

2.-9.10.2022

Nuorisovaihto  
Portugalissa



# Matka- raportti Portugali



## Moose party II

A Youth exchange on well being of  
youngsters across the Europe

2022-1-FI01-KA151-YOU-000060226

Piia Pääkkö ja Heidi Lappi



# Sisältö



"Koin että nuori on hyvissä käsissä ja turvallisin mielin toivoin että hän itse pääsisi kokemaan paljon voimaannuttavia asioita ja niin kävi."

-Huoltajan kommentti

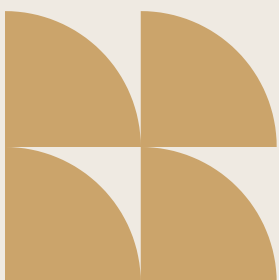
01 Nuorisovaihdon tausta ja yhteistyö organisaatiot

02 Valmistautuminen matkaan

03 Portugalissa

04 Matkan jälkeen / oppiminen

05 Ehdotuksia jatkoon



# Nuorisovaihdon tausta ja yhteistyöorganisaatiot

"Minua kiinnostaa kansainvälisyys! -Niin minuakin" Nuoret mukaan! -nuorten osallisuuden ja vaikuttamismahdollisuuksien kehittämishanke keräsi nuoria teams-palaveriin keväällä 2021, joissa nuoret toivat ilmi, että heitä kiinnostaa kansainvälisyys. Luonto- ja nuorisokeskus Metsäkartano on tehnyt pitkään kansainvälistä työtä alueellamme ja heidän kanssaan käynnistettiin yhteistyö. Nuoret koottiin elokuussa 2021 Metsäkartanolle työstämään projektia, jolloin mukaan tuli myös Suonenjoen kaupungin nuorisopalvelut. Ohjaavien aikuisten kanssa nuoret Suonenjoelta, Vesannolta, Keiteleeltä ja Pielavedeltä saivat ideoida kansainvälisen vaihdon.

Rahoitusta haettiin Erasmus+ -rahasta ensin Suomessa tapahtuvaan kv-leiriin.



## 01

Nuorten projekti Moose party - A Youth exchange on well being of youngsters across the Europe sai Erasmus+ -rahoituksen. Hankkeen hallinnoinnista vastasi Metsäkartano ja yhteistyötahoina mukana nuoria ohjaamassa Kehittämisyhdistys Mansikan Nuoret mukaan! -hankkeen projektikoordinaattori ja Suonenjoen kaupungin nuorisopalveluiden ohjaaja.

Kansainvälisyysprojektin ensimmäinen osa toteutettiin tammikuussa 2022 Metsäkartanolla yhteistyössä Portugalin Associacao Juvenil de Penice -organisaation kanssa. Viikko oli mahtava 12 suomalaisen ja 11 portugalilaisen nuoren kohdatessaan toisensa ensimmäistä kertaa ja viikon aikana tutustuen toisiinsa.



# 02

## Valmistautuminen matkaan



Tammikuun kv-leirillä nuoret alkoivat jo yhdessä suunnitella vastavaihtoa Portugaliin, jonka teemana jatkuisi nuorten hyvinvointi. Yhteinen valmistelu tulevaan vaihtoon sitoutti samat nuoret osallistumaan myös vastavierailuun. Nuorten yhteydenpito kv-leirien välissä pysyi aktiivisena.

Vaihtoviikkoa Portugaliin valmisteltiin yhteistyöpalavereiden avulla Erasmus+-projektia hallinnoivan Metsäkartanon ja Portugalin vastaanottavan Associacao Juvenil de Penice -organisaation kanssa. Aluksi ohjaajat tapasivat keskenään ja myöhemmin yhdessä nuorten kanssa. Näin nuoretkin saivat nähdä ennen matkaa ja kertoa tuntemuksistaan koskien tulevaa vaihtoa.

Ohjaajat valmistelivat vaihdosta turvallisuussuunnitelman ja lupalomakkeet, jotka kerättiin huoltajilta, koska osallistujat olivat alaikäisiä. Turvallisuussuunnitelmassa kerrottiin tiiviisti tapahtuman yleiskuvaus, keskeiset riskit ja riskien hallinta, yleiset ohjeet riskien hallintaan ja pelastussuunnitelma.

Matkan järjestelyihin ja ohjelmaan liittyvistä asioista tiedotettiin huoltajia ja järjestettiin yhteinen info-tilaisuus. Nuoret pidettiin myös kokoajan ajan tasalla matkan valmistelujen suhteen sekä heidän kanssaan ideoitii ja käytiin kysymyksiä läpi jo etukäteen. Huolellinen viestintä on tärkeä osa projektia luottamuksen ja onnistumisen kannalta.



# Portugali

Pääkaupunki: Lissabon

Vierailukohde: Peniche

Asukasluku: 27 600

Vaihtoon osallistuminen toi ohjaajille näkemystä kansainvälisen vaihdon järjestämiseen liittyvistä asioista kuten viestinnän tärkeydestä ja käytännön asioiden organisoinnista.

Ohjaajalta nuorten kansainvälisessä vaihdossa vaaditaan muutoksen sietokykyä, joustavuutta ja tilanteenluku taitoa.

Nuorisotyön näkökulmasta tällaisella reissulla on mahdollisuus ohjaajana sanoittaa nuorille heidän onnistumisiaan, auttaa käsittelemään tunteiden vuoristorataa, tehdä näkyväksi nuoren osaamista ja pystyvyyttä.

Ohjaajilla saivat kokemuksen vahvasti siitä, että vaihdon aikana luottamus nuorten ja ohjaajien välillä syvenee ja vahvistuu.



Portugalin vaihdosta päällimmäisiksi kulttuurillisiksi eroiksi jäi mieleen ruokarytmin erilaisuus, aikataulujen noudattaminen ja puhumisen eloisuus.

Pieni yksityiskohta vilkkaasta ja vauhdikkaasta liikennekulttuurista oli kuinka kävelijää silti kunnioitettiin ja aina annettiin tietä.



# Portugalissa

Viikko Portugalissa oli täynnä ohjelmaa, josta kuva alla. Pääosa ohjelmasta oli erilaisia työpajoja, joissa nuoret työskentelivät teeman äärellä.

Nuoret oli etukäteen jaettu kolmeen ryhmään, joissa he tekivät loppuesitykseen ohjelmanumerot ohjaajien avustuksella. Työryhmät olivat musiikki, teatteri/taide ja media.

Ryhmätyöskentely oli tavoitteellista ja välillä haasteellistakin, mutta nuoret hienosti kannustivat ja tukivat toisiaan.

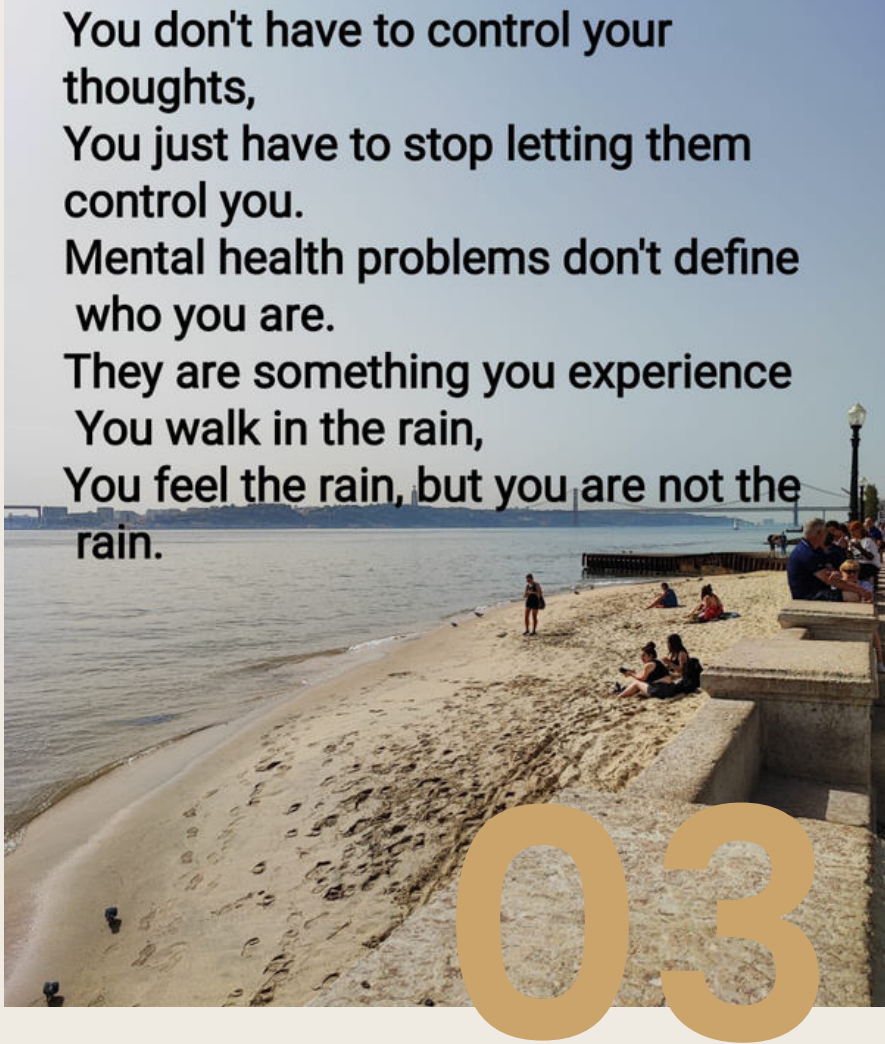
Loppuesityksestä tuli mahtava suoritus, josta jokainen nuori voi olla ylpeä. Tätä esitystä katsomaan kutsuttiin Portugalin nuorten huoltajat ja organisaation yhteisöä.

Ohjelmassa oli myös kulttuuri-illat, surffausta ja päivä Lissabonissa. Suomi-iltaan valmistauduttiin jo Suomessa varaamalla tarjoilut ja rekvisiitta mukaan reissuun. Nuoret ideoivat oman kulttuuri-illan sisältöä ohjaajien pienellä tuella. Surffaus oli mahtava kokemus, onnistumisia koki varmasti jokainen Penichen suurilla aalloilla. Lissabon-päivä oli nuorten mielestä erittäin mukava ja onnistunut, vaikkakin ohjaajien näkökulmasta siinä olikin monta muuttuvaa tekijää ja päivän ohjelmakin muuttui kesken päivän. Kuvia ja videoita nähtävillä seuraavasta linkistä: <https://youtu.be/0fkw4MIQH6o> (video, vain linkin kautta nähtävillä).

Työkaluna nuoren oman osaamisensa arvioinnin tueksi Erasmus+ vaihdoissa on käytössä youthpass, jonka jokainen nuori kirjoittaa itselleen vaihdon lopussa.

Linkissä esimerkki youthpassista [Youthpass certificate for Julie Draw in the project Good Things](#)

You don't have to control your thoughts,  
You just have to stop letting them control you.  
Mental health problems don't define who you are.  
They are something you experience  
You walk in the rain,  
You feel the rain, but you are not the rain.



Time	Day	Activity	Activity	Activity	Activity	Activity	Activity
8:30 - 9:00							
9:45 - 13:00							
13:00 - 14:30							
14:30 - 15:00							
15:00 - 18:00	Arrival Day	Introduction of the Programme + Pitch + topic Workshop	Workshops	Visit Lisbon Free Day	Workshop	14:30 Surf	Final Presentation Introduction to the Erasmus+ Party
18:00 - 19:00							
19:00 - 20:00							
20:00 - 21:00							
21:30		Intercultural Evening Finland	Intercultural Evening Portugal	Free Night	Cinema "To the Zone" + Debate	Final presentation to the local community	18:30-19:30 Festival Party



"Kiitos todella paljon tälläisen vaihdon järjestämisestä !! Oli elämäni paras viikko"

"Aivan mahtava matka! Jatkaa samaan malliin niin muutkin saa yhtä hyviä kokemuksia"

# 04

## Matkan jälkeen / oppiminen

Portugalin vaihto oli niin ohjaajille kuin nuorille unohtumaton kokemus, josta on päästy kertomaan töissä, kouluissa, kavereille ja perheille. Asia oli esillä myös paikallisessa mediassa, jolla saatiin näkyvyyttä nuorten ja työntekijöiden kansainväliselle toiminnalle.

Jokainen nuori viikon aikana ylitti itsensä joko esiintymisen, vuorovaikutuksen, pystyvyyden tai uskalluksen osalta. Nuoren kasvun ja kehityksen yhdessä viikossa pystyi selkeästi näkemään paitsi ohjaajat myös nuori itse.

Nuorista osa on jo osallistunut uusiin kansainvälisiin projekteihin ja innostaneet myös uusia nuoria mukaansa paikkakunnaltaan. Lisäksi yksi mukana olleista nuorista sai ideoita tulevaisuuden opintoihin, jotka liittyisivät kansainvälisyystoimintaan.

Matkalla eräs nuorista sanoitti sosiaalista vahvistumistaan kertomalla, että ei oikein viihdy omalla kotipaikkakunnallaan, mutta vaihdon aikana löysi vertaistukea ja koki olevansa onnellinen. Tällaiset kokemukset tuovat nuorelle näkemystä erilaisuudesta ja silti samanlaisuudesta ja voivat auttaa oman paikkansa löytämisessä.



"Portugali on erilainen mutta todella kiinnostava ja tunnelmallinen maa minusta siellä oli kotoisa olla ja tuntui että löysin minun kaltaisia ihmisiä"



Nuorten palautekyselystä poimittu:  
Mitä uutta opit vaihdon aikana?

# 04

suunnitelmallisuus  
vahvistin entuudestaan-  
englannin kieli kulttuurista  
positiivisuus tunteet pitää hyväksyä  
opin uusia tansseja  
optimismi  
englantia  
englanti  
uskallus  
rohkeus tuttuja taitoja  
kommunikaatiokyky englanninkieli  
uskallus puhua asioista  
hyvinvoinnista  
pitää nauttia hetkestä

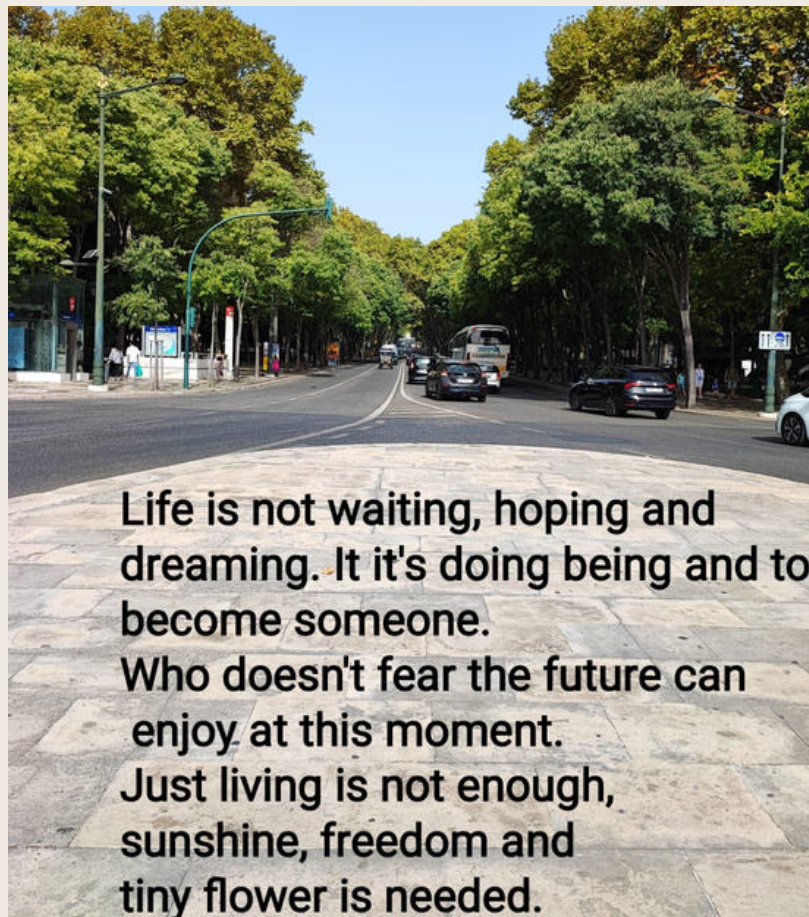
## Matkan jälkeen / oppiminen

Osalle nuorista matka oli ensimmäinen ulkomaille lentäen, tämä toi oppia konkreettisiin asioihin matkustamiseen liittyen. Metsäkartanolla nuoret olivat jo käyttäneet englantia aidoissa keskustelutilanteissa, mutta nyt Portugalin vastavierailun jälkeen moni koki kielitaidon vahvistuneen sekä saivat tunteen ulkomailla pärjäämisestä.

Kansainvälinen toiminta ja toisen maan näkeminen saa usein arvostamaan myös omaa elin ympäristöä sekä kiinnostumaan sen kehittämistä. Nuoret innostuvat siis osallistumaan ja vaikuttamaan myös paikallisesti.

Nuorille muodostui kansainvälisen vaihdon aikana uusi ystävyysuhteita toiseen maahan ja Suomessa alueellisesti. Tällaiset yhteiset kokemukset luovat ystävyydelle vahvan pohjan.

Kokonaisuudessaan vaihto antaa kokemuksen lisäksi niin ohjaajille kuin nuorillekin oppimisen mahdollisuuksia ja uusia elämyksiä.



**Life is not waiting, hoping and dreaming. It's doing, being and to become someone.**

**Who doesn't fear the future can enjoy at this moment.**

**Just living is not enough, sunshine, freedom and tiny flower is needed.**

"Toi rohkeutta ja mielen avartumista moneen asiaan. Paransi epämukavuusalueelle joutumisen sietoa. Pääsi irtautumaan tutuista ympäristöstä mikä on hyvä asia. Oppi käytännön asioita reissaamisesta."  
-Huoltajan kommentti nuoren kokemuksesta



"Kannattaa todellakin osallistua ja syöksiä rohkeasti seikkailua kohti"

"Oli ihana olla ohjaajien kanssa ja aina oli olo että tuln kuulluksi"

# Matka täynnä kasvamista sekä itsensä ylittämistä

Kevällä portugalilaisnuoret vierailivat Savossa, nyt oli savolaisten nuorten vuoro vieraillla Portugalissa.

Inka Palokangas

**M**atka kokemus, vaikka alkuun jäsenikin! Siinäpä hyvin täytettyä suonenjoelaitien ja vesantolaisen nuorien ajatus viime sunnuntaina päättyneestä Portugalin matkasta.

Vikon ohjelmassa oli nuorien mukaan workshoppeja joiden teema-

na oli nuorten henkinen hyvinvointi. Niiden lisäksi nuoret kävivät muun muassa surfiamassa ja viettivät päivän Lissabonissa sekä järjestivät kulttuuri-iltoja molempien maiden teemoina.

- Minua matka jännitti erä-

teen välin, mutta matkan aluttua jännitys katosi kokonaan. Opin paljon uusia asioita Portugalin kulttuurista ja ihmisestä elämästä siellä. Reissusta jäi mieleen paljon hyviä muistoja ja kokemuksia, iloitsee kokemuksesta vesantolainen Aili-Liimatainen.

Matkan aikana nuoret myös valmistelivat ryhmässä musiikkia, teatteria ja mediaa sisältäviä esityksiä, jotka esitettiin toiseksi viimeisenä iltana.

Perjantai-iltana oli esityksen aika, jota portugalilaisnuorten vanhempien oli mahdollisuus tulla katsomaan. Lauanaisina kirjoitimme itsellemme Youthpassit eli todistukset vaihdosta, jonka jälkeen kävimme viimeistä kertaa yhdessä rannalla josta lähdimme Penächen kaupunkin viettämään iltaa käymällä syönnössä ja viettämässä iltaa. Yöllä jouduimme hyvästelemaan toisemme ja lähemmäs kohti Suomea, kertovat suonenjoelaitiset Henna Tuovinen, Wilma Hytönen ja Amanda Hynninen.

Reissussa vastaan tuli myös kulttuurieroja liittyen muun muassa ruokaan ja aikajärjestykseen.

- Reissu oli mahtava kokemus, päällimmäiset fiilikset ovat tällä hetkellä että onneksi tuli lähdettyä Kulttuurieroja huomasi ja niitä olivat esimerkiksi ruokatuotokset ja aikataulus, koska portugalilaiset olivat aina myöhässä. Reissusta jäi käteen mahtava kokemus, leivereitä ja parempi englannin kielenäito, tiivistä vesantolainen Essi Savinainen.

Matka oli kaikista nuorista hyvin mieleenpainuva, tyynä hauskajä heikoi, ihana ihmisiä ja ikuisia ystäviä sekä ikimuistoisia kokemuksia. Matkasta jäi reppuun myös paljon oppoja.

- Portugalilaiset ovat avoimempia ja nuorella on enemmän mahdollisuuksia tehdä asioita. Suomessa elintaso on kuitenkin huomattavasti korkeammalla. Opimme pitämällä itsestämme parempaa huolta, opimme nauttimaan hetkestä ja arvostamaan tällaisia tilaisuuksia. Tuovinen, Hytönen ja Hynninen summaavat.

Nuoret mukaan! -hankkeen projektikoordinaattori Heidi Lappi kertoo, että reissussa oli täysin sama parikka, kuin keväällä Metäkarranolla Rautavaaralla. Matka kesti suunniteltua sunnuntaihin ja piti sisällään paikallisten nuorten vierailleen suunnittelemaa yhteistä ohjelmaa.

- Reissu oli myös miunsta mahtava ja hyvin onnistunut. Kulttuurieroja huomasi varmasti jokainen

ei-kommenteilla välytettiin, mutta niitä selvitettiin. Vaikka otettiin lämpimässä ja rannalla, niin ei reissussa ollut mitään tavallista lomalla. Matkaan mahtui paljon nuorten kasvamista ja paljon syväisiä henkiloita. Oh-öö nähdä, miten jokainen yritti itsensä. Ja kylkiä siinä itki tait, kun lähdön hetki koitti. On todella hienoa, että tälläkin matkalle saatiin Erasmus -rahoitus.

Nuoret mukaan! -hankkeen tavoitteena on kehittää nuorten osallisuuden ja osallistumisen tapoja ja kanavia, sekä vaikuttamismahdollisuuksia. Hankkeessa kysyttiin nuorilta, mikä heitä kiinnostaa ja kansainvälisyys nousi esille vastaustissa vahvasti. Nuorten idean taruttiin ja mukaan hallinnoijaksi saatiin jo kansainvälisesti kumpareetta omaav Metäkarran Nuorten kanssa yhteistyössä kirjoitettiin Erasmus -rahoitus-hakemus, jonka turvin molemmat leiriväkeä on toteutettu ja näin nuorille koko vaihtariisi oli täysin ilmainen.

2022/10/1

## Ehdotuksia jatkkoon

- Nuorisovaihdot nuorten keskuudessa saisivat jatkoa
- Työntekijät pääsisivät myös liikkumaan
- Hallinnointi ja ohjausresurssi
  - Ohjaajien perehdyttäminen ensiarvoisen tärkeää
  - Perehdytyskansio -jossa hyödynnetään myös olemassa olevia koulutuksia nuorisovaihdosta -mutta myös paikallisuus nousee esille
- Menti-palautteet



# 05

Raportin laativat:  
Heidi Lappi, Nuoret mukaan! -hanke  
heidi.lappi@manskary.fi  
Piia Pääkkö, Suonenjoen kaupunki  
piia.paakko@suonenjoki.fi

# Yksi nuorten tekemä työ mediaryhmässä oli lehti vaihtoviikosta:

## Week in Peniche

Finnish people came to Peniche for a week 2.10.2022-9.10.2022 to meet Portuguese people. They are carrying out Erasmus+ project that youth and the leaders designed together. 12 Finnish and 12 Portuguese young people are staying together for the whole week. The topic of that week is Wellbeing of young people and during these days everybody will be separated to 3 different groups: music, media and performing. Groups will work on their own areas and the results will be showed on the last day before everyone have to say goodbye.



This trip is free for every youngster in the project and it is awesome thing that you don't have to have money if you want to be part of the exchange project. financing is handled by erasmus+.



Finnish peoples trip to Portugal is a sequel of the Portugueses trip to Metsäkartano in Finland

When people from Finland and Portugal saw each other after nine month, there was many kind of feelings. Mostly there was happiness and positivity.

During these days will be developed different activities about the topic. Furthermore, the group will do some games and visits to learn more about the topic and culture. The activities that youth really likes to do makes them get so much better friends and close group. Activities are mostly things that Finnish people can't usually do and they could gain new experiences and when Portuguese people was in Finland they also did new things to them.



Week in Peniche will be full of new experiences.

#AJP

# 3.10.2022- the first day in Penicke



Monday was the first whole day together with Portuguese and Finnish people and they started to deal with the topic wellbeing.

They chose one of three different coloured brecelets. Green one meant that "You can come and hug me or give me highfive." The yellow one mean that "We can talk but I don't prefer physical touch." Last one was red bracelet and if you were wearing it you want mostly to be alone and you don't like social situations. There was just three people who took the yellow one and everybody else took the green one. Nobody took the red brecelet.

That thing was pretty important to do because that was the way they could see the difference between our Portuguese and Finnish cultures of nearness and every kind of people.

They wrote about what they fear, expect and and contribut. A lot of youngsters were scared that people don't understand them and they aren't able to communicate. Many of youngsters also fear being lonely. It's actually a big problem especially in youngsters life. Even if they are around their friend they might feel loneliness.

The most popular expectations were to get to know each other better, improve own english and learn more about each others cultures. Mental health issues are big problem in the world and they discussed about the most popular ones, for example depression, stress, burnout, eating disorders, lack of tired.

They wrote ideas how they could help mental health, individual wellbeing and group wellbeing, for example be with people that makes you feel good, focus on yourself, listen and respect others.

Mental health problems are excisted always but people haven't just talked about them in the past. These problems will never disappear but we can reduce it. The more we talk about it the more we can help with it.

---

On monday evening Finns presented Finland as welfare state. Even if Finland is welfare state it doesn't mean they have less mental health issues.



---

#AJP

---

# 4.10.2022 in Peniche

---

On tuesday everyone came in Peniche and there they played a game. In game had to walk certain course and do tasks. Everyone had group. Game was little bit hard, but all groups made it! Then part of the group had also time to go to eat ice cream.



At evening Portugueses organized Portuguese evening. There Finnish youth and leaders were able to get to know Portuguese culture and food. Portuguese youth told about their country and about their language. Lastly there was a lot of dancing.



On tuesday they saw so much beautiful views and they took many pictures. The best was the sea and the rocks. Many yungster likes colorful builds and houses.



Portuguese foods are so different for Finnish people because it is usually so sweet. There was so much cookies and cakes. But also salty food. Finnish people likes Portuguese food although it is so sweet.



#AJP

---

# 5.10.2022 in Peniche

---

In the morning youths and leaders went to Lisbon by bus. The goal of this trip was get to know Portugal capital and culture. They visited many historical places and the middle of the city.



Everyone looked happy and enjoyed a lot of Lisbon day. There was so warm and weather was good. In Lisbon there was a lot of people that day.



They visited Jerónimos Monastery.

---



They visited a lot of different attractions there and leaders told about them. Later to youths get to know Lisbon with their friend groups.

Youths liked mostly shopping and being together. Youth thought that Lisbon was really lovely and there was kind people.  
#AJP



# 6.10.2022 in Peniche

---

On thursday they had pretty heavy day, because they had so much work to do for their workshop projects.

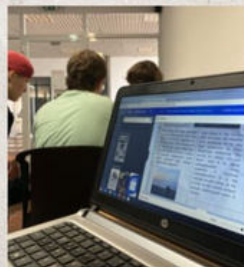
After breakfast they went to the main room and started their day with learning some Portuguese and Finnish by playing some games. That's how they woke up well and were ready for the day. And it is important to be socialised before the day activities begins.



After long day they decided to go to the beach and they had so much fun together for like an hour. Then they went to eat dinner and after that we got some freetime. Some of people continued with their projects and others spend time together.



They worked hard almost whole day with the projects in their groups and everybody almost got them ready for fridays show.



Last thing in the evening that everyone did together was watching movie that was connected to their maintopic wellbeing. The movie is called "To the bone" and it is about eatingdisorder. They watched it because eatingdisorder is a big mental health thing in the world so the movie helped people understand what it means.