisessä hankkeessa. Oulussa Aikalisä -toimintaa on toteutettu vuodesta 2009 alkaen. Oulun Aikalisä -toimintaa koordinoidaan Oulun kaupungin nuorisopalveluista, Byströmin nuorten palveluista.

Oulun Aikalisä -toiminnan kohderyhmänä ovat kutsunnanaalaisten koko ikäluokka, erityisesti kutsuntatarkastuksissa palveluksen ulkopuolelle määrätyt miehet ja varusmies- tai siviilipalveluksen keskeyttävät miehet. Lisäksi kohderyhmänä ovat myös pitkälle henkilökohtaiselle syylomalle palveluksen aikana lähtevät sekä palveluksen keskeyttävät naiset.

Oulun Aikalisä – malli on valtakunnallisesti verrattuna poikkeuksellisen moniammatillinen ja poikkihallinnollinen verrattuna muihin Aikalisä -toimintaa toteuttaviin kuntiin. Koulutettuja Aikalisäohjaajia on Oulussa useita eri ammattikuntien edustajia liikuntavirastosta nuorisotoimesta (nuorisotyöntekijöitä, etsiviä työntekijöitä, tietopalveluohjaajia), sosiaalitoimesta, päihdetyöstä (Nuorten päihdeasema Redi 64), sekä mielenterveyspalveluista. Asiakkaaksi tuleva nuori voidaan matalakynnyksisesti ohjata tarpeen mukaisten palvelujen piiriin ilman lähetekäytäntöjä ja ohjaajalla käytettävissä tukena monialainen ammattilaisten verkosto.

Aikalisä -toiminnan tavoitteena on selvittää yhdessä nuoren kanssa elämäntilanne, tukitarpeet, voimavarat ja toimintamahdollisuudet sekä aktivoida omaehtoista toimintaa ja palveluiden ja muiden tukimuotojen käyttöä. Toiminnan tarkoituksena on tukea nuorta miestä oman elämän järjestämisessä. Lähtökohtana on nuorten miesten hyvinvoinnin edistäminen ja syrjäytymiskehityksen ehkäisy, mutta ohjaustyön käytännön tavoitteet ovat lähempänä arkielämän selviytymisen tukemista ja tulevaisuuden suunnitelmien jäsentämistä. Aikalisä – toiminnan tavoitteena on myös seurata nuoren elämäntilannetta ja selviytymistä.

Vuoden 2013 alusta Ouluun liittyivät kuntaliitoksin Haukipudas, Kiiminki, Oulusalo ja Yli-Ii. Liittyneissä kunnissa Aikalisä -toimintaa on toteutettu erilaisin työresurssein ja toimintatavoin. Aikalisä – toiminnan kehittämisen tavoitteena on luoda yhteneväiset toimintakäytännöt Oulun alueelle sekä avata Aikalisä – toiminnan prosessi MOPOTuning – hankkeessa työskentelevän Oulun kaupungin työntekijän työresurssia hyödyntämällä. Aikalisä – toiminnan kehittäminen on aloitettu keväällä 2012 yhteistyössä aikalisätoimijoiden kanssa ja tavoitteena on saada prosessimallinnus valmiiksi kevään 2013 aikana.

### 3.4 KOULUTUS

Mopo-hanke kouluttaa nuorten parissa työskenteleviä nuorten hyvinvoinnin edistämiseen ja syrjäytymisen ennaltaehkäisyyn Oulun kaupungissa sekä mahdollistaa toimijoiden yhteistyön syventymisen. Koulutusten kohderyhmä koostuu Oulun kaupungin sosiaali- ja terveystoimen, liikuntatoimen, nuorisotoimen, opetustoimen sekä nuorten parissa työskentelevistä järjestösektorin toimijoista. Koulutusten tavoitteena on Mopo-hankkeessa syntyvän tutkimustiedon ja käytännön toiminnan yhteen saattaminen sekä pysyvien toimintamallien ja – prosessien kehittäminen. Raportointijaksolla järjestettiin kaksi koulutusta; osallisuuskoulutus aiheesta ”Nuoret mukaan suunnitteluun!” sekä Mopo –seminaari aiheella ”Työkaluja nuorten hyvinvointiin – arki haastaa palvelut”.

MopoTuning järjesti talven ja kevään 2011 – 2012 aikana neljä koulutustilaisuutta nuorten parissa työtä tekeville toimijoille. Koulutusyhteenvetoa tehtäessä havaittiin, etteivät koulutustilaisuudet ole tavoittaneet opetustoimessa nuorten parissa työskenteleviä toimijoita toivotulla tavalla. Nuorten liikuntaan aktivoimisen koulutustarpeen kartoittamiseksi toteutettiin webropol – kysely siitä, miten opetustoimen toimijat huomioivat työssään nuoren liikuntatottumuksia ja aktivoivat liikuntaan. Kysely lähetettiin kaikille Mopo – hankkeen koulutuksiin osallistuneille sekä toisen asteen oppilaitoksissa toimiville ohjaajille ja kuraattoreille. Kyselyyn vastanneet olivat taustatiedoiltaan itse liikunnallisesti aktiivisia, eivätkä kokeneet liikunnan puheeksiottamista erityisen hankalana. Kyselyn vastausmäärä, 26 %, jäi vähäiseksi, mikä saattoi johtua kyselyn ajankohdasta lomakauden alussa. Kevään Mopo – seminaarista ja osallistamiskoulutuksesta saatujen palautteiden mukaan nuorten parissa toimivilla vaikuttaisi kuitenkin olevan koulutuksen tarve osallistavasta työtavasta motivoitaessa nuoria aktiivisemman, myös liikunnallisemman, elämäntavan pariin.

Kesäkuussa 2012 käynnistettiin yhteistyöneuvottelut Oulun seudun ammattiopiston (OSAO) kanssa henkilöstön kouluttamiseksi koskien nuorten liikuntaan aktivointi -osallisuuskoulutuksen järjestämistä. Syksyn 2012 aikana suunniteltiin yhdessä MopoTuning -hankkeen, OSAO:n sekä Virpiniemen Liikuntaopiston asiantuntijoiden kanssa yhden koulutuspäivän mittainen kokonaisuus, jossa sisällön painopiste on osallistavassa työtöteessä ja liikunnassa. Jotta koulutusmahdollisuus tavoittaisi mahdollisimman laajan osallistujajoukon Oulun seudulla, se toistetaan samansisältöisenä kolme kertaa kevään 2012 aikana. Koulutuksen toteuttamisvastuu on Virpiniemen Liikuntaopistolla ja ODL Liikuntaklinikalla, pääkouluttajana toimii Oulun kaupungin osallisuusvalmentaja Mika Nieminen.

Koulutustilaisuuksia on markkinoitu nuorten parissa toimiville henkilöille suoraan sekä laittamalla koulutusesite Oulun kaupungin henkilöstön sähköiseen koulutustiedotteeseen sekä OSAO:n henkilöstölle. Koulutuksesta tiedotetaan myös kaikissa tilaisuuksissa, joita Mopo-hankekokonaisuudessa järjestetään.

### 3.5 VIESTINTÄ JA NÄKYVYYS

MOPO-hankkeessa viestinnän tehtävänä on tukea hankkeen tavoitteiden edistymistä. Viestinnän perustehtävä on myös edistää pohjoissuomalaisen nuorten hyvinvointia tarjoamalla tietoa liikunnan ja terveyden välisistä yhteyksistä, hankkeen toiminnasta ja tapahtumista. Hankkeesta on aktiivisesti tiedotettu kohderyhmälle, sidosryhmille ja alueen kuntalaisille. Hankkeen kansallista ja kansainvälistä näkyvyyttä on lisätty osallistumalla seminaareihin ja kongresseihin.

Keväällä 2012 kutsunanalaiset saivat Puolustusvoimien lähettämän kutsuntakirjeen mukana Mopo-esitteen, jossa kerrottiin kutsuntapäivän kuntotestauksesta ja hyvinvointikyselystä sekä mahdollisuudesta osallistua kolme kuukautta kestäväan tutkimukseen. Kutsuntapäivän aikana nuoret miehet saivat tietoa Mopo-hankkeesta ja mahdollisuudesta osallistua sekä vaikuttaa nuorten palvelujen kehittämiseen.

Valtion liikuntaneuvoston jäsenet vierailivat syksyn 2012 kutsunnoissa ja heille kerrottiin hankekokonaisuudesta. Syksyn aikana tutkimustuloksia on esitelty sidosryhmille mm. Oulun Liikuntaviraston ja Puolustusvoimien henkilökunnalle. Puolustusvoimille on laadittu kirjallinen raportti osasta syksyn 2012 tutkimustuloksista liitettäväksi Puolustusvoimien kutsuntakertomukseen.

Tutkijat ja hankkeessa työskentelevät ovat osallistuneet useisiin kansallisiin ja kansainvälisiin seminaareihin ja konferensseihin suullisen esitelmän ja / tai abstraktin muodossa levittäen tietoa Mopo-hankkeesta ja hankkeen tutkimustuloksista. Kansalliset ja kansainväliset seminaarit ja konferenssit: Medicine 2.0: Social Media, Mobile Apps and Internet/Web 2.0 in Health, Medicine and Biomedical Research / Boston, International Conference on Youth, Technology and Health / Hong Kong, Kulo-seminaari 2012: Virtuaalistuvan kulttuurin yksilöt ja yhteisöt Internetissä / Turku, ICEPA: International Congress on Enhancement of Physical Activity and Motor Skills / Jyväskylä, Games for Health Europe 2012 / Amsterdam, Liikuntalääketieteen päivät / Helsinki.

Hankkeen sisällä järjestettiin tutkijaseminaari 30.10.2013, jossa hankkeessa tutkimustyötä tekevät tutkijat saivat mahdollisuuden esitellä tutkimustyötään. Tutkimus- ja hankeutisia on uutisoitu myös alueen ja alan lehdissä sekä syksyn MuutosNyt-uutiskirjeessä.

## 4. HANKKEEN INNOVATIIVISUUS JA TOIMINNAN JATKUVUUS

Vastaavaa hanketta ei ole koskaan aiemmin toteutettu. Projekti on poikkeuksellisen monialainen ja monitieteinen. Projektia edeltää usean vuoden mittainen tausta-aineiston keruu. Projekti osallistuu täysin uudenlaisen palvelun kehittämiseen, joka ottaa huomioon käyttäjiensä kulttuurin, elämäntyylin ja arjen. Hankkeessa syntyvät tulokset ovat hyödynnettävissä väestötasolla kansallisesti ja kansainvälisesti. Palvelukonseptia voidaan hyödyntää nuorten miesten terveellisten elämäntapojen edistämiseksi, mutta ohjaukseen kehitettävät menetelmät ovat sovellettavissa myös muihin ikäryhmiin. Tutkimuksesta saatavaa tietoa voidaan hyödyntää nuorten aikuisten hyvinvoinnin edistämiseksi sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten koulutuksessa, tutkimuksessa ja päätöksenteossa. Projektin päättymisen jälkeen on tarkoitus, että projektin aikana syntyneitä hyviä käytäntöjä nuorten palveluohjaukseen sekä liikuntaan aktivoimiseen liittyen on juurrutettu pysyviksi käytänteiksi kuntasektorin palveluissa.