

Korkeakoululiikunta ja harrastetoiminta Mamkissa



Lassi Pöyry, LitM.
Kansalaistoiminta ja nuorisotyö
Mikkelin ammattikorkeakoulu

Mamk pähkinänkuoressa

- Läsna olevia opiskelijoita Mikkelä 3200, Savonlinna 700
- Henkilökuntaa 400
- 1 x Kuntosali, 1 x liikuntasali / kampus. Mikkelissä lisäksi ohjaustila, keilahalli & bänditila.

Kunnon opiskelija- hanke pähkinänkuoressa

- Syksy 2011 – joulukuu 2013
- 20 000€, 20 000€, 15 000€/ vuosi
- OKM
- Tavoitteena korkeakoululiikunnan perustoiminnan rakentaminen Mamkiin.
- Heli Kauppinen, suunnittelija & Lassi Pöyry, lehtori

Mihin olemme tyytyväisiä hankkeen jälkeen / millä oli merkitystä työssä?

- Korkeakoululiikunnan ja harrastetoiminnan merkitys Mamkissa
- Koulutusohjelmat kaipaavat infoja -
- Työskentely konkreettista oman talon kehittämistä
- Johdon suhtautuminen asiaan / strategia selkänोजना
- Perustoiminta käynnissä
- Resurssit hankkeen päättymisen jälkeen
- Kuntosaliuudistukset molemmissa kaupungeissa
- Kirjallisen julkaisun merkitys iso
- Henkilöstöllä oma 100 % fysioterapeutti kampuksella (opiskelijat hyötyvät myös)
- Monenlaiset sisällöt mukana alusta asti (kuoro, bänditila)
- Työn määrä vs. ilmapiirin muutos



Mitä meneillään tällä hetkellä / mitä pitäisi tehdä paremmin?

- Hyvinvointityössä tiiviisti mukana
- LiHa- tiimi startannut – liikuntasuunnittelijaa lobataan
- Yhteistyö Mikkelin yliopistokeskuksen kanssa (MUC, Unisport, Mamk)
- Savonniemen kampuksen koordinointi / tasa-arvo
- Järjestelmän ”haavoittuvuus”, henkilövaihdokset riski
- Tilahallinto / vahtimestarien työn käytänteet
- Tiedonvälityksen haasteet (uusi intra tulossa)
- Liikuntatuutoroinnin roolin selkeyttäminen edelleen
- Palautejärjestelmän vahvistaminen
- Tuntiohjaajien lisääminen
- Liikuntaneuvonnan jatkaminen, ulkoliikunta esiin
- Mamk AREENA, Pihapelikenttä tulossa kesällä



Esimerkkejä ohjatusta toiminnasta

- Kuntojumppa
- Äijäjumppa
- Circuit / kuntopiiri
- Zumba
- Jooga
- Chiball
- Kahvakuula
- Vesitreeni
- Venyttelyryhmä
- Niska-selkäryhmä
- MAMK Fit
- Aamutreeni
- Cheerleading
- Capoeiran alkeet
- Jooga
- Tanssiryhmä
- Performance danc
- Dance group
- Latinobic
- Break dance alkeet
- Naiset kesäkuntoon 2014
- Höntsälätkä
- Ohjattu lentopallo
- Ohjattu salibandy
- Lentopallon alkeet
- Koripallon alkeet
- Salibandy
- Sports in English
- Ultimate
- Jalkapallo
- Pesäpallo
- Pihapelit
- Lumikenkäily
- Keilaus
- Hankifutis
- Pöytätennis
- Vanhempi-lapsi ryhmä

Vapaavuorot liikuntasaleissa:

- Luokkavuorot 8.00-16.00
- Lajivuorot 16.00-19.00

Lisäksi kokoontuivat:

- MAMK Hearts harrastejääkiekkjoukkue sekä MAMK:n jalkapallo- ja pesäpallojoukkue

- Kuoro
- Käsityöryhmä
- Improryhmä
- Bänditoiminta
- Partio
- Luontokerho Luna
- Valokuvaus
- Geokätköily

