

HENKILÖKUNNAN LIIKUNTAPÄIVÄ 25.10.2014

Henkilökunnan perheliikuntapäivään osallistui 60 perhettä. Mukana oli perheenjäseniä yhteensä n. 180. Lapsista 25 % oli 1-2 –vuotiaita, 19 % 3-4 –vuotiaita, 31 % 4-6 -vuotiaita, 22 % 7-10 –vuotiaita ja 3 % yli 10 –vuotiaita.

Liikuntapäivää olivat suunnittelemassa Humanistisen ammattikorkeakoulun (HUMAK) opiskelijat ja käytännön toteutuksessa olivat mukana myös Liikunnan Riemu, Jyväskylän sirkuskoulu ja Parkour Akatemia.

Osallistujilta saatiin seuraavaa palautetta.

Peuhulan toiminta oli tuttu viime vuoden tapahtumasta ja moni osasi odottaa sitä. Peuhulasta tuli enimmäkseen vain positiivista palautetta. Moni kiitteli Peuhulan ohjaajia aktiivisuudesta, mutta vastakkaistakin kokemusta oli. Koska Peuhula kiinnosti kaiken ikäisiä, saivat vanhemmat olla erityisen valppaina, jottei vaaratilanteita syntyneet.

- päivystä tykättiin kovasti, eniten Parkoursalin pitkistä kankaista, johon sai mennä pussiin
- Viime vuonna ohjaajat olivat huomattavasti aktiivisempia ja tarjosivat apuja, neuvoja ja uusien tempujen opettelua esim. telinejumbppasalissa. Tänä vuonna opiskelijat ihmettelivät lasten taitoja ja mitään uutta (tai edes kontaktia) ei syntynyt. Tosin lapseni ovat jo 9 - ja 13-vuotiaita, joten saattavat olla jo ohi kohderyhmän. Ainakin valtaosa lapsista oli taaperoita tai ainakin aika pieniä. Salissa juoksennettiin pitkin ja poikin ja isommat eivät sen myötä uskaltaneet oikein käyttää volttimattoja tai hypätä trampalta patjalle, kun alustoilla möyri pienokaisia. Ohjaajat eivät puuttuneet järjestyksenpitoon tai jonottamiseen.
- Ohjaavat opiskelijat olisivat ehkä voineet vähän rohkeamminkin ohjata innokkaita lapsia esim. trampoliinin tai telineiden käytön tekniikoissa tai pallon käsittelyssä. Me kaikki mummit ja vanhemmat emme osaa lapsia neuvoa! Toisaalta ymmärrän että kaikki lapset eivät toivo apua vierailta sediltä ja tädeiltä.
- Plussaa: Temppuradan vastuupojat olivat ihania, kun jaksoivat tehdä "isoille" pojille alkuperäisiä vaativampia ratoja. Trampoliinin vastuupojat taas oikeasti osasivat neuvoa, kuinka esimerkiksi voltti tehdään. Miinusta: Miinusta: Oli välillä oikeasti pelottavan näköistä, kun 8-vuotias oikein otti vauhtia temppuradalla ja sitten sinne tunkeekin kesken kaiken pieni, juuri ja juuri kävelevä tai jopa konttaava taapero. Onneksi mitään ei tapahtunut. Olisiko siis mitenkään mahdollista saada näitä ihan pieniä omaan tilaansa? Tai vaihtoehtoisesti näitä vähän isompia?
- Valvonta oli erittäin hyvä asia, jotta turvallisuus säilyi kaikilla pisteillä. Erityisen paljon kiitosta antaisin Parkour-paikalle olleille nuorille herroille, jotka innostivat vauhdikasta 2-vuotiasta kiipeämään itseään korkeampien esteiden yli – ja onnistumaan.
- 4-vuotias tytär tykkäsi liikuntapäivästä niin kovasti, varsinkin trampoliinista, että ei olisi millään halunnut lähteä pois. 1v 9 kk ikäinen poika taas innostui parkourista niin paljon, että jatkoi harjoituksia vielä pihallakin ryömimällä pyörätelineiden ali :)
- Kiitokset liikuntapäivästä, pojilla oli tosi hauskaa parkour-radalla

- *Kävin taaperon kanssa seikkailuradalla ja telinesalissa. Pallojen kanssa ei edes muistettu käydä telmimässä kuin ennen päivän ohjelman alkua, kun noissa kahdessa oli jo niin hauskaa! Tilat, välineet ja ohjaus olivat erinomaisia.*

Seikkailurataa kiiteltiin, mutta sitä verrattiin myös edellisen vuoden rataa, joka oli pystytetty enemmän mahdollisuuksia tarjoavaan U1-halliin. Viime vuoden kävijöiden toivomuksesta suurin osa ohjelmasta siirrettiin kuitenkin Liikunnan saleihin.

- *Myös temppurata oli pettymys viime vuoteen verrattuna. Toki silloin rata olikin supersuuritoinen ja elämyksellinen, joten ymmärrän, ettei sellaista voi joka vuosi järkätä. Mutta nyt ohjaaja lojui tuolissa ja tuskin jaksoi heitä sanoa, kun saliin tuli uutta väkeä. Haasteet ja/tai tarinallisuus puuttuivat.*
- *Kivat radat oli, ne kiinnosti lapsia.*
- *Seikkailuradasta eivät lapset niin perustaneet*
- *Poika kommentoi seikkailurataa näin: "Minusta täällä on niin kivaa, että minä en milloinkaan halua lähteä täältä pois!" :)*
- *Kävin taaperon kanssa seikkailuradalla ja telinesalissa. Tilat, välineet ja ohjaus olivat erinomaisia.*

Palloilusalissa oli koko tapahtuman ajan sopivasti perheitä kokeilemassa erilaisia palloja, potkimassa palloja maaliin ja heittämässä niitä koreihin.

- *Palloillessa oli mukavaa.*
- *Pallojen kanssa ei edes muistettu käydä telmimässä kuin ennen päivän ohjelman alkua, kun noissa kahdessa (peuhula ja seikkailurata) oli jo niin hauskaa!*

HipHop-tanssista ja kahvakuulasta sekä sähly- ja sulkapallomahdollisuudesta tuli vähän palautetta, koska osallistujakin oli vähän. U2-rakennukseen ei oikein viitsitty lähteä.

- *Me oltiin ilmoittauduttu hiphopiin, jonne tyttäreni 9 v. oli innolla lähdössä mukaan, mutta ensimmäisestä liikkeestä lähtien valitteli, että on tylsää. Luulen tämän johtuvan siitä, kun oli päässyt innoissaan radoille ja sitten ei hiphopin jälkeen olisi enää ehtinyt mennä minnekään radoille uudelleen. Ehkä ensi vuodelle jotain sellaista liikuntaryhmää, joka liikuttaa sekä lapsia, että aikuisia?*
- *Hiphopiin emme päässeet, sillä juuri sen alkaessa olimme pitkän odottelun jälkeen liinaroikkumassa eikä mukaan saanut mennä myöhässä. Liinaohjaaja oli ainoa, jolta saimme neuvoja uuden opetteluun. Hiphopin ohjaaja tosin myöhemmin toivoi, että myöhässäkin olleet olisivat tulleet mukaan, kun väkeä oli ollut aika vähän.*
- *Sen sijaan lapsia ei tuntunut muu ohjelma (kuin Peuhula ja seikkailurata) kiinnostavan niinkään, mikä oli aikuisten näkökulmasta kurjaa, kun itsekin liikuntaa kaipaili. Tosin olisihan nytkin ollut sählyä ym. mahdollisuus käydä yhdessä pelaamassa.*

Ruokailumahdollisuus sai paljon kiitosta.

- *Lozzin ruokailumahdollisuus: kimppu ruusuja teille ja Lozzille! Juhannussima oli pöytäseurueen lasten ehdoton suosikkijuoma!*
- *Erinomaista, kaikki toimi hyvin, myös ruokailu*

- *Ruokailu oli hyvä bonus kaupan päälle.*
- *Ruoka oli erinomaista ja se oli ok:n hintaista.*
- *Ruokailumahdollisuus, ja etenkin ilmainen ruoka lapsille Lozzilla oli hieno juttu.*
- *Oli hienoa päästä lapsia ruokkimaan Lozziin.*
- *Ruokailu oli mukava osa päivää. Lapseni on maito- ja muna-allergikko ja ilmoitin nämä etukäteen. En odottanut, että hänelle sopivaa syötävää olisi tarjolla, ja varustauduin omin eväin. Kuitenkin Lozzilla oli maidotonta ja munatonta kastiketta, ja poika söi sitä ilolla! Ainoa miinus ehkä oli se, että pitsa oli maksullista ja kastike ilmaista. Lapsillekin olisi ehkä noin yleisesti ottaen voinut olla pitsaa tai vastaavasti kaikille jauhelihakastiketta.*
- *Hienoa että ruokailu oli myös järjestetty, kiitokset Lozzille.*
- *Myös ruokailumahdollisuus Lozzilla oli tosi hyvä!*
- *Myös ruokailu Lozzilla oli hyvin järjestetty. Voisiko kuitenkin ajatella, että ruokailu olisi esim. alle kouluikäisille ilmainen, syövätpä nämä mitä tahansa? Lozzilla onneksi joustettiin, kun isovelji halusi syödä pastaa ja pikkuveli pizzaa.*
- *Ruokailu Lozzilla oli hyvä juttu - ruoka maistui myös lapsille.*

Moni toivoi, että tällainen päivä olisi useammankin kerran vuodessa. Toivomuksena oli, että ohjelmassa voisi olla selvästi eri-ikäisille lapsille suunnattua ohjelmaa. Nyt ohjelma oli suunniteltu niin, että koko perhe pystyi osallistumaan lähes kaikkeen niin halutessaan, sillä perheissä saattoi olla laajakin ikähaitari. Selkeästi isommille suunnattu sählyn peluu ja sulkapalloilu olivat eri rakennuksessa, koska ne eivät mahtuneet Liikunnan saleihin. – Tämä kuitenkin vähensi selvästi näiden palloilujen osallistujamääriä. Päivän kehittämishaasteena onkin se, miten saada järjestettyä eri-ikäisille sopivaa toimintaa, kun perheet haluaisivat kuitenkin, että kaikki toiminta olisi samassa tilassa.

- *Erinomaista, kaikki toimi hyvin, myös ruokailu. Ei kehitysehdotuksia.*
- *Olin lapsenlapsen kanssa liikenteessä L-rakennuksessa. Oli mahdottoman kiva päivä, aikataulu on sopiva. paljon kiitoksia!*
- *Pelkkiä ruusuja meidän perheeltä. Oikein sopiva tapahtuma 3- ja 5-vuotialle. Tänä vuonna hyvä, kun kaikki lasten tapahtumat olivat samassa rakennuksessa. Hienoa, että järjestätte tällaisia, mielestäni oikein hyvää sisäistä peärrää.*
- *Kiva oli olla mukana!*
- *Perheliikuntapäivä on tosi kiva konsepti. Nyt kuitenkin lasten osuudessa otetaan huomioon lähinnä aivan pienet lapset. Ensi kerralla voisi ehkä ottaa lasten ikäryhmiä huomioon suosittelamalla sopivia ryhmiä kaiken ikäisille, myös vähän vanhemmille lapsille, jos heitäkin toivotaan mukaan. Päivä oli sopiva. Ajankohta oli sopiva. Kaunis kiitos silti, vaikka kritiikkiä laitoinkin!*
- *luulen, että kävijämäärää rajoitti hieman se, kun oli ilmaista liikuntaa muuallakin tarjolla samana päivänä. En tiedä paljonko näissä tosin yleensäkin on ollut osallistujia. ...Kiva tapahtuma siis kuitenkin.*
- *Kiitos liikuntapäivän järjestämisestä! Meidän porukalta tulee vain ruusuja, päivä oli onnistunut ja ilmainen ruokailu lapsille tosi kiva juttu. Ensi vuonna voisi (jos mahdollista) tiedottaa, että liikuntapäivään ovat tervetulleita myös apurahatutkijat perheineen eikä vain henkilökuntaan kuuluvat. Näin asia oli tänäkin vuonna, mutta ainakin meidän laitoksellamme on apurahatutkijoiden keskuudessa usein epäselvyyttä siitä, ovatko he oikeutettuja osallistumaan henkilökunnalle tarkoitettuihin virkistysmahdollisuuksiin.*

- *oli erittäin hieno juttu, että myös lapsille oli ohjelmaa! Tuli ensimmäisen kerran se olo, että myös perheellisten olemassaolo yliopiston työntekijöinä huomioitiin. Perheellisen näkökulmasta ajankohta (lauantai-aamupäivä) oli mainio ...Olisi kiva, jos Liikunnalla olisi muulloinkin lapsiparkkia tarjolla (vaikka maksullista) niin äiti tai isi voisi käydä samaan aikaan kuntosalilla tai jumpassa.*
- *Hienoa oli. Todella hyvää kun lapset pääsivät omaan aikatauluun liikkumaan niin monen salin välillä. Monipuolinen liikkuminen oli hyvin suunniteltu. Näitä päiviä lisää vaan.*
- *Osallistuin liikuntapäivään yhdessä 2-vuotiaan poikani kanssa. Koimme molemmat päivän hyvin onnistuneeksi. Ajankohta oli erinomainen pienen lapsen kannalta, ehdimme olla rauhassa touhuamassa ja syödä ennen kuin päiväuniaika koitti. Ohjelma oli sopivaa monen ikäisille ja tilaa riittävästi pienen touhuta.*
- *Kiitos mukavasta päivästä, osallistumme varmasti myös uudestaan, mikäli tällaisia päiviä jatkossa järjestetään!*
- *Päivä oli riemukas ja todella hienoa että sellainen järjestetään vuosittain! 3-6 -vuotiaat nauttivat täysillä.*
- *Ehkä vanhemmille olisi voinut olla ohjausta kuntosalin käyttöön.*
- *Toivottavasti pääsemme mukaan myös ensi kerralla,*
- *palautetta henkilökunnan liikuntapäivästä: täyskymppi!*
- *Osallistuimme lapsille suunnattuihin aktiviteetteihin, ja meidän perheen mielestä päivä oli oikein kiva ja onnistunut! Ehkä sellainen kehittämis ehdotus, että joku osa jostakin salista olisi varattu kaikista pienimmille vipeltäjille (esim. 1-3 v.). Välillä meinasi jäädä jalkoihin, vaikka kuinka oli silmät tarkkana ja kädet pitkällä perässä. :)*
- *Itse en ennätä yleensä osallistua tällaisiin työajalla, joten mahdollisuus näin hienoon ohjattuun tilaisuuteen viikonloppuna perheen kanssa oli aivan loistava!*
- *Kannatan ehdottomasti tätä konseptia. Tuli myös juteltua muiden osallistujien kanssa ihan eri tavalla, kun oli lapset mukana. En keksi mitään moitittavaa :)*
- *Plussaa: pojat olivat todella tyytyväisiä. Olimme paikalla 9.30-12.00 eivätkä he olisi halunneet lähteä silloinkaan. He olisivat valmiita tulemaan milloin tahansa uudelleen ja ensi vuonna varmasti. Toivottavasti päivä sopii silloin. Oli monenlaisia ja monentasoisia paikkoja, missä liikkua. Kokonaisuudessaan päivä oli meidän mielestämme oikein onnistunut. ohjeistus oli sillä tavalla moniselitteistä, että kun ohjelapuksessa mainitaan seikkailuradan kanssa samassa kappaleessa sana U1, meikäläinen ookooälläläinen alkaa pukea pojille päälle huomatakseen, että eipäs olekaan ko. rata U1:ssä. Onneksi pojat eivät olleet loppujen lopuksi moksiskaan ja pieni ulkoilu välillä saattoi tehdä ihan hyvää :-). Seikkailuratakin löytyi.*