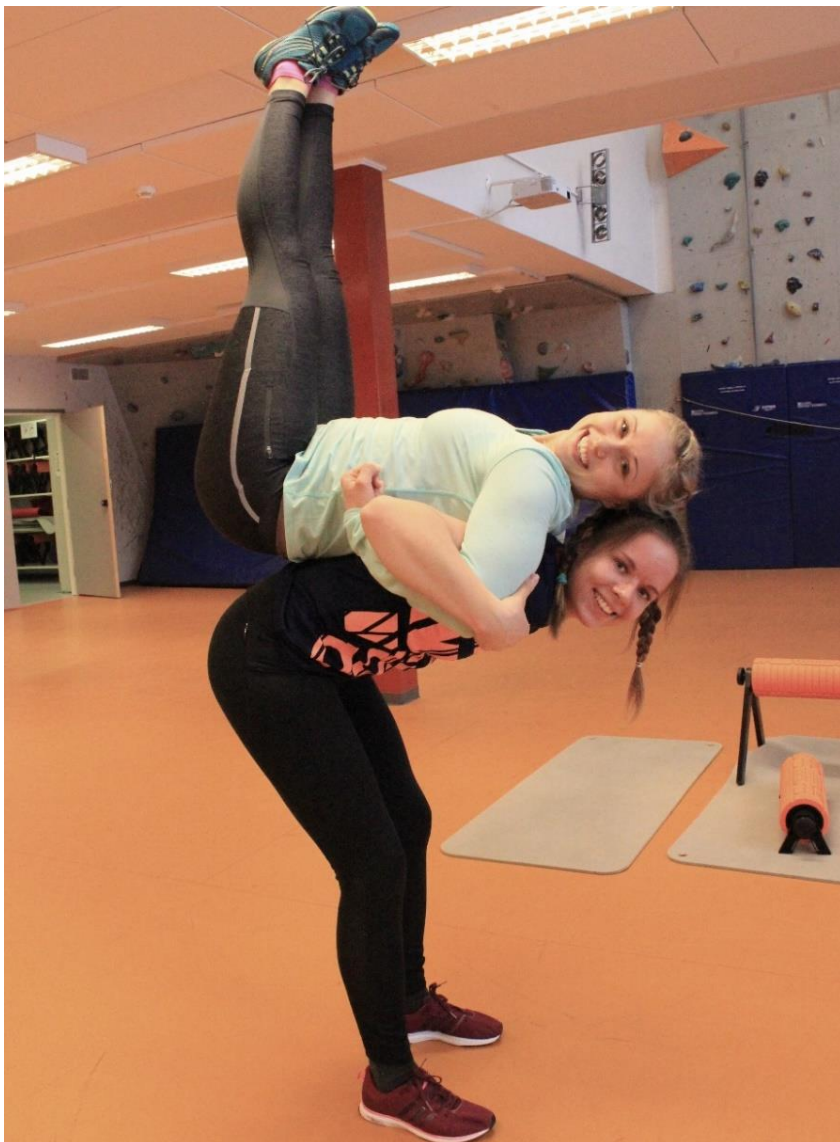


Alanne Petra ja Ruotsalainen Krista

Hyvinvointiaiheisen tapahtuman järjestäminen – Hyvinvointiviikko



Liikunnanohjaaja (AMK)

Kevät 2017



KAJAANIN
AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

TIIVISTELMÄ

Tekijät: Alanne Petra ja Ruotsalainen Krista

Työn nimi: Hyvinvointiaiheisen tapahtuman järjestäminen – Hyvinvointiviikko

Tutkintonimike: Liikunnanohjaaja (AMK), Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

Avainsanat: Hyvinvointi, kokonaisvaltainen hyvinvointi, henkinen hyvinvointi, liikunta, tapahtuma

Opinnäytetyössä suunniteltiin, toteutettiin ja arvioitiin hyvinvointiaiheinen, viiden päivän mittainen tapahtumakokonaisuus. Tapahtumalle annettiin nimeksi hyvinvointiviikko, joka lanseerattiin Suomi 100 vuotta -tapahtumaksi. Opinnäytetyömme tarkoituksena oli järjestää monipuolinen yhden kerran järjestettävä ainutlaatuinen tapahtuma, joka käsittelee kokonaisvaltaista hyvinvointia ja sen eri osa-alueita. Tarkoituksena oli tuoda tapahtuman kautta jotakin uutta ja erilaista toimeksiantajan normaaliin kurssitarjontaan.

Työn toimeksiantajana toimi Salon kansalaisopisto, joka on Salon kaupungin omistama vapaata sivistystyötä ja taiteen perusopetusta järjestävä oppilaitos. Kansalaisopiston toimialueena on koko Salon kaupunki. Toimeksiantaja toivoi tapahtuman tarjoavan jotakin uutta heidän asiakkailleen. Toimeksiantajan tavoitteena oli kehittää ja monipuolistaa heidän kurssitarjontaansa tapahtuman avulla.

Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää toimeksiantajan palvelutarjontaa ja palvelun laatua. Omina tavoitteinamme oli kehittyä liikunta-alan ammattilaisina, kehittää yhteistyö- ja vuorovaikutustaitoja sekä organisointikykyä ja ongelmanratkaisutaitoa. Opinnäytetyössä etsimme vastauksia seuraaviin kysymyksiin: Miten suunnitella, toteuttaa ja arvioida uusi yhden kerran järjestettävä ainutlaatuinen tapahtuma? Mitä on kokonaisvaltainen hyvinvointi? Miten tapahtuman tuloksien avulla pystymme kehittämään kansalaisopiston kurssien tarjontaa ja laatua?

Opinnäytetyön tuloksena opimme, että tapahtuman järjestäminen ei ole itsestäänselvyys ja että se vaatii todella tehokasta markkinointia onnistuakseen. Lisäksi huomasimme, kuinka suuressa roolissa asiakaspalautte on yrityksen palveluiden ja laadun kehittämisen kannalta. Asiakkaiden mielipide on yritykselle tärkeä.

Hyvinvointiviikon tuloksien pohjalta Salon kansalaisopisto voisi lisätä tulevaisuudessa kurssitarjontaansa terveydestä ja hyvinvoinnista käsitteleviä luentoja tai yhdistää tiedollista puolta osaksi liikuntakursseja. Laajempien kurssikokonaisuuksien toteuttamisessa heidän kannattaa kokeilla yhteistyötä muiden paikallisten toimijoiden kanssa, jotta ammattiosaaminen olisi laajempaa, saataisiin laajempi yleisöpohja ja toiminta olisi kustannustehokkaampaa.

ABSTRACT

Author: Alanne Petra & Ruotsalainen Krista

Title of the Publication: Organizing a well-being event – Well-being week

Degree Title: Bachelor of Sports, Sport Instructor

Keywords: well-being, comprehensive well-being, mental well-being, physical activity, event

This thesis describes the creation and execution of a five days long well-being event. The name of the event has been Well-being week and it has been launched as a Finland 100-year event. The purpose of this thesis has been to create a versatile one-off event, which has focused on comprehensive well-being. Another purpose has been to create something new and different for the normal supply of services of the commissioner.

The commissioner of the thesis has been the Civic Institute of Salo. It is a learning institution owned by the town of Salo, offering all-round education and basic art studies in Salo. The objective of the commissioner has been to develop and diversify the course supply of the institution. The commissioner's expectations in the event have been to offer something new to his clients.

The objective of this thesis is to develop the commissioner's supply of services and their quality. Another objective is to improve our own professionalism and knowledge in the sports branch. Besides, we want to improve our organizing capabilities and problem solving skills. The research questions are: How to plan, create and execute a new special one-off event? What is comprehensive well-being? How to develop the supply services and their quality by evaluating the event's feedback?

As the result of the thesis, we learned that organizing events requires intensive marketing to succeed. In addition, we noticed how important the customer feedback is for the offered company's services and quality development. The customer opinion is essential for the company.

Based on the feedback of the well-being week, the Civic Institute of Salo could increase the amount of health and well-being lectures or combine lectures with physical courses in the future. When creating wider course entirities, the Civic Institute should cooperate with other local actors to secure professional know-how. This would reach more potential customers and the operations would be more cost-effective.

Sisällysluettelo

1	JOHDANTO	5
2	HYVINVOINTIVIIKKO – LÄHTÖKOHDAT	7
	2.1 Toimeksiantaja	7
	2.2 Hyvinvointiviikko – Tapahtuma	7
	2.3 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja kehittämistehtävät	8
3	KOKONAISVALTAINEN HYVINVOINTI	10
	3.1 Fyysinen hyvinvointi	11
	3.2 Psykkinen hyvinvointi	12
	3.3 Sosiaalinen hyvinvointi	13
4	HYVINVOINNIN MERKITYS	14
5	LIIKUNNAN MERKITYS HYVINVOINNISSA	16
	5.1 Lihaskuntoharjoittelu tukemassa hyvinvointia	19
	5.2 Rentoutumisharjoitteet tukemassa hyvinvointia	21
6	LEVON MERKITYS	24
7	RAVINNON MERKITYS	26
8	TUTKIMUKSELLINEN LÄHESTYMISTAPA OPINNÄYTETYÖSSÄ	28
	8.1 Produktiivinen prosessi	28
	8.2 Konstruktiivinen malli	29
	8.3 Kvantitatiivinen ja kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä	30
	8.4 Kyselylomake	31
9	TAPAHTUMAMARKKINOINTI	33
10	HYVINVOINTIVIIKKO – TAPAHTUMAN JÄRJESTÄMINEN	35
	10.1 Työvaiheet	35
	10.1.1 Aloitusvaihe	35
	10.1.2 Suunnitteluvaihe	36
	10.1.3 Esivaihe	40
	10.1.4 Työstövaihe	41
	10.1.5 Tarkistusvaihe	43

10.1.6	Viimeistelyvaihe	44
10.2	Luennoitsijoiden ja kokeilutuntien valinta.....	44
10.3	Hyvinvointiviikon ohjelma	46
10.4	Hyvinvointiviikon toteutus	49
10.5	Dokumentointi	50
11	JOHTOPÄÄTÖKSET	53
11.1	Tulosten yhteenveto.....	53
11.2	Tapahtumaan osallistuneilta saatu palaute.....	59
11.3	Lopputulokset	59
12	POHDINTA	62
12.1	Tapahtuman arviointi.....	62
12.2	Opinnäytetyöprosessin arviointi.....	64
12.3	Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys	66
12.4	Ammatillinen kehittyminen.....	67
12.5	Jatkokehityksaiheet.....	69
	LÄHTEET.....	71

LIITTEET

LIITE 1	Hyvinvointiviikon mainosjuliste
LIITE 2	Palautekysely: Terveyttä ja hyvinvointia luentosarja
LIITE 3	Palautekysely: Kokeilutunnit
LIITE 4	Terveyttä ja hyvinvointia luentosarjan palautekyselyn vastaukset
LIITE 5	Kokeilutuntien palautekyselyiden vastaukset
LIITE 6	Muistio hyvinvointiviikosta Salon kansalaisopiston näkökulmasta

1 JOHDANTO

Tänä päivänä ihmiset ovat yhä enemmän kiinnostuneempia omasta hyvinvoinnistaan ja terveydestään. Sen trendikkyys korostuu niin yksilön kuin yhteiskunnankin tasolla. Vuonna 2014 julkaistussa Sitran uutisessa ”Hyvinvointi korostuu” kerrotaan, kuinka hyvinvoinnista on muodostunut laajempi ilmiö, joka tulee meitä vastaa yhä useammin ja mitä erilaisemmissa muodoissa. Uutisen mukaan muun muassa terveysteknologia on noussut suurimmaksi huipputekniikan ventialaksi Suomessa. Uusia trendejä luodaan jatkuvasti erilaisista treenimuodoista ja ruokavalioista. Sosiaalinen media on täynnä kuvia, videoita ja päivityksiä siitä, mikä on muodissa, miten pitäisi treenata, kuinka tulisi syödä, miltä meidän tulisi näyttää tai mitkä ovat tämän päivän kauneusihanteet. (Hyvinvointi korostuu 2015.)

Itse olemme panneet merkille, että valitettavan useasti, moni trendeistä muokkaantuu hyvin ääripääksi ja saa meidät lopulta unohtamaan mikä on oikeasti terveellistä ja hyväksi itsellemme, sekä erityisesti miltä terve ja hyvinvoiva tavallinen ihminen näyttää. Hyvinvointi koostuu kolmesta eri osa-alueesta: psyykinen hyvinvointi, fyysinen hyvinvointi ja sosiaalinen hyvinvointi. Jotta voisimme hyvin, meidän tulisi muistaa pitää huolta kaikista näistä osa-alueista ja pitää ne tasapainossa keskenään. Hyvinvointi aiheena on erittäin puhutteleva sekä mielipiteitä jakava puheenaihe. Päätimme syventyä paremmin aiheeseen ja luoda sen innoittamana hyvinvointia monipuolisesti käsittelevä tapahtuma hyvinvointiviikko.

Opinnäytetyömme on toiminnallinen, jonka kohteena on ihmisen kokonaisvaltainen hyvinvointi. Opinnäytetyössämme pohditaan mitä kokonaisvaltainen hyvinvointi käsitteenä sisältää, mistä se koostuu ja miten sen eri osa-alueet vaikuttavat ihmiseen. Opinnäytetyöksemme muodostui hyvinvointiviikko, joka oli viiden päivän mittainen tapahtumakokonaisuus. Viikko piti sisällään erilaisia luentoja sekä ryhmäliikuntatunteja tukien kokonaisvaltaista hyvinvointia. Viikon aiheina olivat muun muassa ravitsemus, psyykinen terveys ja arjen jaksaminen. Hyvinvointiviikon kohderyhmäksi valikoitui pääsääntöisesti työikäiset ja eläkkeellä olevat, jotka ovat kiinnostuneita omasta hyvinvoinnistaan ja haluavat tehdä elämäntapamuutosta.

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli järjestää hyvinvointiaiheinen tapahtuma, joka tuo kansalaisopistolle jotakin uutta ja innostavaa, mitä opiston tarjonnassa ei aikaisemmin ole

ollut. Tarkoituksenamme oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida onnistunut yhdenkerran järjestettävä tapahtuma, jonka punaisena lankana olisi kokonaisvaltainen hyvinvointi. Tapahtuman pääpaino oli korostaa kokonaisvaltaista hyvinvointia ja tuoda sen jokainen osa-alue esille. Hyvinvointi on meille todella tärkeä aihe ja opintojen myötä kiinnostus ja ammattitaito aihetta kohtaan ovat lisääntyneet. Olemme opintojemme aikana oppineet tuntemaan liikuntakulttuurin- ja palvelujen kehitysnäkymiä. Pyrimme soveltamaan näitä tietoja ja taitoja kehittämällä toimeksiantajalle hyvinvointiaiheisen tapahtumakokonaisuuden.

Opinnäytetyömme tavoitteena oli kehittää omaa ammattitaitoamme ja osaamistamme liikunta-alan ammattilaisina. Tapahtuman aikana pääsimme suunnittelemaan terveyttä ja hyvinvointia edistäviä liikuntatunteja sekä luentoja ja käyttämään terveysvaikutusasiantuntijataitoja. Tapahtuma oli hieno mahdollisuus päästä käyttämään ja soveltamaan opittuja asioita sekä kehittämään omaa osaamista eteenpäin. Toimeksiantajan tavoitteena oli kehittää ja monipuolistaa kurssitarjontansa sekä tarjota jotain uutta asiakkailleen.

Opinnäytetyössä etsimme vastauksia kysymyksiin: Miten suunnitella, toteuttaa ja arvioida uusi yhdenkerran järjestettävä ainutlaatuinen tapahtuma? Mitä on kokonaisvaltainen hyvinvointi? Miten tapahtuman tuloksien avulla pystymme kehittämään kansalaisopiston kurssien tarjontaa ja laatua?

2 HYVINVOINTIVIikko – LÄHTÖKOHDAT

2.1 Toimeksiantaja

Toteutimme opinnäytetyön Salon Kansalaisopistolle toiminnallisena opinnäytetyönä. Salon kansalaisopisto on Salon kaupungin omistama vapaata sivistystyötä ja taiteen perusopetusta järjestävä oppilaitos, jonka toimialueena on koko Salon kaupunki. Tällä hetkellä kansalaisopiston rehtorina toimii Jukka Tamminen. Tamminen toimi myös meidän virallisena opinnäytetyömme toimeksiantajana.

Salon kansalaisopisto tunnetaan monipuolisesta kurssitarjonnasta ja tasokkaasta opetuksesta. Kansalaisopiston yhtenä toimialueena on hyvinvointi ja terveys. Terveys ja hyvinvointi ryhmän alla on n. 70 eri liikunta-, tanssi- tai joogakurssia eri-ikäisille liikkujille. (Päivähoito ja koulutus 2016.) Terveys- ja hyvinvointiryhmän kurssit ovat pääsääntöisesti isoja ryhmäliikuntatunteja, joissa keskitytään vain kurssin mukaiseen aiheeseen. Terveys- ja hyvinvointiryhmän alta ovat puuttuneet opastavat ja enemmän tietoa jakavat tunnit sekä kurssit. Opisto on jo pitkään harkinnut isomman terveysaiheisen luentokokonaisuuden toteuttamista, mutta se on jäänyt vain idea-asteelle. Opinnäytetyössämme lähdimme yhtenä osana toteuttamaan kansalaisopiston kaipaamaa terveysaiheista luentokokonaisuutta.

2.2 Hyvinvointiviikko – Tapahtuma

Hyvinvointiviikko oli viiden päivän mittainen tapahtumakokonaisuus, joka järjestettiin maaliskuussa 2017 viikolla 10. Tapahtuman järjestäjänä toimi Salon kansalaisopisto. Tapahtuma järjestettiin Suomen 100-vuotisjuhlan kunniaksi. Hyvinvointiviikko järjestettiin ensimmäistä kertaa eikä kansalaisopisto ole järjestänyt aikaisemmin vastaavanlaisia tapahtumia, joten tapahtuma kokonaisuudessaan oli ainutkertainen. Tapahtuma oli ainutlaatuisen, koska se suunniteltiin kokonaan omien ideoidemme pohjalta, eikä mallia otettu muista tapahtumista.

Viikon ohjelma oli erittäin kattava ja monipuolinen. Ohjelma suunniteltiin käsittelemään hyvinvoinnin eri osa-alueita erilaisista näkökulmista. Viikkoon sisältyi liikkumiseen, terveyteen, ravintoon, asenteeseen ja motivaatioon liittyviä luentoja sekä terveyttä ja toimintakykyä ylläpitäviä ryhmäliikuntatunteja. Hyvinvointiviikko järjestettiin Salolaisille ja pääkohderyhmänä olivat työikäiset, kuntoliikkuajat, kilpaurheilijat sekä liikunnasta ja terveydestä kiinnostuneet ihmiset.

2.3 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja kehittämistehtävät

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuoda jotakin uutta kansalaisopistolle ja antaa heille uusia ideoita. Tapahtumalla pääsimme lähelle asiakkaita ja kuulemaan heidän mielipiteitään sekä toiveitaan. Halusimme saada suoraa palautetta asiakkailta, jonka pohjalta kansalaisopisto pystyisi kehittämään toimintaansa. Tapahtuman tarkoitus oli olla ainutlaatuinen mahdollisuus salolaisille päästä kokeilemaan eri liikuntakursseja ja kuuntelemaan hyvinvointiaiheisia luentoja, joita ei ole aikaisemmin ollut kansalaisopiston tarjonnassa. Viikon punaisena lankana ja teemana toimi kokonaisvaltainen hyvinvointi.

Tapahtumalla ei haettu rahallista voittoa kansalaisopistolle, vaan tyytyväisiä asiakkaita sekä tarjonnan laadun parantamista. Tapahtuman tarkoituksen lisäksi tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa onnistunut tapahtuma, arvioida tapahtuman onnistumista sekä kehittää toimeksiantajan palvelutarjontaa. Tapahtumakokonaisuuden suunnitteleminen ja toteuttaminen yhdessä toimeksiantajan kanssa tukivat myös omaa ammattitaitoamme ja asiantuntijuuden kehittymistä. Toimeksiantajan tavoitteena oli kehittää ja monipuolistaa heidän kurssitarjontaansa hyvinvointiviikon avulla. Ominä tavoitteinamme oli kehittyä liikunta-alan ammattilaisina, kehittää yhteistyö- ja vuorovaikutustaitoja sekä organisointikykyä ja ongelmanratkaisutaitoa.

Opinnäytetyössämme etsimme vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

1. Mitä on kokonaisvaltainen hyvinvointi?
2. Miten suunnitella, toteuttaa ja arvioida uusi yhden kerran järjestettävä ainutlaatuinen tapahtuma?

3. Miten tapahtuman tuloksien avulla pystymme kehittämään kansalaisopiston kurs-
sitarjontaa ja -laatua?

3 KOKONAISVALTAINEN HYVINVOINTI

Tapahtuman teemana ja punaisena lankana on ihmisen kokonaisvaltainen hyvinvointi. Hyvinvointi käsitteenä on erittäin laaja ja moniulotteinen ja sitä voidaan määritellä monesta eri näkökulmasta. Haastavaksi määrittelemisen tekee se, mitä jokainen itse kokee tärkeäksi kuuluvan omaan hyvinvointiin. Hyvinvoinnin tarpeet ovat hyvin erilaiset lasten ja aikuisten välillä sekä ne muuttuvat eri ikävuosien aikana (Tapaninen, Kauppinen, Kivinen, Kotilainen, Kurenniemi & Pajukoski 2002, 55).

Hyvinvointikäsitteen määrittelyn teki tunnetuksi Erik Allardt vuonna 1979. Hänen laatima määritelmä on siitä lähtien ollut käytetyin hyvinvoinnin kuvaaja. Määritelmä pohjautuu ihmisen perustarpeisiin, joiden tulisi olla tyydytetyt, jotta voisimme hyvin. Allardtin määritelmässä perustarpeet jaetaan kolmeen ulottuvuuteen, joita ovat elintaso, yhteisyyssuhteet sekä itsensä toteuttaminen. (Forss & Vatula-Pimiä 2014, 21.)

Maslowin tervehierarkiassa taas elämän laatu ja hyvinvointi on jäsenetty viiteen eri tasoon, jotka ovat perustarpeiden tyydyttäminen, turvallisuus, yhteenkuuluvuuden tunne, arvostus ja itsensä toteuttaminen. Maslowin määritelmä ei kuitenkaan ole ainoa, vaan määritelmiä on tehty useita. Hyvän elämän ja hyvinvoinnin määrittäminen tutkimusten vaatimalla tarkkuudella on erittäin vaikeaa, vaikka muuten se on hyvin itsestään selvä. (Ojanen ym. 2001, 44.)

Vaikka Allardtin määritelmä sekä Maslowin tarvehierarkia ovat tunnettuja hyvinvoinnin kuvaajia historian saatossa, on nykypäivänä yleistynyt WHO:n Maailman terveysjärjestön terveyden ja hyvinvoinnin määritelmä. Sen mukaan ihmisen terveys on fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila (Huttunen, 2015, Duodecim). Ihmisestä usein kuuleekin puhuttavan psykofyysisosiaalisena kokonaisuutena. Nykyisin emme enää automaattisesti etsi fyysisiä syitä ja tekijöitä huonoon oloomme, vaan otamme huomioon myös psyykkiset sekä sosiaaliset tekijät ja taustat. Olemme pikkuhiljaa oppineet huomioimaan terveyttämme ja hyvinvointiamme kokonaisvaltaisesti (Kröger 2016).

Ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin määrittäminen alkaa nykyisin jo kouluissa. Terveystiedon ja psykologian tunneilla ihmistä käsitellään psykofyysisosiaalisena kokonaisuutena sekä opetetaan hyvinvointia ja terveyttä Who:n mallin mukaisesti. Vaikka Allardtin malli on ajan mittaan ollut käytetyin, on Whon:n malli tällä hetkellä enemmän esillä, ja se

on myös tutumpi varsinkin nykysukupolvelle. Hyvinvointikäsitettä määritellemekin seuraavaksi tarkemmin WHO:n mallin mukaisesti. Mallin mukaan hyvinvointi jaetaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin.

3.1 Fyysinen hyvinvointi

Fyysinen hyvinvointi on näkyvin hyvinvoinnin osa-alueista, joka tulee esille parhaiten arjen keskellä kykynä suoriutua ja pysyä terveenä. Siihen kuuluu tärkeimpänä osana fyysinen kunto sekä terveys. Ne vaikuttavat yleiseen vireystilaamme ja jaksamiseemme. (Leskinen & Hult 2010, 41.)

Terveys on itsessään hyvin laaja käsite, sillä siihen vaikuttaa se, kuinka itse koemme oman terveytemme. Toiset saattavat kokea olonsa todella sairaaksi flunssan aikana, kun taas toisille flunssa merkitsee vain pientä väsymystä, eikä estä arjessa toimista mitenkään. Kuitenkin terveyden merkitys osana hyvinvointia on erittäin vahva, vaikka sen määrittäminen onkin haasteellista. (Leskinen & Hult 2010, 39.)

Terveiden lisäksi myös Fyysisen kunnan vaikutus hyvinvointiin on kiistaton, sillä fyysisestä kunnostaan huolta pitävän on todennäköisempää voida kokonaisvaltaisesti hyvin kuin fyysisestä kuntoaan laiminlyövä. Jo hyvin pienillä määrillä liikuntaa päivässä, on lukuisia terveysvaikutuksia niin fyysisesti ja sitä kautta myös psyykkisestikin. Kun on fyysisesti hyvinvoiva, pysyy mieli virkeänä sekä on voimavaroja hoitaa sosiaalisia suhteita. Näin pystymme pitämään huolta myös sosiaalisesta hyvinvoinnista. (Leskinen & Hult 2010, 40.)

Ravitsemus ja lepo ovat liikunnan tavoin erittäin olennainen terveyden ja hyvinvoinnin kannalta. Elimistö tarvitsee riittävästi suojaravintoaineita ja energiaa pysyäkseen terveenä sekä pitääkseen yllä toimintakykyä. On myös varattava riittävästi aikaa unelle, jotta palaututaan tehokkaasti päivän kuormituksesta sekä vähennetään riskiä joutua ylikuntoon tai rasiustiloihin. (Terveellinen ruokavalio 2014.)

Myös tupakoinnilla ja päihteiden käytöllä ovat omat vaikutuksensa terveyteen. Tänä päivänä tupakoinnin ja päihteiden käytön negatiivisia terveysvaikutuksia on tutkittu todella paljon ja tutkimusten pohjalta voidaan todeta niillä olevan negatiivisia vaikutuksia terveyteen. Suomessa joka kolmas syöpäsairaus saa alkunsa tupakoinnista ja länsimaissa jopa

14 prosenttia kuolemista aiheutuu tupakoinnin aiheuttamista sairauksista. Tupakoinnin aiheuttamia terveysriskejä on lukuisia. Se lisää muun muassa huomattavasti riskiä saada sydän- ja verenkiertoelin sairaus tai keuhkosairaus. Tupakointi vaikuttaa myös ihmisen ihoon ja luustoon sekä lisää riskiä tulla hedelmättömäksi tai impotenssiksi. (Kettunen 2008, 18; Terveystaitat 2016.)

3.2 Psyykkinen hyvinvointi

Psyykkinen hyvinvointi on tärkeä osa ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Kun voi henkisesti hyvin, on kykenevä huolehtimaan myös muista hyvinvoinnin osa-alueista. Psyykkiseen hyvinvointiin kiinnitämme huomiota yleensä vasta siinä vaiheessa, kun kohtaamme muutoksia tai vaikeita elämänvaiheita. Tämän kaltaisissa elämän tilanteissa meitä ohjaa usein henkilökohtaiset arvot. Arvoja sanotaankin usein meidän selkärangaksi, joka antaa meille tavan reagoida ja toimia eri tilanteissa. (Leskinen & Hult 2010, 32–33.)

Psyykkistä hyvinvointia voi kutsua elämäntaidoksi. Se kehittyy lähiympäristön sekä sen ihmisten ja yhteisöjen kanssa vuorovaikutuksessa. Mielen hyvinvointiin myös kuuluvat tärkeänä osana itsensä arvostaminen sellaisena kuin on, tunteiden ilmaiseminen, ahdistuksen, epävarmuuden ja epäonnistumisen sietäminen, ilo elämää kohtaan sekä luottamus elämään. Vaikka ihminen kuinka olisi fyysisesti hyvässä kunnossa ja söisi terveellisesti, mutta jos hän samanaikaisesti on hyvin ahdistunut ei hyvinvointi ole kokonaisvaltaisesti hyvä. Siksi psyykkisestä hyvinvoinnista tulisi pitää yhtä hyvää huolta kuin fyysisestä. (Ruohonen 2007, 5.)

Hyvä psyykkinen hyvinvointi näkyy myös hyvänä psyykkisenä toimintakykynä tarkoittaen hyvää tunteiden ja ajatusten hallintaa, sekä sitä kautta myös hyvää toimintatapojemme hallintaa. Niin kuin fyysiseen hyvinvointiin myös psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttaa merkittävästi liikunta. Markku Ojasen tekemien osatutkimusten perusteella, liikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin yhteydet ovat pääasiassa positiivisia. Yhteys liikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin välillä on kiistaton. (Ojanen 1995, 44; Ojanen 1994, 118.)

3.3 Sosiaalinen hyvinvointi

Sosiaaliseen hyvinvointiin ja sen merkitykseen kiinnitetään selvästi vähiten huomiota verrattuna hyvinvoinnin muihin osa-alueisiin. Sen merkitystä osana kokonaisvaltaista hyvinvointia ei tule unohtaa. Sen rooli osana hyvinvointia on erittäin tärkeä.

Ihmiselle on aina ollut ominaista kokoontua ryhmiin ja tulla hyväksytyksi osaksi niitä. Elämän aikana ihminen tulee kuulumaan useisiin ryhmiin, jota voidaan pitää vakaan ja tasapainoisen elämän kuvaajana. Yhteisöön kuulumisen lisäksi rakkauden osoittaminen ja niiden osoitusten saaminen ovat hyvin tärkeitä hyvinvoinnin kannalta. On tärkeää saada kokea olevansa rakastettu. Se luokitellaankin yhdeksi perustarpeeksi. (Sallinen, Kandolin & Purola 2007.) Sosiaalista hyvinvointia voidaan kuvata myös sosiaalisena toimintakykynä, mikä tarkoittaa juuri kykyä sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja kykyä tulla toimeen erilaisten ihmisten kanssa (Ojanen 1995, 45).

Sosiaalista hyvinvointia parantaa hyvä sosiaalinen ympäristö, mikä edistää läheisten tapaamista ja yhteisöön kuulumista sekä antaa myöskin tilaa vetäytyä välillä omaan rauhaan ja levätä. Elämme jatkuvassa vuorovaikutuksessa erilaisten ihmisten kanssa. Olemme vuorovaikutuksessa kasvotusten ja puhelimitse sekä nykypäivänä myös sosiaalisessa mediassa, jonka myötä luomme kontakteja yhä laajemmalle sekä pidämme enemmän yhteyttä läheisiin. Sosiaalisten suhteiden avulla muodostammekin oman sosiaalisen identiteettimme. (Tapaninen ym. 2002 41, 55.)

Liikunta vaikuttaa positiivisesti psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin merkittävästi, mutta vaikutusta sillä on myös sosiaaliseen hyvinvointiin. Monet liikuntalajit ovat hyvä mahdollisuus luoda sosiaalisia kontakteja. Ensimmäisenä monelle tulee mieleen joukkuelajit sekä ryhmäliikuntatunnit, mutta myöskin yksilölajit voivat olla sosiaalinen tapahtuma. Esim. lenkkeilijät ja pyöräilijät voivat tehdä yhteisiä harjoituksia tai osallistua juoksu- ja pyöräilytapahtumiin yhdessä. (Ojanen 1995, 49.)

4 HYVINVOINNIN MERKITYS

Hyvinvoinnin merkitys ei ole pienentynyt vuosien saatossa. Nykyajan ihminen etsii itseään ja onneaan koko ajan, tietoisesti sekä tiedostamatta. Tänä päivänä hyvinvointi näkyy hyvin suurena osana jokapäiväistä elämäämme. Se ohjaa meitä päivittäisissä valinnoissamme, rutiineissamme, harrastuksissamme, ruokailutottumuksissamme sekä ulkonäkömme muokkaamisessa. Voisi sanoa, että se on kasvanut jopa muoti-ilmiöksi. Hyvinvointi ei tarkoita enää ainoastaan fyysistä hyvinvointia, vaan se kattaa jokaisen hyvinvoinnin osa-alueen. Tämän päivän tarjonnassa halutaan korostaa hyvinvointia kokonaisuutena ja keskittyä parantamaan sen jokaista osa-aluetta. Fyysinen hyvinvointi ei ole enää ylitse muiden, vaan kaikki osa-alueet halutaan pitää tasapainossa keskenään. Toisin sanoen: fitness on muuttumassa wellnesiksi. Vapa Median artikkelissa puhutaan jopa wellneksen vallankumouksesta. (Kröger, 2016.)

Syitä hyvinvointi trendin kasvulle on useita. Ihmisten elintaso on parantunut ja vapaa-ajan määrä lisääntynyt. Ihmiset ovat kiinnostuneempia pitämään huolta itsestään sekä heillä on enemmän aikaa ja rahaa panostaa omaan hyvinvointiinsa. Työ ja arki kuormittavat nyky-yhteiskunnassa ihmisiä yhä enemmän ja elämä on epävarmempaa ja vaikeammin hallittavaa, joka aiheuttaa stressiä. Joudumme tekemään monia valintoja päivittäin, jotka vaikuttavat monella eri tapaa terveyteemme. (Hyvinvointiin tartutaan kokonaisvaltaisesti 2015.)

Myös teknologia on mennyt eteenpäin suuria harppauksia viime vuosikymmenien aikana ja sillä on myös omat vaikutuksensa ja seurauksensa hyvinvointiimme. Tänä päivänä omaa hyvinvointia halutaan seurata yhä enemmän ja teknologia on tehnyt siitä erittäin helppoa. Muun muassa puhelimiin on ladattavissa satoja erilaisia hyvinvointisovelluksia sekä niihin voidaan liittää useita erilaisia älylaitteita lukemaan palautetta omasta suorituksesta. Teknologian avulla halutaan aktivoida ihmisiä liikkumaan enemmän, olemaan kiinnostuneempia tekemästään liikunnasta sekä kasvattamaan motivaatiota liikunnan ylläpitämiseen. Älylaitteet ja sovellukset ohjaavat ihmisiä suunnittelemaan ja toteuttamaan heidän arkea. (Hatunen 2016; Lindgren 2015.)

Kehittyneen teknologian lisäksi myös medially on oma vaikutuksensa hyvinvointi-ilmiön kehittymiselle ja kasvulle. Median vaikutus ihmisiin ei kuitenkaan ole aina positiivisin. Hyvin usein media luo hyvinvoinnista erittäin kaupallisen, ylikorostetun ja keinotekoisen

ilmiön, joka saattaa luoda ihmisille paineita muun muassa ulkonäön suhteen. Ihmiset haluavat voida hyvin ja näyttää hyvältä, jonka seurauksena saatetaan kadottaa todellisuudentaju siitä, miltä todella näyttää hyvinvoiva ja kaunis ihminen. Mediasta poimitaan helposti ääripään ihanteita ja näiden annetaan muokata itseämme. (Kröger 2016.)

Vaikka hyvinvoinnin merkitys on ihmisille tärkeä ja ihmiset haluavat pitää huolta itsestään ja toisistaan, ylipainoisten määrä on kasvanut huomattavasti Euroopassa ja Suomessa. Suomalaisista noin 4,5% miehistä ja 6.6% naisista on vaikea-asteisesti ylipainoisia. Lihomisesta huolimatta sydän- ja verisuonitaudit ovat kuitenkin vähentyneet viime vuosikymmenten aikana sekä kolesteroliarvot ja verenpaine ovat alentuneet. Tuloksiin ovat vaikuttaneet terveellisemmät ruoka-ainevalinnat sekä tupakoinnin väheneminen ja sydäntautien hoidon paraneminen. Hyvinvoinnin ja terveyden merkitys tulevaisuudessa tulee kuitenkin olemaan yhä suuremmassa roolissa ihmisten elämää. Sydän- ja verisuonisairaudet ovat edelleen suurin kuolinsyy Suomessa sekä aikuistyyppin diabetesta sairastaa noin 250 000 suomalaista. Sairauksiin pystytään vaikuttamaan muun muassa paremmilla elämäntavoilla sekä ruokailutottumuksilla. Myös teknologian kehityksen myötä sähköiset hyvinvointipalvelut tulevat lisääntymään sekä lääketiedettä pystytään kehittämään. Sähköiset palvelut mahdollistavat palvelujen tasapuolisen saatavuuden asuinpaikasta huolimatta. (Riekkö 2016, 8–9; Hatunen 2016.)

5 LIIKUNNAN MERKITYS HYVINVOINNISSA

Liikunnalla on suuri vaikutus ihmisen terveyteen, toimintoihin ja hyvinvointiin. Ihminen on luotu liikkumaan. Jo evoluution alussa aivomme kehittyivät liikuttamaan lihaksia eikä toimimaan ajattelua varten. Ihmisen koko keho ja elintoiminnot tarvitsevat liikettä toimiakseen. Lihasten, jänteiden, luuston, aivojen ja sisäelinten hyvän aineenvaihdunnan ja toiminnan ylläpito vaatii jokapäiväistä liikkumista. Myös geenit, hormonit sekä hermojärjestelmä tarvitsevat päivittäistä liikettä toimiakseen normaalisti. Elintapamme ja liikuntatottumuksemme ovat muuttuneet huomattavasti alkuajoista tähän päivään. Terveyskäyttäytymisen keskeisiä ongelmiamme ovat liikunnan vähäisyys, huonot ravintotottumukset, ylipainoisuus, tupakointi sekä liiallinen alkoholin käyttö. Kuitenkin tänä päivänä huomattava osa väestöstä on yrittänyt muuttaa elintapojaan ja pyrkinyt vaikuttamaan niihin. (Ekström 2014, 43.)

Liikunta on paljon muutakin kuin keino kasvattaa kuntoa tai pudottaa painoa. Liikunnan aikaan saamia positiivisia hyvinvointi- ja terveysvaikutuksia on lukuisia. Se vaikuttaa myönteisesti meidän fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiimme. Jotta saisimme kaiken hyödyn irti liikunnasta, meidän tulisi liikkua säännöllisesti päivittäin. Lyhyelläkin liikunnalla päivän aikana on jo terveyskeskeisiä vaikutuksia. Liikunnan terveysvaikutuksista on tehty lukuisia tutkimuksia vuosien aikana. Tutkimukset ovat osoittaneet liikunnan edistävän hyvinvointia kohentamalla fyysistä terveyttä sekä vähentämällä ahdistusta ja masennusta. (Ojanen ym. 2001, 207.)

UKK-instituutti on laatinut liikuntapiirakan, jossa ovat suomalaisten viikoittainen terveysliikuntasuositus (Kuva 1). Liikuntapiirakassa on kuvattu terveyden edistämiseksi tarvittava liikunnan määrä viikossa sekä annettu esimerkkejä erilaisista liikuntamuodoista. Liikuntapiirakka kiteyttää 18–64 -vuotiaan aikuisen viikoittaisen liikunnan tarpeen. Kun halutaan parantaa kestävyyskuntoa, suosituksen mukaan liikuntaa tulisi harrastaa useana päivänä viikossa liikkuen reippaasti vähintään 2,5 tuntia tai rasittavasti yhden tunnin ja 15 minuutin ajan. Yli 65-vuotiaille on tehty oma liikuntapiirakka, joka on suunniteltu sen ikäisten toimintakyvylle. Lisäksi aikuisille on tehty soveltavia liikuntapiirakoita sitä varten, jos taustalla on jokin sairaus, heikentynyt toimintakyky tai liikkuminen tapahtuu pyörätuolin tai muun apuvälineen avulla. (Liikuntapiirakka 2016.)



Kuva 1. Liikuntapiirakka (UKK-instituutti 2016)

Myös liikuntamuodot ovat lisääntyneet huomattavasti viime vuosikymmenien aikana ja uusia lajeja syntyy vuosittain. On myös odotettavissa, että eri liikuntamuodoilla on erilaisia vaikutuksia terveytemme ja hyvinvointiimme. Eri tyyppisten liikuntamuotojen eriytyminen osoittaa, että liikunnasta haetaan muutakin kuin vain fyysistä terveyttä ja hyvää oloa. Liikunnasta ei kuitenkaan pidä tehdä liian stressaavaa. On hyvä asettaa liikunnalle tavoitteita ja tätä kautta saada hallinnan kokemista. Tavoitteiden tulee olla realistisia. Liikunnan noustessa liian tavoitteelliseksi, siitä saattaa muodostua pakonomaista ja tuloskeskeistä, jolloin hyvinvointivaikutukset saattavat heiketä. (Ojanen ym. 2001, 209.)

Liikunta voi saada aikaiseksi flow-tilan. Kun liikunta vie ihmisen kaiken huomion ja sen haasteet vastaavat ihmisen omia taitoja, saattaa syntyä niin sanottu flow-tila. Se tuntuu jälkeenpäin hyvin myönteiseltä kokemukselta. Flow on ihmisen optimitila, jossa ihminen on täysin uppoutunut tekemiseensä ja saa paljon aikaiseksi. Flow-tilassa asiat sujuvat kuin itsestään. Motivaatio säilyy tekemiseen, kun haastetaso kohtaa osaamisen. Viimevuosina erityisesti elämyksien kokeminen liikunnassa on noussut huomattavasti. Ihmiset etsivät lisää mahdollisuuksia, virikkeitä, kulttuurin vaihtelua, haasteita ja oman pelkonsa

voittamista sekä minuuden löytämistä ja itsetunnon vahvistamista. Elämysliikunnalta haetaan erityisesti vaihtelua perinteisiin liikuntalajeihin. Elämysten kokeminen on kuin huume, jolloin keho itse tuottaa ”huumereaktioita”. (Ojanen ym. 2001, 114–116.)

Liikunta vaikuttaa luustomme vahvuuteen. Monipuolinen ja tärähdystä aiheuttava liikunta vahvistaa ja suojaa luustoa. Tämän takia ihmisen on hyvä harrastaa erilaisia ja monipuolisia liikuntalajeja elämänsä aikana. Luuston kehittymisen kannalta tärkein ikä on kuitenkin kasvuikä, mutta luustoa voi vielä vahvistaa vanhempanakin tai hidastaa jo todetun luukadon etenemistä. (Ekström 2014, 45.)

Liikunnalla pystymme vaikuttamaan sydämemme toimintaan. Liikunnalla on todettu olevan parantavia vaikutuksia sydämen ja verenkiertoelimistön toiminnassa. Liikunta mahdollistaa sydämen ja verisuoniston toimimaan normaalisti ja parhaimmassa tapauksessa ehkäisee muun muassa sydänkohtaukselta. Sydämen ja verenkiertoelimistön toiminnan lisäksi liikunta on hyväksi immuunijärjestelmälle. Jatkuva sairastelu saattaa olla merkki fyysisen aktiivisuuden puutteesta. Hyvä fyysinen kunto tehostaa immuunijärjestelmän toimintaa ja tämän ansiosta ehkäisee sairauksia sekä nopeuttaa myös kudonvaurioiden parantumista. (Ekström 2014, 45.)

Liikunta lieventää kipuja. Liikunta ja liikerataharjoittelu tasapainottavat verensokeria, vähentävät tulehduksia, lisäävät aineenvaihduntaa kudoksissa, vähentävät jumiutuksista syntyvää kipusignaalia, lisäävät hyvää mieltä sekä auttavat liikkeitämme ohjaavaa hermostoa toimimaan paremmin. Näiden vaikutusten tuloksena kivun tunne saattaa vähentyä. Hyvä hermotus vähentää nivelten rasitusta ja parantaa lihasten toimintaa. Liikunnan vaikutukset näkyvät myös aivoissa. Liikunnalla on positiivisia vaikutuksia aivojen ja muistin toiminnassa. Se lisää aivojen verisuonitusta, mikä mahdollistaa paremman ravinnon- ja hapenkuljetuksen aivoille. Muisti toimii myös paremmin aivojen saadessa tarpeeksi ravintoa ja happea. Tämä helpottaa muun muassa oppimista ja lisää luovuutta sekä ongelmien ratkaisukykyä. (Ekström 2014, 46.)

Liikunnan on todettu kohentavan mielialaa, vähentävän stressiä, parantavan unenlaatua ja siten vähentävän päivittäistä väsymystä. Tutkijoiden mielestä lisääntyneet mielenterveysongelmat saattavat johtua liikkumattomuudesta. Tämän vuoksi liikuntaa on alettu käyttää lääkkeiden rinnalla esimerkiksi masennuksen hoidossa. On todettu, että liikunnalla on yhtä tehokkaita vaikutuksia kuin lääkkeillä ellei jopa tehokkaampiakin. Liikunta

on vain hitaampivaikutteisempi. Kun on kyse masennuksesta, liikunta on kuitenkin tehokkaampi sairauden uusiutumisen ehkäisemisessä kuin lääkkeet. Näiden lisäksi liikunnalla pystytään parantamaan itsetuntoa, jonka seurauksena olemme tyytyväisempiä, onnellisia ja hyväksymme itsemme paremmin. Tutkimusten mukaan liikunnalla pystytään vähentämään myös stressin tunnetta, sillä liikunnan jälkeen mielihyvää lisäävien välittäjäaineiden määrä aivoissamme nousee, kun taas stressihormoni adrenaliinin ja kortisolin määrä kehossamme laskee. Näiden seurauksena stressin tunne vähenee ja kehomme on rennompi. (Ekström 2014, 47–48.)

Liikunnalla on myös suuri rooli painonhallinnassa. Tällä hetkellä ylipainoa esiintyy merkittävän paljon ja tällä puolestaan on huomattava vaikutus moniin sairauksiin. Ylipaino vaikuttaa muun muassa diabeteksen kehittymiseen, kiputiloihin ja sydän- ja verisuonitauteihin. Se lisää myös tuki- ja liikuntaelinongelmien määrää. Painoa pudottamalla ja painonhallinnalla pystytään vähentämään ylipainon tuomia ongelmia tai mahdollisesti jopa estämään ne kokonaan. Yksin tai yhdessä ystävien kanssa liikkua on myös eroa. Yhdessä liikkuminen saattaa tehostaa liikunnan tuomia hyvinvointivaikutuksia aivoissamme, sekä tuoda lisää voimaa, motivaatiota ja pysyvyyttä liikuntaan. (Ekström 2014, 49, 60.)

Kirjassa ”Liiku oikein – voi hyvin” on kirjoitettu osuvasti: ”Hyvinvointi ennustaa liikuntaa yhtä hyvin kuin liikunta hyvinvointia eli hyvinvoiva liikkuu ja toisaalta liikkuva voi hyvin.” (Ojanen ym. 2001, 125.) Tietenkin hyvinvointiin sisältyy paljon muutakin, mutta tämän pohjalta voimme kuitenkin todeta liikunnan olevan suuressa roolissa osana hyvinvointiamme sekä laadukkaampaa ja terveempää elämää.

5.1 Lihaskuntoharjoittelu tukemassa hyvinvointia

Aikaisemmassa kappaleessa kerroimme yleisesti liikunnan merkityksestä ihmisen hyvinvoinnin kannalta. Haluamme tuoda esille muutamia ihmiselle tärkeitä treenaamisen ja kunnon ylläpitämisen muotoja, jotka saattavat arjen keskellä meiltä unohtua. Tässä kappaleessa avaamme hieman lihaskunnon merkitystä ja miksi se on ihmiselle elintärkeä.

Lihakset ylläpitävät toimintakykyämme ja suojelevat ihmistä monissa erilaisissa tilanteissa, joita emme välttämättä tule edes ajatelleeksi. Lihakset vaikuttavat meidän jokapäiväiseen elämäämme. Tarvitsemme lihaksia liikkeen tuottamiseen ja tasapainoon, hengit-

tämiseen, syömiseen, peseytymiseen ja lämmönsäätelyyn. Hyvin usein huomaamme lihasten todellisen merkitysten vasta, kun lihastemme toimintakyky heikkenee tai katoaa. (Hulmi 2016, 14.)

Lihasten koolla ja toimintakyvyn ylläpidolla pystymme vaikuttamaan monien sairauksien kulkuun. Sairauksien aikana lihasten surkastuminen on suuri riskitekijä ennenaikaiselle kuolemalle. Muun muassa vakavampien sairauksien hoitojen sivuvaikutuksiin pystytään vaikuttamaan lihasten koolla, toimintakyvyllä ja yleisterveydellä. Arvioin mukaan 20–30 % kuolee voimakkaan painon laskun seurauksena, johon liittyy myös suurena osana lihaskato. (Hulmi 2016, 14.)

Lihaskunnan merkitys korostuu ikääntyessä, sillä ihmisen vanhetessa lihakset surkastuvat ja voimataso vähenee tasaisesti vuosi vuodelta. 40 ikävuoden jälkeen lihasmassaa vähenee noin 0.5 % ja voimaa noin 1 % vuodessa. Ikäihmisillä lihasmassan ja voiman vähentyminen kiihtyvät entisestään. Aerobisen kunnon ja lihaskunnan ylläpitäminen on elintärkeää vanhetessa, jotta toimintakyky säilyisi mahdollisimman pitkään. Monipuolisella ja jatkuvalla lihaskuntoharjoittelulla pystymme vaikuttamaan moniin vaiheisiin ja tilanteisiin elämämme aikana. (Hulmi 2016, 14–15.) Hyvinvointiviikolla myös fitness-luennoitsija Hanna Saario painotti lihaskuntoharjoittelun tärkeyttä koko elämän ajan (ks. kuva 2).



Kuva 2. Hanna Saarion luento torstaina 9.3.2017

5.2 Rentoutumisharjoitteet tukemassa hyvinvointia

Aikaisemmin puhuimme psyykkisen hyvinvoinnin merkityksestä ja kuinka se vaikuttaa ihmiseen. Tässä kappaleessa haluamme korostaa, kuinka erilaisilla rentoutumismenetelmillä pystymme vaikuttamaan mieleen ja psyykkiseen hyvinvointiimme. Olemme nostaneet muutaman eri rentoutumismenetelmän esille, jotka esiintyivät myös hyvinvointiviikolla.

Tänä päivänä elämä on täynnä erilaisia ärsykeitä, jotka ohjaavat toimintojamme ja mieltämme. Olemme koko ajan niin sanotussa toimintavalmiudessa. Puhelin kulkee meillä mukana joka paikassa, vastaanotamme koko ajan viestejä eri kanavista ja olemme jatkuvasti tavoitettavissa. Vaikka ärsykkeet olisivat mukavia ja positiivisia, liiallinen viestien ja henkisen paineen tulva saattavat aiheuttaa mielialaongelmia. Kokemat asiat eivät ole enää tietoisesti hallinnassa, vaan tunteet ja mielihalut ottavat vallan, jolloin saatamme esimerkiksi romahtaa täysin aivan mitättömän pienestä syystä tai sortua ahmimaan makeaa lievittääksemme huonoa oloa. (Ekström 2014, 159.)

On tärkeää oman elämämme kannalta, että opimme rentoutumaan sekä hallitsemaan elämän tuomia ärsykeitä ja stressiä. Erilaisten rentoutumis- ja hengitysharjoitusten avulla pystymme vaikuttamaan mieleemme ja kehoomme. Rentoutumisharjoituksia on lukuisia. Esimerkiksi meditointia, mindfulnessia, rentoutumisäänitteitä, joogaa ja lihashuoltoa käytetään apukeinoina rentoutumisessa. Keskittymisen avuksi ajatukset voi kohdistaa harjoituksen aikana esimerkiksi johonkin aisteistamme: eli näköön, kuuloon, hajuun, makuun, kehon tunteeseen tai hengitykseen. Hengityksellä on rentoutumisessa suuri vaikutus ja se on otettu huomioon monissa eri rentoutumismenetelmissä. Hengityksellä pystymme vaikuttamaan stressihermostoomme. Hengittämällä syvään ja rauhallisesti tai keskittymällä hyvään istuma-asentoon pystymme vähentämään muun muassa stressihermostomme aktiivisuutta sekä mahdollisesti laskemaan verenpainettamme. (Ekström 2014, 159–168.)

Meditointi

Meditaatio on tietoista keskittymistä tähän hetkeen. Mielen ei tarvitsi olla kokonaan vapaa ajatuksista rentoutumisen aikana, mutta on tärkeää, että ajatukset pysyvät neutraaleina. Meditaation tarkoituksena on antaa hyvä ja rauhallinen olo. Se laukaisee stressiä ja jän-

nityksen tunnetta, mutta samalla laskee verenpainetta, parantaa muistitoimintoja ja luovuutta sekä lisää tarkkaavaisuutta ja itsekontrollia. Meditointi puolestaan vähentää mielihaluja, yksinäisydentunnetta ja ajatusten harhailua. Meditoinnin pituudelle ei ole asetettu rajoja. Se voi kestää esimerkiksi viidestä minuutista puoleen tuntiin. On kuitenkin tärkeä sitoutua harjoitteisiin pidemmälle ajalle, jotta positiiviset vaikutukset saavutettaisiin. (Ekström 2014, 165–167.)

Mindfulness

Mindfulness on saanut alkunsa itämaisestä meditaatiokäytännöstä. Se määritellään tahalliseksi itsesääteilyksi hetkestä hetkeen. Mindfulness on rentoutus- ja stressinhallintamenetelmä. Se on hyväksyvää ja tietoista läsnäoloa, meditointia, taitoa pysähtyä ajattelemaan ja kokemaan ympärillä tapahtuvaa, aistien herättelyä, itsensä kuuntelemista, ajatusten vapaata vaeltamista ja niiden hyväksymistä, arvostelemattomuutta sekä rakkauden välittämistä itselle ja sen jälkeen toisille. (Mindfulness – Mitä se on? 2012; Baer Nd. 125.)

Mindfulness voi auttaa monessa eri asiassa. Sitä käytetään muun muassa masennuksen, ahdistuksen, stressin ja kivun lievittämisessä. Mindfulness voi myös olla ratkaisu onnellisempaan, rennompaan ja tietoisempaan elämään. Säännöllisellä harjoittelulla on myös todettu olevan positiivisia vaikutuksia fyysiseen terveyteen sekä parempaan vastustuskykyyn. Mindfulness auttaa myös keskittymisessä, rauhoittumisessa ja oppimisessa. (Mitä ovat mindfulness Nd.)

Monien meditaatioharjoitusten tarkoituksena on kehittää valppautta. Tarkoituksena on ottaa huomioon hetkessä esiintyvät sisäiset kokemukset, kuten kehon tuntemukset, ajatukset ja tunteet. Myös ympäristötekijät, kuten äänet, tuoksut ja nähtävyydet, kannustetaan huomioimaan harjoituksen aikana. Ilmiötä, jotka tulevat tietoisuuteen harjoituksen aikana, ei tulisi arvioida hyviksi tai pahoiksi eikä oikeiksi tai vääriksi. Ilmiöiden tulisi ilmetä neutraaleina tuntemuksina. Mindfulness-harjoittelun tarkoituksena ei ensisijaisesti ole rentoutuminen, vaan sen tarkoituksena on opettaa nykyisten olosuhteiden tarkkailua tuomitsematta niitä. Mindfulnessin tarkoitus on olla läsnä tässä hetkessä, huomata mitä ympärillä ja oman pään sisällä tapahtuu, arvostelematta sitä. Sen tarkoituksena on sallia ja hyväksyä. (Mindfulness 2012; Baer Nd. 125, 130.)

Jooga

Rentoutumista ja mielen hallintaa harjoitetaan myös liikkeiden avulla. Joogalla on pitkä historia, jonka todellista alkuperää ei osata tarkalleen edes määrittää. Pantanjalin jooga-suuttrissa

Joogalla tarkoitetaan filosofista järjestelmää, joka merkitsee yhteyttä, yhtymistä ja tiukasti kiinni pitämistä. Jooga korostaa kehollisia tekniikoita vapauden ja viisauden saavuttamisessa. Joogaharjoitusten tarkoituksena on ajatusten ja mielessä liikkuvien impulssien hallinta, jossa ihmisen on tahdon voimalla pystyttävä hallitsemaan mieltään sekä kehoaan. Joogan päämäärä on saavuttaa vapauden tila eli nirvana. Sen lähtökohta perustuu jokapäiväiseen henkilön omakohtaiseen kokemukseen. Joogassa on olennaista ymmärtää omakohtainen harjoitus, jotta päämäärä pystytään saavuttamaan. (Koski 2000, 103–105.)

Joogaa on tehtävä kärsivällisesti ja kiireettömästi, sillä se vaatii paljon aikaa ja harjoitusta. Liikkeet ovat suoritettava henkilökohtaisen tason mukaan, sillä väkisin yrittäminen ei kuulu joogaan. Kehittymisen kuuluu tapahtua asteittain ja hallitusti. Joogassa korostetaan luennollisuutta, yksilöllistä harjoittelunopeutta ja annetaan hyvänolontunteen ohjata harjoitusten luonteessa ja lukumäärässä. Fyysiset harjoitukset koostuvat kehon asennoista ja hengitysharjoituksista sekä puhdistautumisharjoituksista. Asennot voidaan jakaa lyhytaikaiseen ja ylläpidettäviin asentoihin. Lyhyiden harjoitusten tarkoituksena on parantaa fyysistä kuntoa, saavuttaa elinvoimaisuus ja säilyttää se. Tavoitteena on saavuttaa hyvä kunto, kauneus, voima ja hyvä rakenne. Ylläpidettävissä pitkään kestävässä asennoissa tehdään meditaatioharjoituksia. Keho on silloin pitkään staattisissa asennoissa ja pitkään liikkumatta. Näiden liikkeiden tehtävänä on ryhdin ja tasapainon kehittäminen. (Koski 2000, 116–117.)

6 LEVON MERKITYS

Nyky-yhteiskunnassa lepoa arvostetaan aivan liian vähän. Unta pidetään usein vain pakollisena osana päivän rutiineja ja ajatellaan, että univaje voidaan korvata nukkumalla viikonloppuna tai seuraavan loman aikana. Univajetta koitetaan usein myös peittää erilaisilla piristeillä ja kofeiinipitoisilla juomilla. Lähes puolet suomalaisista nukkuu liian vähän ja kärsii uniongelmista. Lähes aina univajeen taustalla on stressi. Pitkät työpäivät ja epä säännölliset työajat ovat suurimpia stressin aiheuttajia. Nykypäivänä arki on myös hyvin hektistä ja siinä korostuu vahvasti suorittaminen. Siksi myös riittävä lepo unohtetaan ja univajeesta tulee oikea oravanpyörä. Aina univajeelle ei kuitenkaan ole yksiselitteistä syytä. Taustalla voi olla useita syitä, kuten sairaudet, aikaero ja lääkitys, joihin itse ei aina pysty vaikuttamaan. (Ekström 2014, 85.)

Jo hyvin pieni univaje voi heikentää merkittävästi vireystilaamme ja siten suorituskykyämme. Jo 1,5 tunnin univaje voi laskea vireystasoa jopa 32%. Univajeen aikana aivojen toiminta häiriintyy, joka vaikuttaa heikentävästi niin keskittymiskyvyn kuin muistin toimintaan. Myös uusien asioiden oppiminen ja niiden omaksuminen vaikeutuvat. Univaje vaikuttaa myös mielialaamme. Olo voi tuntua väsyneenä alakuloiselta sekä mieliala voi vaihdella nopeasti. Pahimmillaan pitkään jatkunut univaje voi altistaa mielialasairauksille, kuten masennukselle. Myös aineenvaihdunta häiriintyy, kun emme nuku tarpeeksi. Silloin paino alkaa helposti nousta ja voi altistaa monille aineenvaihduntasairauksille, kuten diabetekselle. Riittämätön lepo ja uni ovat siis suuri terveysriski sekä pitkään jatkuneena voivat altistaa monille sairauksille. (Ekström 2014, 86–87.)

On äärimmäisen tärkeä pitää huolta riittävästä levosta, jotta selviytyisimme arjesta, pysyisimme terveinä ja voisimme kokonaisvaltaisesti hyvin. Hyvinvointiviikolla unen tärkeyttä korosti Christer Sundqvist luennollaan (ks. kuva 3). Unen aikana keho ja lihakset palautuvat päivän suorituksista sekä korjaa siihen syntyneitä vaurioita ja vammoja. Unen aikana myös aivot käsittelevät päivän aikana tullutta tietoa ja informaatiota ja valmistautuu seuraavaan päivään. Riittävä uni ja lepo ovat avain uuden oppimiselle, luovuuden kehittämiseksi sekä psyykkisten ja fyysisten toimintojen ylläpitämiselle. Hyvin levänneenä jaksamme tavata myös ystäviä ja ylläpitää siten sosiaalista hyvinvointia. (Ekström 2014, 88; Why is sleep important 2012.)



Kuva 3. Christer Sundqvistin luennolla maanantaina 6.3.2017

On tutkittu, että ihminen tarvitsisi unta yön aikana keskimäärin 8 tuntia. Vaikka nukkuisim-
mekin riittävästi, se ei yksin riitä. Määrän lisäksi tärkeää kiinnittää huomiota sen laatuun.
Sen takaamiseksi tulisi välttää unta heikentäviä tekijöitä, joista yksi on alkoholi. On totta,
että alkoholi auttaa nukahtamaan, mutta se heikentää merkittävästi unen laatua. Se myös
heikentää samanaikaisesti kehon palautumista, jolloin olo ei ole levännyt, vaikka nukkui-
sikin riittävästi. Unilääkkeitäkään ei suositella käytettäväksi säännöllisesti. Se ei takaa ai-
toa unta, joka syntyisi luonnollisin keinoin nukahtamalla. Jotta univajeelta ja sen suurilta
haittavaikutuksilta vältyttäisiin, tulisi lepo asettaa tärkeäksi osaksi arkea ja raivata sille
riittävästi tilaa. Riittävä uni ja lepo pitävät meidät elossa aivan kuin vesi ja ravintokin. (Ek-
ström 2014, 85–91.)

7 RAVINNON MERKITYS

Ihminen on sitä mitä hän syö. Ravinto on tänä päivänä erittäin polttava puheenaihe ihmisten keskuudessa. Monet kokevat ravintoon liittyvät asiat haasteellisina ja vaikeina. Ravinnosta on miljoona eri mielipidettä ja uskomusta, mutta keneen on uskomista. Lehdet ja internet ovat täynnä otsikoita sekä kirjoituksia terveellisestä ravitsemuksesta ja uusimmista dieeteistä. Tiedon tulva on valtava, emmekä voi välttyä siltä. Terveellisen ravinnon ja hyvän syömisen perusteet ovat kuitenkin kaikille samat riippumatta ihmisen liikuntaustaustasta. Lähtökohtana on että, ruoan tulisi edistää ihmisen terveyttä ja hyvinvointia eikä vähentää sitä. (Ilander, Laaksonen, Lindblad & Mursu 2014, 19.)

Suomalaisille on luotu terveellisen ravitsemuksen avuksi ravitsemussuositukset, joiden tarkoituksena on parantaa väestön terveyttä ravitsemuksen avulla. Suositukset ovat tarkoitettu terveille ja kohtuullisesti liikkuville ihmisille. Ne sopivat usein myös diabeetikoille, sepelvaltimotautia sairastaville sekä toimivat lähtökohtana muidenkin sairauksien ravitsemushoitoa suunniteltaessa. Suositukset sopivat myös painonhallintaan laihdutuksen jälkeen, mutta laihduttamista suosituksissa ei ole huomioitu. Ravitsemussuositusten pääpaino on terveyttä edistävän ruokavalion kokonaisuudessa. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 8).

Terveyttä edistävän ravitsemuksen kulmakiviä ovat ravinnon määrä, monipuolisuus ja laatu. Enemmän liikuntaa harrastavien on lisäksi tärkeä huomioida harjoittelun tuomat lisähaasteet, kuten lisääntynyt energian- ja nesteentarve sekä aterioiden rytmittäminen. Aivan täydellistä ruokavaliota ei kuitenkaan kannata tavoitella. Liiallinen ruoasta stressaaminen vie ihmiseltä voimavaroja, joka saattaa lopulta johtaa ruokavalion kaventumiseen ja syömisen varomiseen. Täydellisyyden tavoittelu saattaa näkyä kausiluontoisuutena, painon jojoiluna, suorituskyvyn heikkenemisenä, psyykkisenä stressinä tai pahimmassa tapauksessa jopa syömishäiriöiden muodossa. Ravitsemuksessa on hyvä muistaa kultainen keskitie. (Ilander 2014, 19–20.)

Ravintoaineet, joita syömme, eivät ole vain vatsantäytettä. Ravinnon tehtäviä ovat energian tuottaminen, kudosten rakentaminen ja elintoimintojen säätely. Ravinnolla on myös psyykkisiä ja sosiaalisia vaikutuksia ihmiseen sekä suuri merkitys raskausaikana. Yksi tärkeimmistä asioista terveyden ja ravinnon kannalta on ravintorikkaus ja ruoka-aineiden

käsitlemättömyys. (Ekström 2014, 117–118.) Terveyttä edistävän ruokavalion koostamisen avuksi on luotu lautasmalli sekä ruokakolmio. Niihin on kuvattu, mitä terveyttä edistävä ruokavalio sisältää ja missä suhteessa ravintoaineet ovat keskenään. Lautasmalli helpottaa yksittäisten aterioiden koostamisessa, kun taas ruokakolmio antaa ruoka-aineista kokonaiskuvan. Terveyttä edistävä ruokavalio on monipuolinen ja värikäs. Se sisältää paljon kasvikunnan tuotteita eli kasviksia, marjoja, hedelmiä, palkokasveja ja täysviljaa. Lisäksi se sisältää kalaa, kasviöljyjä, pähkinöitä ja siemeniä sekä rasvattomia ja vähärasvaisia maitovalmisteita. Yksittäisistä ravintoaineista ei pidä ottaa stressiä, sillä monipuolinen ja tasapainoinen ruokavalio kattaa pääsääntöisesti suomalaisten ravintoainasuositusten mukaisen ravintoaineiden tarpeen. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 11). Ravinnolla on suuri merkitys monessa asiassa ihmisen elämässä ja loppupeleissä ruokavalio on hyvin henkilökohtainen. Se on jokaisen itse löydettävä. Ravitsemussuositukset ovat monessa tapauksessa hyvä pohja lähteä rakentamaan juuri itselleen sopivaa ruokavaliota.

8 TUTKIMUKSELLINEN LÄHESTYMISTAPA OPINNÄYTETYÖSSÄ

8.1 Produktiivinen prosessi

Produktiivinen prosessi on tekemiseen perustuva tutkimus. Produkti tarkoittaa tuottamista ja prosessi tapahtumasarjaa, jolla on selkeä aloitus ja lopetus. Tavallisesti prosessi etenee toimijoilla, jotka vaikuttavat prosessin kulkuun. Prosessia arvioidaan yhdessä tuloksen kanssa. Prosessin tarkoituksena on tuottaa jotakin. Prosessi on silloin produktiivinen, kun se tuottaa tuloksia. (Anttila 2006, 423.) Meidän opinnäytetyömme tarkoituksena on tuottaa yhtenäinen tapahtumakokonaisuus, jonka aiheena on hyvinvointi. Hyvinvointi viikon tuloksia arvioimme palautekyselyn vastausten pohjalta opinnäytetyömme lopussa.

Prosessin yhtenä osana on projektityöskentely, jota hyödynsimme hyvinvointiviikon järjestämisessä. Sen tavoitteena yhteistoiminnallisuus ja sitä kautta saavuttaa parempia tuloksia sekä parantaa yhteistyön ja oman henkilökohtaisen kokemuksen laatua. Hyvinvointiviikon projektitiimimme oli erittäin pieni, mutta järjestimme tapahtuman yhdessä. Asetimme hyvinvointiviikolle tavoitteet, joiden ympärille lähdimme luomaan ja kehittämään tapahtumaa. Prosessin kulkua, organisointia ja tuloksia voidaan tutkia ja analysoida monella eri tavalla, kuten esimerkiksi kuvailemalla, observoimalla, haastatteleamalla tai analysoimalla projektin asiakirjoja, tuloksia ja vaikutuksia. Produktiivisessa lähestymistavassa kerromme ja kuvailemme, kuinka jokin asia on tehty ja miten asioihin on päädytty. (Anttila 2006, 427–429.)

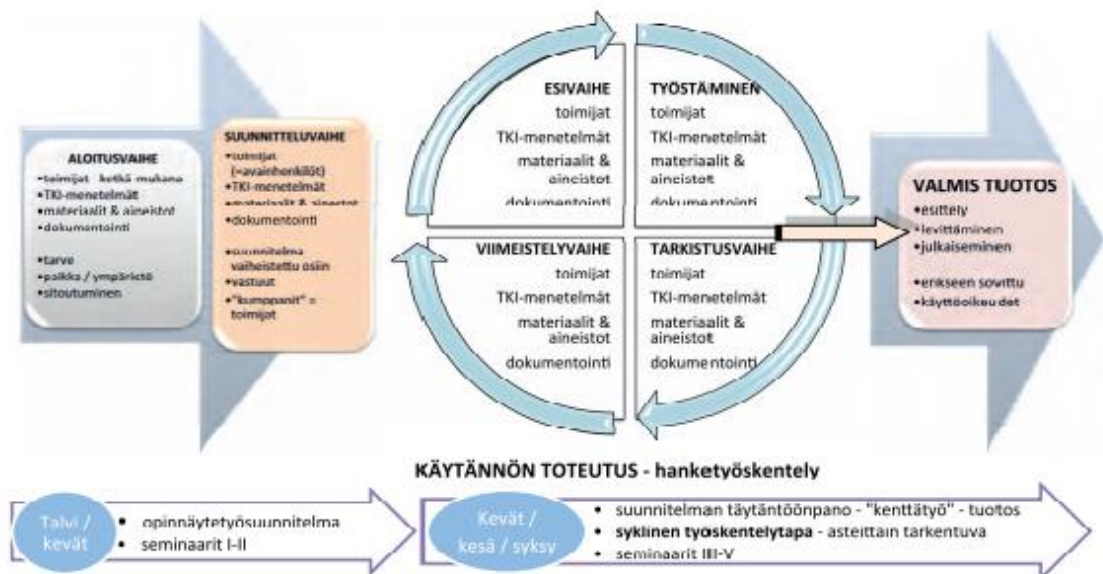
Projektiin kuuluu erityisesti suunnittelua, organisointia ja projektin seuranta. Projekti luonnollisesti päätetään tulosten toteamiseen, jonka jälkeen hoidetaan projektin päätöstoimet. (Anttila 2006, 427–429.) Hyvinvointiviikkoa pystyimme seuraamaan etukäteen muun muassa ennakoilmoittautuneiden määrän perusteella, kun taas tapahtuman aikana otimme todellisen osallistujamäärän huomioon ja lopuksi teimme niistä yhteenvetdon. Opinnäytetyössämme teimme palautekyselyistä yhteenvetoja, joiden pohjalta arvioimme palvelun laatua, tapahtuman onnistumista sekä omaa onnistumistamme. Hyvinvointiviikon yhteenvetosta toimeksiantajan on myös helppo seurata viikon tuloksia sekä tehdä niiden pohjalta kansalaisopiston kannalta järkeviä päätöksiä ja mahdollisia uudistuksia. Pyrimme arvioimaan Hyvinvointiviikkoa laajana kokonaisuutena.

Produktiivisessa lähestymistavassa on osittain myös piirteitä toimintatutkimuksesta. Toimintatutkimus tutkii toiminnan kohteen ymmärtämistä sosiaalisena tapahtumana. Tutkimuksella pyritään asioiden paremmaksi kehittämiseen sekä muutoksiin. Toimintatutkimuksessa on erittäin ominaista, että tutkijat ovat osana prosessin tiimiä. (Anttila 2006, 439–440.) Opinnäytetyössämme pyrimme, kansalaisopiston kehittämisen lisäksi, tutkimaan tapahtuman kautta kansalaisopiston asiakkaiden kiinnostusta ja aktiivisuutta hyvinvointiaiheisiin kursseihin. Tämän avulla kansalaisopisto pystyy jatkossa kehittämään kursistarjontaansa asiakkaiden toiveiden mukaisesti.

8.2 Konstruktiivinen malli

Opinnäytetyömme toteuttamiseen ja työvaiheiden kuvaamiseen olemme käyttäneet apuna toiminnallisen opinnäytetyön konstruktiivista mallia. (Kuva 4.) Konstruktiivinen malli on kehittämishankkeen eli opinnäytetyön työvaiheita ja sisältöä kuvaava malli. Siinä on yhdistetty lineaarisen ja spiraalisen mallin sekä kehittämistoimintalogiikan vahvuudet. Lineaarinen malli kuvaa opinnäytetyön vaiheita lineaarisesti. Sillä tarkoitetaan vaihe kerrallaan etenemistä palaamatta enää uudelleen niihin. Spiraalinen malli kuvaa opinnäytetyön vaiheita jatkuvana syklinä, jossa palataan aina edelliseen vaiheeseen ja arvioidaan sen tuotos uudelleen. Näistä kahdesta mallista on poimittu konstruktiiviseen malliin samankaltaisuudet niiden työvaiheista, tehtävistä, sisällöistä ja dokumentointitavoista. Suurimpana erona lineaariseen malliin konstruktiivinen malli sisältää pysähtymistä ja arviointia opinnäytetyön eri vaiheissa sekä eteenpäin menemistä. Konstruktiivinen malli sisältää paljon vaikutteita spiraalimallista. (Salonen 2013, 16–20.)

Konstruktiivisessa mallissa olennaista on huolellinen suunnittelu, opinnäytetyön vaiheistaminen, kehittämistoiminnan menetelmien hallitseminen ja ymmärtäminen sekä toiminnan mukana oppiminen. Konstruktiivinen malli sisältää 7 eri vaihetta. Ensimmäisessä vaiheessa vaiheesta eli aloitusvaiheesta edetään lineaarisesti toiseen vaiheeseen eli suunnitteluvaiheeseen. Neljä seuraavaa vaihetta: esivaihe, työstäminen, tarkistusvaihe ja viimeistelyvaihe tapahtuvat spiraalimaisesti syklissä, joka tarkoittaa asioihin pysähtymistä, niiden arviointia ja edellisiin vaiheisiin palaamista. Viimeisenä vaiheena on valmiin tuotoksen esittäminen. (Salonen 2013, 16–20.)



Kuva 4. Konstruktiivinen malli (Salonen 2013, 20)

8.3 Kvantitatiivinen ja kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä

Kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimusmenetelmä antaa yleisen kuvan muuttujien välisistä suhteista ja eroista. Sen ominaispiirteitä ovat esimerkiksi tiedon strukturointi, mittaaminen, tiedon esittäminen numeroin, tutkimuksen objektiivisuus ja vastaajien suuri lukumäärä. Määrällinen tutkimusmenetelmä vastaa kysymyksiin kuinpa paljon tai miten usein. Muuttujasta halutaan tietoa määrällisessä tutkimuksessa. Se voi olla esimerkiksi henkilöä koskeva asia, toiminta tai ominaisuus, kuten mielipide, ammattiasema, sukupuoli, ikä jne.

Muuttujaa tutkitaan mittarilla, jolla saadaan määrällinen tieto tai määrälliseen tietoon muuttettava sanallinen tieto tutkittavasta asiasta. Mittareina määrällisessä tutkimuksessa voivat olla kysely-, haastattelu- ja havainnointilomake. Määrällistä tutkimusmenetelmää on hyvä käyttää, kun työn tueksi halutaan mitattavaa, tilastollisesti ilmoitettavaa numeraalista tietoa. Numeroiden avulla pystytään yleisesti perustelemaan työn aihepiiriä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 58) Hyvinvointiviikolla tulemme käyttämään kyselylomaketta mittarina, jolla saamme selville muun muassa osallistujien iän, sukupuolen, pääasiallisen toiminnan sekä mistä he saivat tiedon kurssista.

Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimusmenetelmä mittaa laadullista tietoa tutkittavasta asiasta. Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen. Sen tarkoituksena on tutkia kohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti, sillä todellisuutta ei voi pirstoa erillisiin osiin. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa saadaan vain ehdollisia tuloksia paikkaan ja aikaan rajoittuen. Sen pyrkimyksenä on löytää tai paljastaa tosiasioita kuin myös todentaa jo olemassa olevia väittämiä tai totuuksia. Käytämme kvalitatiivista tutkimusmenetelmää kyselylomakkeessamme, kun haluamme arvioida luentojen laatua sekä niitä kokonaisuutena. Olemme käyttäneet kvalitatiivista tutkimusmenetelmää palautekyselyn avoimissa kysymyksissä. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2009,161.)

8.4 Kyselylomake

Kysely on toimiva tapa, kun kyseessä on henkilö ja häntä koskevat asiat kuten esimerkiksi mielipiteet ja asenteet. Jotta pystymme arvioimaan Hyvinvointiviikon onnistumista, käytimme apuna kyselylomaketta eli palautekyselyä, joka lähetettiin jokaiselle tapahtumaan osallistuneelle asiakkaalle. Kysely lähetettiin heti tapahtumaviikon jälkeen sähköpostin kautta, jossa jokaisen oli mahdollista käydä vastaamassa sähköisesti tapahtumaa koskeviin kysymyksiin. Aikaa kyselyn vastaamiselle annettiin viikko. Hyvinvointiviikolla käytimme kahta erilaista palautekyselyä. Toinen kysely oli suunnattu luentosarjalle ja toinen kokeilutunneilla. Palautekyselyt löytyvät liitteinä opinnäytetyömme lopusta. Hyvinvointiviikon kyselylomakkeiden kysymykset löytyvät liitteistä 2 ja 3.

Kansalaisopistolla on ollut tapana toteuttaa kurssien palautekyselyt sähköisinä, jonka vuoksi myös hyvinvointiviikon palautekysely toteutettiin heidän sähköisen ohjelman kautta. Ohjelma, jonka kautta palautekyselyä lähdettiin toteuttamaan, asetti kuitenkin omat rajoitteensa. Kysymykset jotka kyselyyn laitettiin, piti muotoilla niin, että niihin pystyi vastaamaan joko kyllä tai ei. Tämän vuoksi kysymyksiä palautekyselyyn tuli todella monta, koska emme voineet käyttää esimerkiksi monivalintakysymyksiä. Palautekysely pyrittiin kuitenkin tekemään mahdollisimman selkeäksi asiakkaalle, jotta siihen olisi nopea ja helppo vastata. Kysymysten muoto kyselyssä oli standardoitu eli vakioitu. Kaikilla kyselyyn vastanneilta kysyttiin samat asiat, samassa järjestyksessä ja samalla tavalla. (Vilkkä 2007, 28.)

Kyselylomakkeen tarkoituksena oli selvittää osallistuneiden tyytyväisyystaso, tapahtuman asiakaskunta ja onnistuttiinko tapahtumassa. Kyselyn vastaukset analysoitiin ja niiden avulla arvioitiin, saavutettiinkö opinnäytetyölle asetetut tavoitteet. Kyselyn tuloksia tutkittiin määrällisesti ja laadullisesti. Käytimme kvantitatiivista tutkimusmenetelmää kyselysämme määrittääksemme kohderyhmän ja kvalitatiivista tutkimusmenetelmää selvittääksemme Hyvinvointiviikon laadun.

9 TAPAHTUMAMARKKINOINTI

Tapahtumamarkkinointi on melko uusi ja tehokkaaksi todettu mainontakeino, joka mahdollistaa mainonnan kohdistamisen oikeisiin kohderyhmiin. Tapahtumamarkkinointia on tutkittu jonkin verran, mutta teokset jotka löysimme, olivat pääosin 2000-luvun alussa kirjoitettuja. Tapahtumamarkkinointi toimii yhtenä osana organisaation toimintaa, jolla parannetaan organisaation näkyvyyttä. Sen tavoitteena on markkinoida tapahtuman avulla organisaation toimintaa ja edistää palvelujen myyntiä. Lisäksi sen tavoitteena on rakentaa ja kehittää yrityksen tai tuotteen brändiä. (Vallo & Häyrinen 2003, 23.)

Tapahtuma luo kasvot järjestävälle organisaatiolle, joka saattaa parhaimmassa tapauksessa muodostaa positiivisen ja miellyttävän kuvan organisaatiosta tai pahimmassa tapauksessa luoda negatiivisen vaikutelman organisaation toiminnasta ja sen imagosta. Nämä vaikutelmat saattavat heijastua jälkikäteen organisaation toimintaan. Tapahtumamarkkinoinnissa korostuu erityisesti sen tavoitteellisuus sekä tavoitteiden kytkeminen osaksi markkinointisuunnitelmaa. Kun tapahtumamarkkinointi tehdään oikein, korostuu siinä myös hyvä suunnitelmallisuus sekä strategiapohjainen työskentely. (Vallo & Häyrinen 2003, 23; Vallo & Häyrinen 2014, 22–23.)

Tänä päivänä tapahtumamarkkinointi pyrkii vaikuttamaan ihmisten syvimpiin tunteisiin. Tapahtumien avulla pystytään syventämään asiakassuhteita, vaikuttamaan tiedotustoimintaan sekä olla suurempana osana henkilökohtaisempaa myyntityötä. Itsessään markkinointi jaetaan neljään kategoriaan, jotka ovat mainonta, henkilökohtainen myyntityö, menekinedistäminen sekä suhde- ja tiedotustoiminta. (Vallo & Häyrinen 2003, 23.)

Tapahtumamarkkinointia voidaan käyttää myös kilpailukeinona, jonka tavoitteena on erottua myönteisesti kilpailijoista. Tapahtuman avulla tuodaan tunnetuksi organisaation toiminta sekä pystytään rakentamaan ja vahvistamaan organisaation haluttua imagoa. Tapahtumat voivat olla myös osa organisaation markkinointistrategiaa. Hyvä tapahtuma on myös itsessään hyvä markkinointiväline. Onnistunut tapahtuma jättää asiakkaiden mieleen positiivisen muiston tapahtumasta ja tulevat mahdollisesti uudestaan ja tuovat ystäviä mukanaan. (Vallo & Häyrinen 2003, 23; Vallo & Häyrinen 2014, 35.)

Markkinointivälineitä on olemassa useita, joista yksi käytetyimpiä on tällä hetkellä sosiaalinen media eli some. Yksinkertaisesti se siis tarkoittaa käyttäjälähtöistä toimintaa internetissä, jossa käyttäjät luovat sinne itse sisältöä. Esimerkiksi suosittujen sosiaalisen median sivustojen YouTuben tai Facebookin sisältö on käyttäjien luomaa eikä sen työntekijöiden tai perustajien. Sosiaalista mediaa voidaan myös sanoa joukoksi ihmisiä luomassa ja jakamassa ideoita ja kommentteja erilaisilla sivustoilla. Markkinointi sosiaalisessa mediassa tapahtuu juuri kaupallisten viestien ja mainosten jakamisena ja levittämisenä, käyttäen eri kanavia ja sivustoja. (Olin 2011, 9–11, 15.) Suomessa on Facebookilla noin reilu kaksi miljoonaa päivittäistä käyttäjää eli noin 38 prosenttia koko väestöstä. Youtubea Suomessa käyttää noin kaksi ja puoli miljoonaa ja Twitteriä puoli miljoonaa ihmistä. (Kotiranta-Hautamäki 2015.) Numerot siis puhuvat puolestaan ja todistavat sen miksi sosiaalinen media on yksi käytetyimmistä markkinoinnin välineistä.

10 HYVINVOINTIVIIKKO – TAPAHTUMAN JÄRJESTÄMINEN

10.1 Työvaiheet

Olemme kuvanneet hyvinvointiviikon työvaiheet käyttäen konstruktivistista mallia. Työvaiheet ovat jaoteltu kuuteen eri osaan, jossa jokaisessa osassa kerromme pääpiirteittäin mitä olemme tehneet ja kuinka olemme edenneet työssämme. Työvaiheet perustuvat tapahtuman suunnittelun ja toiminnan eri työvaiheisiin.

10.1.1 Aloitusvaihe

Opinnäytetyön aihetta miettiessämme, päätimme jo heti alussa, että tulemme tekemään toiminnallisen opinnäytetyön. Olemme molemmat käytännönläheisiä ihmisiä eikä teoreettinen puoli tunnu meistä kummastakaan omalta. Mietimme meitä kiinnostavia aiheita ja pidimme ajatuksesta luoda tai järjestää jotakin konkreettista, josta olisi hyötyä monelle ihmiselle. Halusimme toimeksiantajan, jonka kanssa löytäisimme yhteisen sävelen sekä yhteiset tavoitteet. On tärkeää, että yhteistyö ja kommunikaatio sujuisi alusta loppuun asti hyvin. Erilaisten ideoiden jälkeen, otimme yhteyttä tuttuun kontaktiin Salon kansalaisopistoon.

Kansalaisopistolla oli ollut mielessä järjestää jotain erilaista 100-vuotiaan Suomen kunniaksi, mutta tekijät, ideoitsijat ja aika ovat puuttuneet. Saimme yhdessä idean lähteä rakentamaan tapahtumaa, joka lisäisi heidän näkyvyyttä sekä asiakaskuntaansa ja antaisi myös meille koulutusta vastaavan ja ammattitaitoa kehittävän opinnäytetyön. Päätimme tarttua tähän tilaisuuteen suunnitella tapahtuma kansalaisopiston kanssa. Saimme tapahtuman ideointiin ja suunnitteluun täysin vapaat kädet. Lähdimme miettimään ja suunnittelemaan tulevaa tapahtumaa mitä, miksi, kenelle ja milloin kysymysten pohjalta. Lopulta tapahtuman pohdintojen jälkeen tapahtuman aiheeksi muodostui hyvinvointi ja liikunta.

Aiheen pohjalta lähdimme heittelemään erilaisia ideoita minkälainen tapahtuma tulisi olemaan ja mitä tapahtuma tulisi mahdollisesti pitämään sisällään sekä kenellä tapahtuma järjestettäisiin. Ideoiden ja monien keskustelujen kautta meille muokkaantui tapahtumaksi

hyvinvointiviikko. Teemana hyvinvointiviikko innosti meitä todella paljon, sillä opintojemme myötä hyvinvoinnista on tullut meille erittäin tärkeä ja läheinen aihe. Halusimme tuoda hyvinvoinnin arvon esille hyvinvointiviikolla ja korostaa sen merkitystä eri näkökulmien kautta. Aihetta tarkemmin tutkiessa ja pohtiessa, lopulliseksi aiheeksi ja tapahtuman teemaksi tarkentui kokonaisvaltainen hyvinvointi.

Päätimme yhden isomman tapahtuman sijasta järjestää laajempi tapahtumakokonaisuus, joka jakautuisi tasaisesti useammalle päivälle pitkin viikkoa. Laajempi tapahtumakokonaisuus antaa mahdollisuuden useammalle asiakkaalle osallistua tapahtumaan, koska silloin tapahtumat eivät ole keskitetty vain yhteen päivään. Alun perin tapahtuman pituudeksi sovittiin yhdessä kansalaisopiston kanssa kuusi päivää, mutta lopulliseksi pituudeksi muodostui viisi päivää.

10.1.2 Suunnitteluvaihe

Määrittelimme opinnäytetyöllemme tavoitteet yhdessä toimeksiantajan kanssa, joiden pohjalta lähdimme suunnittelemaan hyvinvointiviikkoa. Tavoitteet luovat tapahtumalle pohjan, josta tapahtuman rakentaminen alkaa. Tavoitteet ovat myös osa tapahtuman punaista lankaa, joka ohjaa projektia koko sen järjestämisen ajan. Tavoitteiden täytyy olla selkeitä ja hyvin rajattuja. Niiden tulee pysyä sellaisinaan koko tapahtuman ajan. (Vallo & Häyrinen 2016, 121–122.)

Saadaksemme ideoita hyvinvointiviikolle sekä päästäksemme ajanhermolle hyvinvoinnin trendeistä ja tämänhetkisistä mielenkiinnonkohteista, tutustuimme aiheisiin eri näkökulmista ja etsimme niistä tietoa. Luimme erilaisia artikkeleita ja uutisia, sekä tutkimme uusia hyvinvointitrendejä sosiaalisessa mediassa. Tämän pohjalta olimme tietoisempia siitä, mikä ihmisiä kiinnostaa ja mitkä aiheet ovat suosittuja tällä hetkellä. Kerätyn tiedon pohjalta lähdimme kokoamaan ideoita ja suunnittelemaan tapahtuman sisältöä. Kirjasimme ideoita ylös paperille ja teimme niistä miellekarttoja, joista meidän oli helpompi hahmottaa ideamme kokonaisuutena. Lopulta valitsimme ideoista parhaimmat ja toteutuskelpoisimmat, joita lähdimme työstämään. Kuvassa 5 on esimerkki yhdestä miellekartastamme, jonka teimme hyvin opinnäytetyömme alkuvaiheessa havainnoimaan tapahtuman kokonaisuutta.

Lopullinen tapahtuman sisältö muokkaantui ideointien ja keskusteluiden yhteisenä tuloksena. Hyvinvointiaiheinen luentokokonaisuus sai lähtönsä kansalaisopiston toiveesta, sillä tämänkaltaista kurssia heillä ei ole aikaisemmin ollut tarjonnassaan. Luentokokonaisuuden lisäksi halusimme hyvinvointia tukevia liikuntalajeja tapahtumaviikolle. Ideana oli, että tapahtuman teoreettinen osuus ja liikunnallinen osuus ovat jollakin tapaa yhteydessä toisiinsa. Luennot tarjoavat teoretietoa aiheeseen ja liikuntatunnit taas teorian rinnalle käytännön opastusta ja tekemistä. Emme kuitenkaan lähteneet miettimään uusia liikuntalajeja kansalaisopiston tarjontaan, vaan päätimme hyödyntää jo heillä olemassa olevia liikuntalajeja ja koota niistä meille sopiva kokonaisuus.

Suunnittelussa ja ideoinnissa otimme huomioon toimeksiantajan resurssit kyseiselle tapahtumalle. Tässä tilanteessa resurssit tarkoittivat lähinnä työntekijöiden palkkioita, tapahtuman tiloja ja ajankohtaa sekä aikataulua. Hyvinvointiviikon ohjelman aikataulu suunniteltiin niin, että kurssit sijoituivat iltapäivä- ja ilta-ajoille, jotta työssäkäyvillä olisi parempi mahdollisuus osallistua tapahtumille. Saman päivän aikana järjestettävien kurssien aikataulut suunniteltiin myös niin, että asiakkailta olisi mahdollisuus osallistua kaikille haluilleen kursseille.

Tapahtumaviikon ajankohdaksi asetettiin meidän hiihtolomaviikko, joka on viikko kymmenen. Varsinais-Suomessa hiihtolomaviikko on jo viikolla kahdeksan, joten viikko kymmenen oli erittäin hyvä ajankohta kansalaisopistolle järjestää hyvinvointiviikko. Silloin ihmiset ovat palanneet jo hiihtolomiltaan ja aloittaneet normaalin arjen, joten asiakkaat pitäisi olla tuona ajankohtana tavoitettavissa. Hyvinvointiviikko oli myös parempi järjestää hiihtolomaviikon jälkeen, kuin sitä ennen, koska tällöin meillä oli enemmän aikaa mainostaa tapahtumaa ja ihmisillä taas aikaa suunnitella omaa kalenteriaan ja sovittaa aikatauluja. Meidän aikataulumme viikko kymmenen sopi myös erinomaisesti, koska meillä oli silloin itsenäisenopiskelun viikko sekä saimme tarpeeksi aikaa suunnitella ja organisoida tapahtumaa.



Kuva 5. Miellekartta tapahtuman suunnittelusta

Hyvinvointiviikon suunnitelman ollessa valmis, hyväksyimme sen toimeksiantajalla. Kansalaisopisto oli suunnitelmaan erittäin tyytyväinen. Muutamista asioista, kuten luennoitsijoiden palkkioista, meidän piti keskustella tarkemmin. Monella luennoitsijalla oli erittäin korkea palkkatoivomus, joihin meidän tuli löytää molemmille osapuolille sopiva ratkaisu. Joissakin tapauksissa, jouduimme etsimään uuden luennoitsijan tilalle, koska emme päässeet palkkiosta yhteisymmärrykseen. Tämä ei kuitenkaan aiheuttanut aikataulullisesti ongelmia.

Lopullisen suunnitelman ollessa valmis, teimme työajan ja suunnittelimme tarkan aikataulun koko projektille. Alkuperäisen aikataulun loimme Excel-taulukolle, jota oli helppo seurata ja muokata tarpeen tullen. Aikatauluun kirjasimme kaikki työvaiheet ja niiden aikarajat. Meidän päävastuulla ja työtehtävinä olivat hyvinvointiviikon suunnittelu, luennoitsijoiden hankkiminen ja heidän informoiminen sekä työ sopimuksista sopiminen, markkinointi, organisointi ja tapahtuman toteutus. Kansalaisopiston vastuulla oli kursseille ilmoittautumisten vastaanotto, rahaliikenne, palkat, laskutus ja tilavarukset sekä hyvinvointiviikon mainoksen laittaminen kansalaisopiston oppaaseen.

Alemmassa taulukossa on merkattu meidän omat työvaiheet opinnäytetyössämme ja työvaiheiden viikkokohtainen aikataulu.

Ajankohta	Tehtävä
Viikko 35 - 37	Opinnäytetyön suunnittelu
Viikko 38 - 42	Yhteydenottoja mahdollisiin yhteistyökumppaneihin
Viikko 43	Tapaaminen toimeksiantajan kanssa
Viikko 44	Yhteydenottoja yhteistyökumppaneihin
Viikko 45-46	Lopulliset varmistukset yhteistyökumppaneiden kanssa
Viikko 47-48	Hyvinvointiviikon ohjelman lukkoon lyönti
Viikko 49	Kansalaisopiston tiedote menee painoon
Viikko 1	Ilmoittautuminen kursseilla alkaa
Viikko 3	Opinnäytetyösuunnitelman esittäminen
Viikko 4 - 5	Markkinoinnin suunnittelua
Viikko 6 - 10	Markkinointia
Viikko 7 - 10	Varmistukset
Viikko 9 - 10	Valmistautuminen hyvinvointiviikkoon
Viikko 10	Hyvinvointiviikko
Viikko 10 - 11	Jälkimarkkinointi ja palautekysely
Viikko 11 - 13	Palautekyselyn tulokset ja analysointi
Viikko 14	Tapahtuman yhteenveto
	Opinnäytetyön kirjoittamista

10.1.3 Esivaihe

Suunnitelman ja aikataulun pohjalta lähdimme viemään tapahtumaa eteenpäin toimeksiantajan hyväksymänä. Ensimmäiseksi aloitimme yhteydenotoilla mahdollisiin luennoitsijoihin ja sovimme heidän kanssaan alustavasti tulevista aikatauluista ja palkoista. Luennoitsijoiden etsiminen osoittautui suhteellisen helpoksi, sillä monet luennoitsijat osoittivat heti kiinnostusta ja innokkuutta tulla mukaan hyvinvointiviikolle. Viimeiset varmistukset saatuamme, sovimme luennoitsijoiden kanssa alustavan aikataulun viikolle.

Luentojen varmistumisen jälkeen aloimme suunnitella niitä tukevia ja viikon aiheeseen sopivia liikuntatunteja. Valitsimme liikuntatunnit kansalaisopiston kurssitarjonnassa olevista tunneista, joten niihin ei tarvinnut etsiä ohjaajia erikseen. Ryhmäliikuntatuntien lisäksi saimme idean pitää kuntosalikurssin, jossa asiakkaat pääsisivät tutustumaan kuntosalimaailmaan ohjaajien avustuksella. Sovimme valinnoistamme vielä yhdessä kansalaisopiston kanssa, jonka jälkeen muodostimme alustavan aikataulun kokeilutunneista hyvinvointiviikolle.

Halusimme saada Hyvinvointiviikon ohjelman näkyviin kansalaisopiston opinto-oppaaseen, joka hoputti huomattavasti meitä ohjelman suunnittelussa ja aikataulun lukkoon lyömisessä. Opinto-opas meni painoon marraskuussa 2016 ja julkaistiin joulukuussa 2016, joten hyvinvointiviikon ohjelman tuli olla valmis marraskuun puolivälissä. Aivan muutama viikko ennen oppaan painoon menemistä, muutama luennoitsija perui tulonsa hyvinvointiviikolle, joka aiheutti pientä stressiä ja aikapainetta. Löysimme kuitenkin uudet luennoitsijat hyvin nopeasti vanhojen tilalle, sillä peruneet luennoitsijat antoivat meille vinkkejä, keitä voisi mahdollisesti kysyä heidän paikalleen.

Päätimme keskittää hyvinvointiviikon kaikki tapahtumat samoihin tiloihin, jotta asiakkailta olisi mahdollisimman helppo tulla perille. Tapahtumapaikaksi päätimme Turun ammattikorkeakoulun Salon toimipisteen tilat. Salon kansalaisopiston toimipiste sijaitsee myös Turun ammattikorkeakoulun rakennuksessa, joten paikka on kansalaisopiston asiakkaille jo entuudestaan tuttu ja sitä varten helppo heille. Luennoille varasimme luentosalit hyvinvointiviikkoa varten ja kokeilutunneille varasimme tavallisen luokan, jonka tyhjensimme

huonekaluista tapahtuman ajaksi. Kokeilutunneille olisimme halunneet liikuntasalin kurssitilaksi, mutta liikuntasali oli varattuna koko keväälle. Kuntosalikirssia varten meidän piti varata tilat muualta Salosta, koska ammattikorkeakoululla ei ole tarpeeksi kattavaa kuntosalia. Alustavaksi kuntosalikirssin tilaksi varasimme Salohallin kuntosalin. Juuri ennen tapahtumaa kurssi jouduttiin kuitenkin siirtämään Ollikkalan kuntosalille, koska Salohallin kuntosaliin oli tehty päällekkäinen varaus. Kurssitilan muutos ei aiheuttanut suurempia ongelmia tapahtuman järjestämisessä eikä vaikuttanut merkittävästi kurssin osallistujamäärään.

10.1.4 Työstövaihe

Ilmoittautuminen kansalaisopiston kursseille ja hyvinvointiviikolle alkoi heti vuodenvaihteen jälkeen. Samaan aikaan ilmoittautumisten alkaessa aloitimme tapahtuman markkinoinnin suunnittelun. Suunnittelimme tarkasti missä, milloin ja miten markkinoimme tapahtumaa. Muutama viikko ilmoittautumisten alkamisesta aloitimme markkinoinnin toteuttamisen.

Koska sosiaalinen media on yksi käytetyimpiä markkinointivälineitä, oli selvää, että myös me hyödynsimme sitä tapahtuman markkinoinnissa. Käytämme itse paljon sosiaalista mediaa, joten sen käyttö on molemmille tuttua ja luontevaa. Päädyimme markkinoimaan tapahtumaa Facebookissa, koska Facebookia käyttävät sekä nuoret että aikuiset. Loimme hyvinvointiviikolle oman Facebook-tapahtuman (ks. kuva 6). Päivitimme tapahtuman Facebook-sivua tasaisesti aina tapahtuman loppumiseen asti. Päivitimme tapahtuman sivuja muun muassa ilmoittautumisohjeilla hyvinvointiviikon aikataululla ja luentojen sekä kokeilutuntien esittelyillä. Tarkoituksenamme oli pitää tapahtuman sivu mahdollisimman aktiivisena ja muistutella ihmisiä tasaisin väliajoin.



MAALIS
6

Hyvinvointiviikko

Julkinen · Järjestäjä: Petra Alanne ja Krista Ruotsalainen

✓ Osallistun ▾



🕒 6. maaliskuuta – 10. maaliskuuta
Alkaa 6. maaliskuuta klo 17:00 ja päättyy 10. maaliskuuta klo 21:00

📍 Ylhäistentie 2, FI-24130 Salo, Suomi

[Näytä kartta](#)

Kuva 6. Hyvinvointiviikon Facebook-tapahtuma

Loimme tapahtumasta erillisen mainosjulisteen, jonka jaoimme Facebook-tapahtuman sivuilla ja kansalaisopiston omilla Facebook-sivuilla. Lisäksi mainosjulistetta levitettiin ammattikorkeakoulun seinille, jossa itse tapahtuma järjestettiin. Kansalaisopiston tilat ovat ammattikorkeakoululla, joten siellä kulkee päivittäin heidän asiakkaitaan. Mainosjulistete hyvinvointiviikosta löytyy liitteestä 1.

Otimme myös yhteyttä paikalliseen lehteen Salon Seudun Sanomiin. Kysyimme olisiko heillä kiinnostusta kirjoittaa lehtijuttua hyvinvointiviikosta. He olivat oikein innostuneita tekemään jutun tapahtumasta. Teimme Salon Seudun Sanomien kanssa puhelinhaastattelun, koska emme päässeet antamaan haastattelua Saloon. Lähetimme heille myös kuvan meistä, jonka olimme ottaneet Kajaanin ammattikorkeakoululla. Kuva julkaistiin yhdessä lehtijutun kanssa muutama viikko ennen tapahtumaa (ks. kuva 7).



Kuva 7. Hyvinvointiviikon lehtiartikkeli, Salon Seudun Sanomat 22.2.2017

10.1.5 Tarkistusvaihe

Tarkistusvaihetta tapahtui koko ajan projektin edetessä. Tarkistusvaiheelle ei ole selkeää paikkaa opinnäytetyössämme, sillä tarkistimme jatkuvasti tekemäämme työtä. Palasimme moneen otteeseen vanhoihin asioihin projektissamme ja teimme niihin mahdollisia muutoksia ja parannuksia. Projektin aikana tulleet muuttajat, kuten tilamuutokset ja luennoitsijoiden peruuntumiset, laittoivat meidät palaamaan vaiheissa taaksepäin ja tekemään tarvittavia muutoksia ja suunnitelmia.

Tarkistusvaiheen merkitys opinnäytetyössämme oli erittäin suuri. Varmistimme ja muistutimme moneen kertaan luennoitsijoitamme ja tuntien ohjaajia tapahtumasta ja sen aika-aulusta. Varmistimme myös heidän löytävän varmasti paikan päälle ja kerroimme heille, että olemme ovella ottamassa heidät vastaan. Kansalaisopisto teki varmistukset tilavaruuksien voimassaoloista. Varmistuksen seurauksena jouduimme muun muassa teke-

mään muutoksen kuntosalimaailmaan tutustumisen kurssin tilavarauksessa. Tilamuutoksesta ilmoitettiin heti kurssiin osallistuneille, jotta he osasivat reagoida hyvissä ajoin muutokseen. Muutos vaikutti jonkin verran kurssin lopulliseen osallistujamäärään. Joillekin tilamuutos sopi erinomaisesti, mutta osalle se aiheutti vaikeuksia, jonka seurauksena muutama kurssille ilmoittautunut joutui perumaan osallistumisensa.

Seurasimme jatkuvasti ilmoittautuneiden määrää kursseille ja markkinoimme kursseja sen mukaisesti. Viime hetken ilmoittautumisia kursseille otettiin jopa samalla päivällä vastaan. Kokeilutuntien osallistujapaikat täyttyivät heti ensimmäisellä viikolla ilmoittautumisen alkamisesta. Ennen tunteja saattoi kuitenkin tulla muutama peruutuspaikka, jolloin otimme yhteyttä varalla oleviin asiakkaisiin.

10.1.6 Viimeistelyvaihe

Viimeistelyvaihe tapahtui muutama päivä ennen tapahtumaa. Kävimme edellisellä viikolla tutustumassa tapahtuman käytössä oleviin kurssitiloihin ja varmistimme, että kaikki olivat kunnossa. Keskustelimme toimeksiantajamme kanssa käytännön asioista, jotka koskivat hyvinvointiviikkoa. Sovimme muun muassa käytettävien tilojen avainten hallussapidosta, ovien sulkemisesta ja paikkojen siivoamisesta. Kävimme hakemassa kuntosalimaailmaan tutustumisen kurssia varten ammattikorkeakoulun sairaanhoitopuolelta inbody-vaa'an ja tutustuimme sen käyttöön. Itse tapahtumaviikon aikana olimme joka päivä hyvissä ajoin tapahtumapaikalla tarkistamassa, että kaikki laitteet toimivat ja tilat olivat kunnossa illan kursseja varten.

10.2 Luennoitsijoiden ja kokeilutuntien valinta

Hyvinvointiviikon aiheena ja punaisena lankana oli kokonaisvaltainen hyvinvointi. Halusimme viikolle luentoja hyvinvoinnin eri osa-alueista, jotka tukisivat toisiaan ja muodostaisivat yhdessä kattavan ja monipuolisen tietopaketin. Tarkoituksena oli, että luennot olisivat helposti omaksuttavia eivätkä liian teoreettisia tai puuduttavia. Halusimme persoonallisia ja mielenkiintoisia luennoitsijoita, joilla on elämäkokemusta aiheesta ja ammattitaitoa. Viikon luentojen aiheiksi valikoituivat ravitsemus, psyykinen terveys, fitness elämäntapana ja arki. Vaikka jokaisella päivällä luennoilla oli eri aihe, luentoja kuitenkin yhdistivät

terveyteen vaikuttavat tekijät kuten riittävä lepo, rentous elämässä, aktiivisuus ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus.

Ensiksi halusimme hyvinvointiviikolle ravitsemukseen painottuvan luennon, sillä se on erittäin tärkeä osa hyvinvointia. Ravitsemus on monipuolinen osa-alue ja sen terveysvaikutukset ovat todella laajat. Siihen liittyvistä faktoista kiistellään jatkuvasti ja koko ajan tulee uusia ruokatrendejä. Halusimme luennon, joka antaisi perustietoja ravitsemuksesta ja helpottaisi meitä päivittäisissä ruokavalinnoissa. Löysimme tähän ammattitaitoisen ja omaperäisen luennoitsijan Christer Sundqvistin. Hänellä on pitkä historia ravitsemuksen parista. Hän on filosofian tohtori, biologi, ravintovalmentaja sekä suosittu ravintoluennoitsija ja bloggari.

Halusimme hyvinvointiviikolle myös psyykkistä hyvinvointia tukeva luennon, sillä psyykkisen hyvinvoinnin merkitys on kasvanut huomattavasti viime vuosien aikana. Tämän myötä esimerkiksi mindfulness ja muut vastaavanlaiset mielen hyvinvointia parantavat tunnit ovat olleet kasvussa. Tähän valitsimme luennoitsijaksi Päivi Hoikkalan, joka on henkilövalmentaja, NLP-kouluttaja ja mindfulness-ohjaaja.

Tahdoimme hyvinvointiviikolle luennon, joka kertoisi hyvästä elämänasenteesta ja posititiivisuudesta. Ensimmäisenä meille tuli mieleen Pekka Hyysalo. Pyysimme Pekkaa tapahtumaamme, mutta hänelle ei sopinut kyseinen viikko. Pekan tilalle kysyimme Piia Korisevaa. Piia on kuntoutunut aivohalvauksesta, jonka hän sai noin 10 vuotta sitten ja koulutautunut sen jälkeen personal traineriksi. Piia on erittäin energinen, kannustava persoona ja hyvä puhuja. Tiesimme heti, että häneltä tulisimme saamaan inspiroivan luennon hyvästä asenteesta ja elämän myönteisyydestä. Ajattelimme myös, että tällä luennolla voisimme päättää hyvinvointiviikon. Energisestä lopetuksesta osallistujille jäisi hyvä ja posititiivinen mieli koko viikosta.

Lopuksi halusimme jonkin erikoisemman luennon ja päädyimme tällä hetkellä suuressa suosiossa olevaan fitness-urheiluun. Halusimme luennollamme tuoda fitneksen esille posititiivisemmässä valossa. Todella monella on hyvin negatiivinen mielikuva fitneksestä. Ihmiset ajattelevat, että fitness on pelkästään ruoan punnitsemista ja ankaraa treeniä. Pyy-simme luennoitsijaksi salolaista Hanna Saariota. Hanna on menestynyt body-fitneksessä ja on salolaisille entuudestaan tuttu urheilija.

Kokeilutunneille halusimme valita sellaisia liikuntalajeja, jotka tukisivat kokonaisvaltaista hyvinvointia sekä valitsiamme luentoja. Valitsimme liikuntalajeiksi joogan, pilateksen,

shindon, kehonhuollon ja lihaskuntoharjoittelun. Jooga, pilates, shindo ja kehonhuolto korostavat oikeanlaista hengitystekniikkaa, auttavat rauhoittumaan ja tutkimaan itseään, parantavat mielenhyvinvointia ja tukevat samalla liikkuvuutta sekä vahvistavat syviä lihaksia. Lajit ovat todella monipuolisia ja korostavat niin psyykkistä kuin fyysistä puolta. Lihaskuntoharjoittelun valitsimme tukemaan fyysistä hyvinvointia sekä fitness-aiheista luentoamme.

Kaikki kokeilutunnit olivat ryhmäliikuntatunteja, joten siellä korostui myös sosiaalinen hyvinvointi. Tuntien aikana ohjaaja oli koko ajan hyvin läsnä ja keskusteli ryhmäläisten kanssa, joka loi rennomman ilmapiirin tunneilla. Luentojen ja kokeilutuntien lopuksi asiakkaille annettiin aikaa keskustella ja kysellä heitä askarruttavia kysymyksiä, joka korosti sosiaalista hyvinvointia ja yhteenkuuluvuutta.

10.3 Hyvinvointiviikon ohjelma

Hyvinvointiviikko koostui neljästä liikkumiseen, terveyteen, ravintoon, asenteeseen ja motivaatioon liittyvästä luennosta, neljästä liikuntakykyä ylläpitävästä ryhmäliikuntatunnista ja kuntosalikurssista. Ryhmäliikuntatunnit ja kuntosalikurssi toimivat kokeilutunteina ja olivat maksuttomia asiakkaille.

Luennot ja kokeilutunnit alkoivat aina samaan kellon aikaan päivästä riippumatta. Luennot alkoivat kello 17.30–19.30 ja kokeilutunnit kello 19.30–20.15. Poikkeuksena keskiviikkona pidimme kuntosalimaailmaan tutustumisen kello 16.00–18.00, jolloin ei ollut luentoa ollenkaan. Kuntosalimaailmaan tutustumisen jälkeen kokeilutunti oli kuitenkin normaalisti kello 19.30. Alemmassa taulukossa on kuvattuna hyvinvointiviikon ohjelma.

Päivämäärä / kurssin nimi / ohjaaja	Ohjaajan itse kirjoittama kuvaus kurssista
Maanantai 6.3.2017 Terveystietoinen elämä Christer Sundqvist	Terveellisestä elämäntavasta ei saa tehdä liian vaikeaksi itselleen. Terveys säilyy, vaikka välillä elää epäterveellisesti, mutta se mikä erottaa terveystietoisesta muista ihmisistä, on se luontevuus ja rivakkuus mikä nähdään siinä

	<p>paluussa terveellisten valintojen ääreen. Terveystietoinen oivaltaa, että niitä huonoja valintoja pitää välttää, ei sen takia että se olisi pakko, vaan sen takia, että hän pitää terveyttään erittäin suuressa arvossa.</p>
<p>Maanantai 6.3.2017</p> <p>Jooga</p> <p>Anna Manninen</p>	<p>Tunnilla tutustutaan joogan alkeisiin ja perusideaan. Mukaan voi siis tulla ilman aikaisempaa kokemusta.</p>
<p>Tiistai 7.3.2017</p> <p>Mielen hyvinvointi</p> <p>Päivi Hoikkala</p>	<p>Pieni Mielitreeni - train the brain! Tasapainoilusta tasapainoon mielen, kehon ja tunteen tietoisella yhteistyöllä. Kurkistus mindfulnessin ja NLPn maailmaan: perusteita, tausta-ajatuksia ja pieniä harjoituskokeiluja. Tämä on hyvän mielen ilta.</p>
<p>Tiistai 7.3.2017</p> <p>Pilates</p> <p>Jenni Luodes</p>	<p>Jos sinulla on oma jumppapatja niin ota se mukaan. Tunnilla tutustutaan pilateksen alkeisiin ja perusajatukseen. Mukaan voi siis tulla ilman aikaisempaa kokemusta.</p>
<p>Keskiviikko 8.3.2017</p> <p>Kuntosalimaailmaan tutustuminen</p> <p>Petra Alanne & Krista Ruotsalainen</p>	<p>Nyt sinulla on mahdollisuus tulla kokeilemaan kuntosaliharjoittelua maksutta ohjaajien opastuksella. Voit kysellä sinua askarruttavia asioita treenaamiseen liittyen sekä saada opastusta kuntosalilaitteiden käyttämiseen ja liikkeiden suorittamiseen. Lisäksi meillä on mahdollisuus tehdä kehonkoostumusmittauksia maksutta. Tervetuloa tutustumaan ja kokeilemaan. Olemme kuntosalilla sinua varten.</p>

<p>Keskiviikko 8.3.2017</p> <p>Shindo</p> <p>Riitta Mursula-Innanen</p>	<p>Kehotyöskentely perustuu lempeään venyttelyyn ja rentoutumisen tukemiseen. Kurssilla tutustutaan myös Jomon-kiertovenyttelyyn, joka on jatkumo shindo-tekniikoille. Mukaan voi siis tulla ilman aikaisempaa kokemusta. Jos sinulla on oma jumppapatja niin ota se mukaan.</p>
<p>Torstai 9.3.2017</p> <p>Fitness elämäntapana ja urheiluna</p> <p>Hanna Saario</p>	<p>Fitnessin ei tarvitse olla median esille tuomaa ehdotonta riisin ja kanan punnitsemista ja itsensä räökkäämistä tuntitolkulla. Kun se on rento, terveellinen, mutta määrätietoinen elämäntapa, ei huipputasolla kilpaileminkaan vie terveyttä syöksykierteeseen ja uuvuta kilpailijaa. Fitness kilpaurheiluna ei sovi kaikille, mutta fiksusta elämäntavasta voi jokainen ammentaa itselleen asioita.</p>
<p>Torstai 9.3.2017</p> <p>Kehonhuoltoa rullan avulla</p> <p>Elina Lietzen</p>	<p>Jos sinulla on oma rulla ja jumppapatja niin ota ne mukaan. Tunnilla tutustutaan rullauksen alkeisiin ja perusideaan.</p> <p>Mukaan voi siis tulla ilman aikaisempaa kokemusta.</p>
<p>Perjantai 10.3.2017</p> <p>Energiaa arkeen pienin muutoksin</p> <p>Piia Koriseva</p>	<p>Huomenna minä aloitan paremman elämän. Luento antaa käytännön vinkkejä oikeaan ruokailuun, arkeen sopivaan liikuntaan ja itsensä tarkkailuun. Piia halvaantui 2008 aivoinfarktin seurauksena ja hän kuntoutti siitä itsensä maraton kuntoon ja sitä kautta koulutautui personal traineriksi ja hyvinvointivalmentajaksi. Luento ei mitään puuduttavaa ”paasaamista”, vaan toiminnan ja naurun</p>

	kautta oivaltamisiin. Ilolla on suuri merkitys siihen, kuinka jaksamme.
--	---

10.4 Hyvinvointiviikon toteutus

Hyvinvointiviikon aikana meillä oli suuri rooli huolehtia käytännön järjestelyistä, organisoinnista ja markkinoinnista. Hoidimme luentoja varten tarvittavat luentosalit kuntoon, varmistimme että tekniikka ja äänentoistolaitteet toimivat, otimme vastaan luennoitsijat ja opastimme heille laitteiden käytön. Pidimme joka luennolla kirjaa osallistujista. Meillä oli etukäteen tulostettu nimilista luennolle ilmoittautuneista, jonne merkkasimme paikallaolijat. Pidimme jokaisen luennon alussa lyhyen aloituspuheen, jossa toivotimme luennoitsijan ja asiakkaat tervetulleeksi paikalle. Luennon päätteeksi huolehdimme tilat siihen kuntoon kuin ne olivat tullessa ja kiitimme paikallaolijoita osallistumisesta. Luentojen jälkeen olimme mukana ryhmäliikuntojen tutustumistunneilla. Huolehdimme ohjaajalle läsnäololistan, jonne ohjaaja merkkasi paikallaolijat. Tutustumistuntien jälkeen huolehdimme tilat hyvään kuntoon seuraavaa päivää varten.

Keskiviikko oli hieman erilainen päivä muihin verrattuna, koska silloin ei ollut luentoa. Keskiviikkona olimme itse ohjaamassa Ollikkalan kuntosalilla kuntosalimaailmaan tutustumisen kurssia. Kuntosalimaailmaan tutustumistunnilla opastimme asiakkaita heidän toiveidensa mukaan kuntosaliharjoittelussa. Tunnin lopuksi teimme jokaiselle halukkaalle kehonkoostumusmittauksen.

Markkinoimme tapahtumaa vielä itse tapahtumaviikon aikana. Tulevien kurssien mainostamisen lisäksi teimme myös jälkimarkkinointia jo pidetyistä kursseista. Jälkimarkkinointina päivitimme Facebook-sivuja jokaisen tapahtumapäivän jälkeen. Lisäsimme Facebookiin luennoilta otettuja kuvia ja kiitimme samalla osallistujia sekä luennoitsijaa mukavasta illasta. Kuviin olimme pyytäneet luennoitsijalta luvan erikseen. Kuvissa ei näkynyt asiakkaiden kasvoja (ks. kuva 8). Kiitosten lisäksi muistutimme aina edellisenä iltana seuraavan päivän tapahtumista. Hyvinvointiviikon jälkeen lähetimme kaikille luentoihin ja kokeilutunneille osallistuneille palautekyselyn, jossa he saivat arvioida tarjoamiamme kursseja.



Kuva 8. Päivi Hoikkalan luennolta tiistaina 7.3.2017

10.5 Dokumentointi

Projektin alussa loimme opinnäytetyöllemme tarkan aikataulun, johon kirjasimme projektin kaikki eri tehtävät ja työvaiheet sekä niiden toteuttamiseen tarvittava aika. Aikataulun luominen helpotti todella paljon projektin hahmottamista kokonaisuutena. Aikataulun teko ja suunnitelmien säilyttäminen toimivat meille ikään kuin päiväkirjana/muistiona. Aikataulua noudattamalla pysyimme koko ajan oikeassa aikataulussa ja tiesimme tarkasti mitä olimme jo tehneet ja mitä oli vielä tekemättä. Aikataulusta pystyimme myös tarkistamaan, olimmeko mahdollisesti unohtaneet jotakin. Säilytettyjä dokumentteja pystyimme hyödyntämään opinnäytetyöprosessin kulun, organisoinnin sekä tulosten analysoinnissa ja opinnäytetyön pohdintaosuudessa.

Projektimme kehitystä pystyimme seuraamaan alusta alkaen aina valmiiseen opinnäytetöihin asti, projektin aikana syntyneiden muistiinpanojen perusteella. Jo ennen todellisen opinnäytetyöprosessin alkamista, kirjasimme kaikki ideamme ylös paperille. Pystyimme hyödyntämään aikaisempia ideoita, joita olimme kirjanneet ylös, itse suunnitteluvaiheessa. Kirjasimme ylös myös projektin aikana tulleet ideat ja suunnitelmat, ettei mikään

jäisi huomaamatta tai pääsisi unohtumaan. Säilytimme kaikki projektin aikana tekemämme muistiinpanot ja pidimme ne jokaisessa suunnittelutapaamisessamme näkyvillä, jottemme unohtaisi vanhoja ideoita. Muistiinpanojen avulla pystyimme seuraamaan myös opinnäytetyömme kehitystä ja käyttämään niitä helpottaaksemme lopullista opinnäytetyömme arviointia.

Muutama viikko ennen itse tapahtumaa saimme Salon Seudun Sanomat kirjoittamaan meistä lehtiartikkelin. Artikkelin oli koko aukeaman kokoinen, johon oli painettu suuri kuva meistä. Artikkelissa oli tietoa itse hyvinvointiviikosta, keitä me olemme ja syitä siihen, miksi olemme lähteneet toteuttamaan tällaista projektia. Artikkelin avulla saimme ehdottomasti lisää näkyvyyttä tapahtumalle, mutta myös Kajaanin ammattikorkeakoululle. Hyvinvointiviikko lanseerattiin Suomi 100 vuotta tapahtumaksi, jonka ansiosta Salon paikallislehdet mainostivat tapahtumaa pienemmillä mainoksilla ilmaiseksi. Tämä toi tapahtumalle tietenkin lisänäkyvyyttä.

Itse tapahtumaviikolla dokumentointi perustui lähinnä valokuvaamiseen ja paikallaolijoiden määrittämiseen. Olimme valokuvia luennoiden aikana luennoista kokonaisuudessaan sekä luentojen luennoitsijoista (ks. kuva 9). Näin saimme konkreettista materiaalia tapahtumasta, jota hyödynsimme jälkeempään jälkimarkkinoinnissa sosiaalisen median kautta. Kokeilutunneilta emme ottaneet valokuvia, koska se olisi ollut asiakkaille epämiellyttävää ja tehnyt kurssitilanteesta jännittyneen. Olimme kuitenkin itse paikalla kaikilla kokeilutun-

neilla, jonka pohjalta saimme kokonaiskuvan kurssien ilmapiiristä ja asiakkaiden mielipiteistä.



Kuva 9. Piia Korisevan luennolta perjantaina 10.3.2017

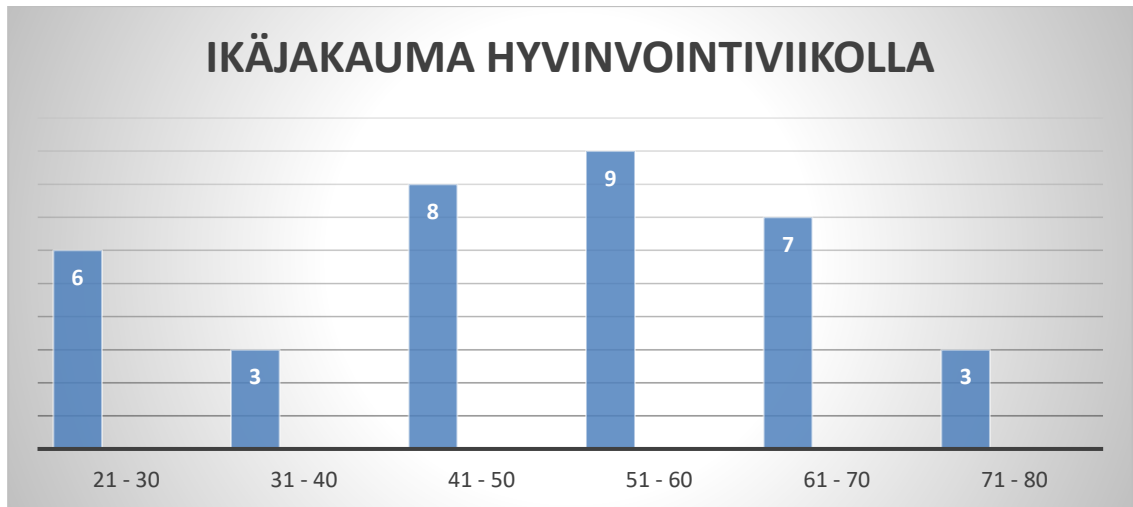
11 JOHTOPÄÄTÖKSET

Johtopäätöksissä käymme läpi hyvinvointiviikon asiakkaille lähetetyn palautekyselyn tuloksia ja palautetta sekä omat johtopäätöksemme tapahtumasta. Lopuksi kerromme jatkokehittämisideat tapahtumaviikosta, jotka ovat luotu omien kokemuksiemme, oppimiskokemuksiemme, analysoinnin ja johtopäätöksiemme pohjalta. Olemme arvioineet hyvinvointiviikon tuloksia hyödyntäen produktiivista prosessia, kvantitatiivista ja kvalitatiivista tutkimusmenetelmää. Tuloksia on arvioitava kuitenkin kriittisesti, sillä vain pieni osa hyvinvointiviikon asiakkaista vastasi heille lähetettyyn palautekyselyyn.

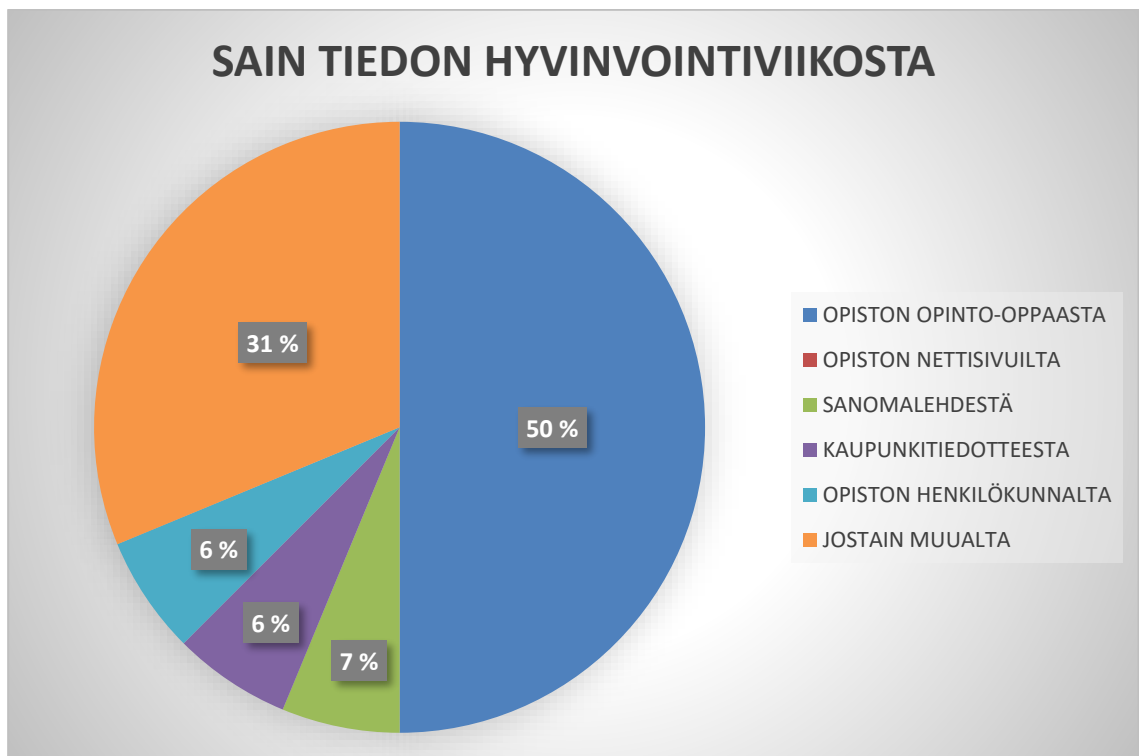
11.1 Tulosten yhteenveto

Jokaiselle osallistujalle lähetettiin tapahtuman jälkeen palautekysely, jossa kysyttiin osallistujan taustatietoja, kuinka sai tiedon kurssista, kurssin sisällöstä ja kokonaisuudesta sekä kurssin vaikutuksista osallistujaan. Lisäksi hyvinvointiviikon jokaiselle kurssille otettiin erikseen ilmoittautuminen, jonka avulla pystyimme seuraamaan tapahtumaan osallistujien määrää ennen tapahtumaa ja tapahtuman aikana. Tapahtuman aikana, jokaisella kurssilla otettiin vielä osallistujien nimet ylös, jotta saatiin tarkka osallistujamäärä tietoon.

Tulosten perusteella suurin osa hyvinvointiviikolle osallistuneista asiakkaista sai tiedon tapahtumasta Salon kansalaisopiston opinto-oppaasta tai jostain muualta. Suurin osa asiakkaista oli työssä käyviä tai eläkkeellä olevia. Vain muutama asiakkaista oli opiskelija tai työtön. Ikäjakauma jakautui kuitenkin tasaisemmin laajemmalle alueelle. Eniten asiakkaita sijoittui 51–60 vuoden ikähaarukkaan. Kuvassa 10 on kuvattu asiakkaiden ikäjakauma hyvinvointiviikolla ja kuvassa 11 on kuvattu mistä asiakkaat saivat tiedon hyvinvointiviikosta.



Kuva 10. Pylväsdiagrammi kuvastamassa ikäjakaumaa hyvinvointiviikolla.

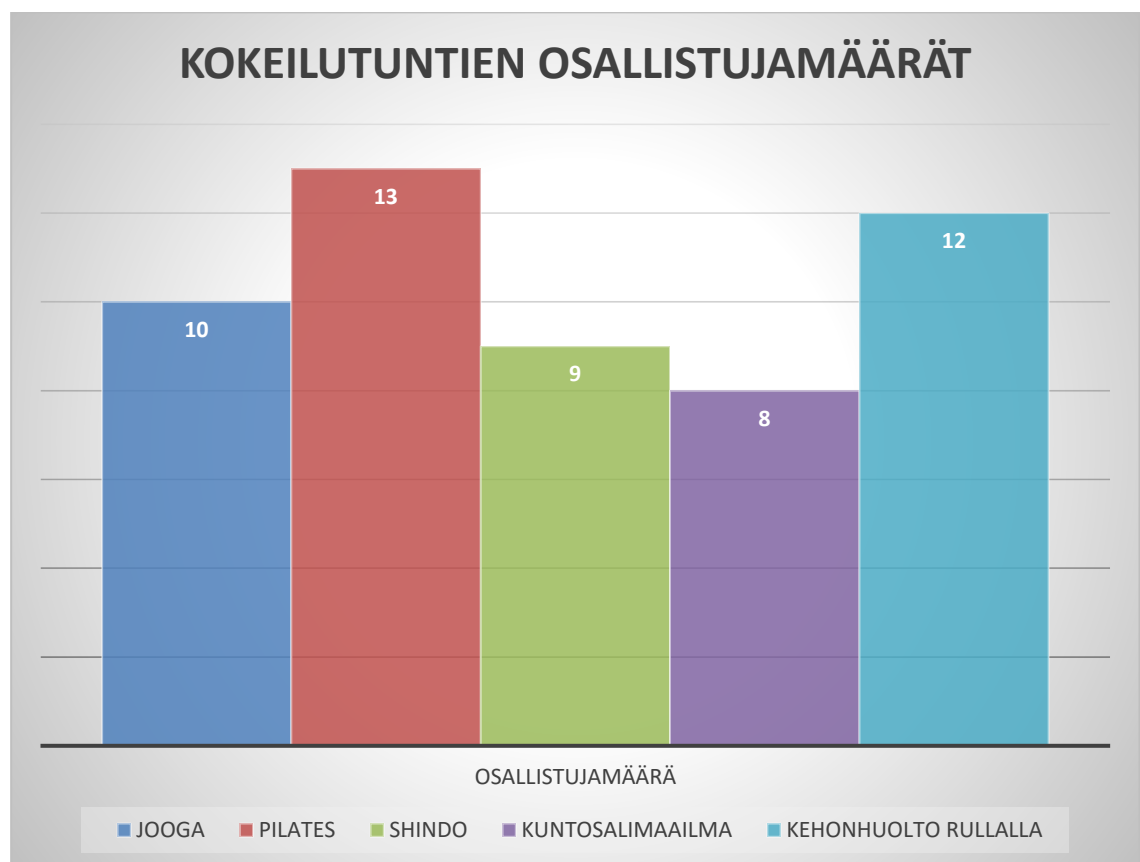


Kuva 11. Sektoridiagrammin avulla kuvattu mistä asiakkaat saivat tiedon hyvinvointiviikosta

Liikuntakurssien osallistujamäärää rajoitti huomattavasti tilan koko, jossa liikuntakurssit järjestettiin. Tavoitteenamme oli, että kaikki viikon aikana järjestettävät kurssit olisivat samassa paikassa, jotta asiakkailla on helppo löytää perille ja mukava tulla joka päivä sa-

maan paikkaan. Tarkoituksena oli myös, että jos sama asiakas oli ilmoittautunut sekä luennoille että liikuntatunnille, hänen ei tarvitsisi vaihtaa paikkaa vaan molemmat kurssit olisivat saman katon alla. Tämä kuitenkin rajoitti merkittävästi etenkin liikuntakurssien tila- mahdollisuuksia. Tilan koon vuoksi liikuntakurssien maksimiosallistujamääräksi asetettiin 14. Paikat liikuntakursseille täyttyivät heti parin ensimmäisen päivän aikana ilmoittautumisen alkamisesta.

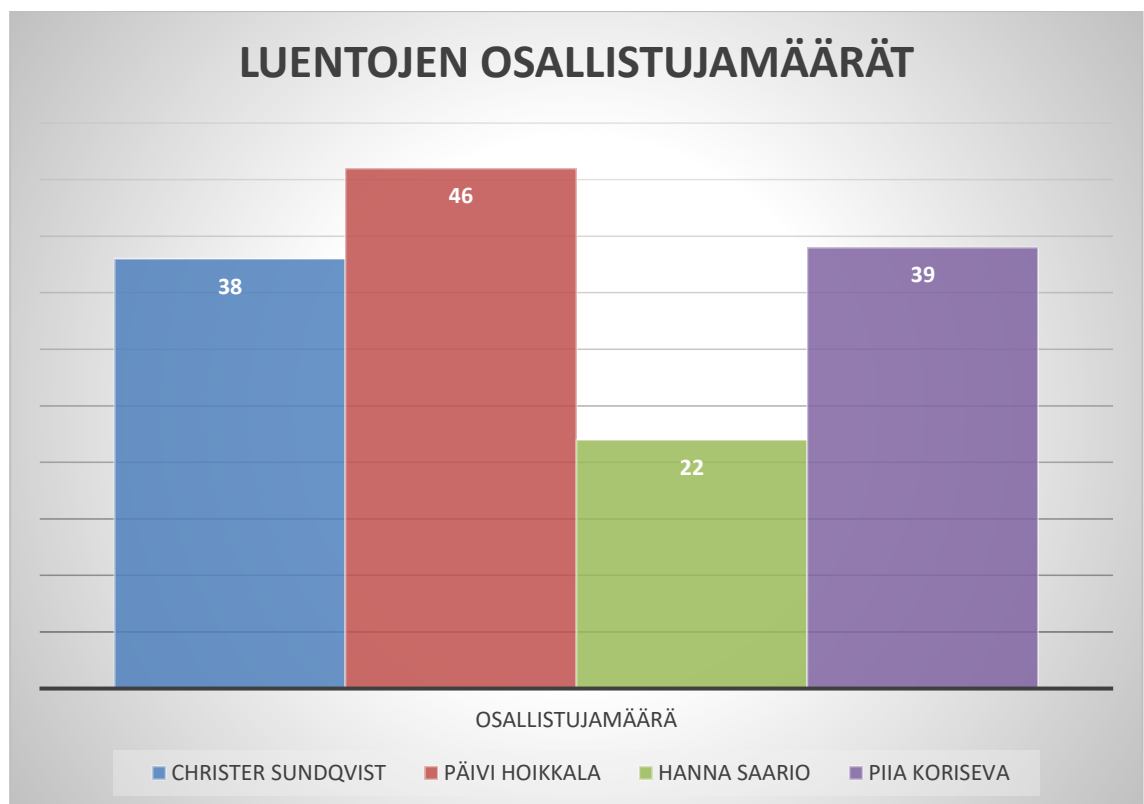
Osallistujamäärät eivät kuitenkaan tulleet täyteen lopulta, sillä suuri osa jätti tulematta kursseille. Osallistujille lähetettiin muistutussähköposti kurssipäivänä, että on osallistunut kurssille. Sähköposti ei kuitenkaan ollut riittävä muistutus saamaan kaikkia ilmoittautuneita paikalle. Osa ilmoittautuneista perui kurseja viimehetkillä, joten paikkojen avautuessa, otettiin yhteyttä varapaikoilla olijoihin ja koitettiin täyttää vapautuneet paikat. Maanantain joogaan osallistui 10, tiistain pilatekseen 13, keskiviikon shindoon 9 ja kuntosalimaailmaan 8 sekä torstain kehonhuoltoon 12. Keskiarvo liikuntakurssien osallistujamääräksi saatiin 10 osallistujaa per liikuntatunti. Kuvassa 12 on kuvattu osallistujamäärät pylväsdiagrammilla.



Kuva 12. Pylväsdiagrammin avulla kuvattu osallistujien määrä kokeilutunneille

Luentojen osallistujamäärää eivät rajoittaneet tilat. Viikon aikana meillä oli päivästä riippuen käytössä kaksi suurta luentosalia. Käytännössä luentojen maksimiosallistujamäärä olisi voinut olla jopa 200 ihmistä. Kanalaisopiston omille opettajille annettiin mahdollisuus osallistua luentosarjalle ilman ilmoittautumista, joten heidän läsnäolonsa ei näy lopullisissa tuloksissa. Kuitenkaan moni opettajista ei käyttänyt tätä mahdollisuutta hyödyksi, joten tulokset pitävät pääsääntöisesti paikkansa.

Koko luentosarjalle ilmoittautui yhteensä 44 ihmistä ja jokaiselle yksittäiselle luennolle ilmoittautui muutama ihminen näiden lisäksi. Kuitenkaan lopullinen osallistujamäärä luennolla ei ollut alkuperäinen ilmoittautumismäärä, joka oli 44 ja yksittäiset osallistujat, vaan luentojen osallistujamäärät vaihtelivat päivästä ja luennosta riippuen. Maanantain luennolle osallistui 38, tiistain luennolle 46, torstain luennolle 22 ja perjantain luennolle 39. Luentojen osallistumiskeskivoksi saatiin 36 osallistujaa per luento. Luentojen osallistujamäärät on kuvattu kuvassa 13.

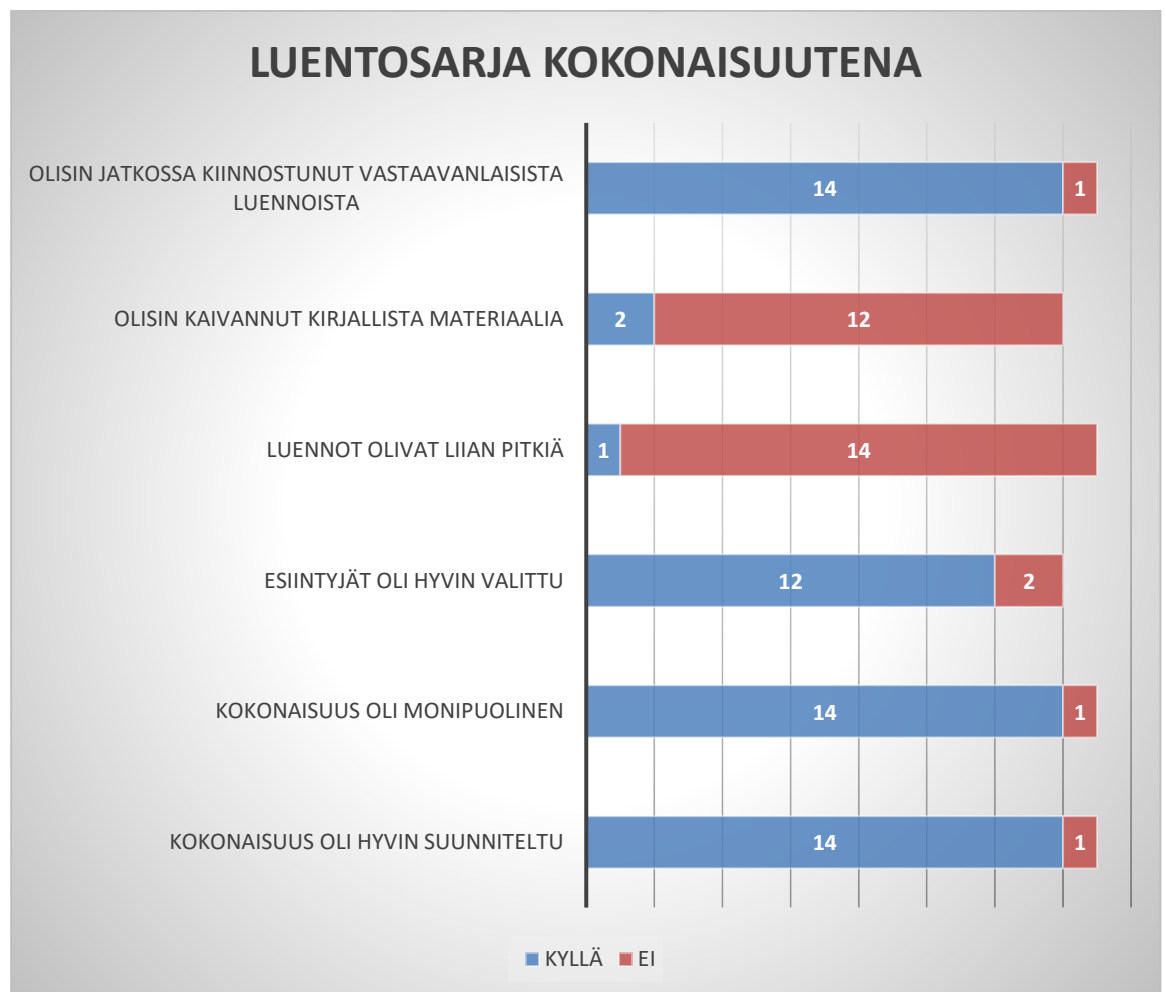


Kuva 13. Pylväsdigrammin avulla kuvattu osallistujien määrä luennolle

Luentoihin pohjautuva palautekysely oli huomattavasti laajempi kuin kokeilutuntien kysely. Luentoihin pohjautuvalla kyselyllä haluttiin selvittää, mitä asiakkaat pitivät luennosta

yksittäisenä ja mitä he pitivät luentosarjasta kokonaisuutena. Lisäksi halusimme selvittää, oliko luennoilla terveydellisiä tai asenteeseen vaikuttavia vaikutusta asiakkaisiin. Tulosten perusteella luennoista ja luentosarjasta tykättiin. Luennoitsijoita pidettiin asiantuntevina ja luentojen aiheet olivat asiakkaiden mielestä mielenkiintoisia. Yleisesti luennot vastasivat asiakkaiden odotuksia ja he kokivat luennot hyödyllisiksi.

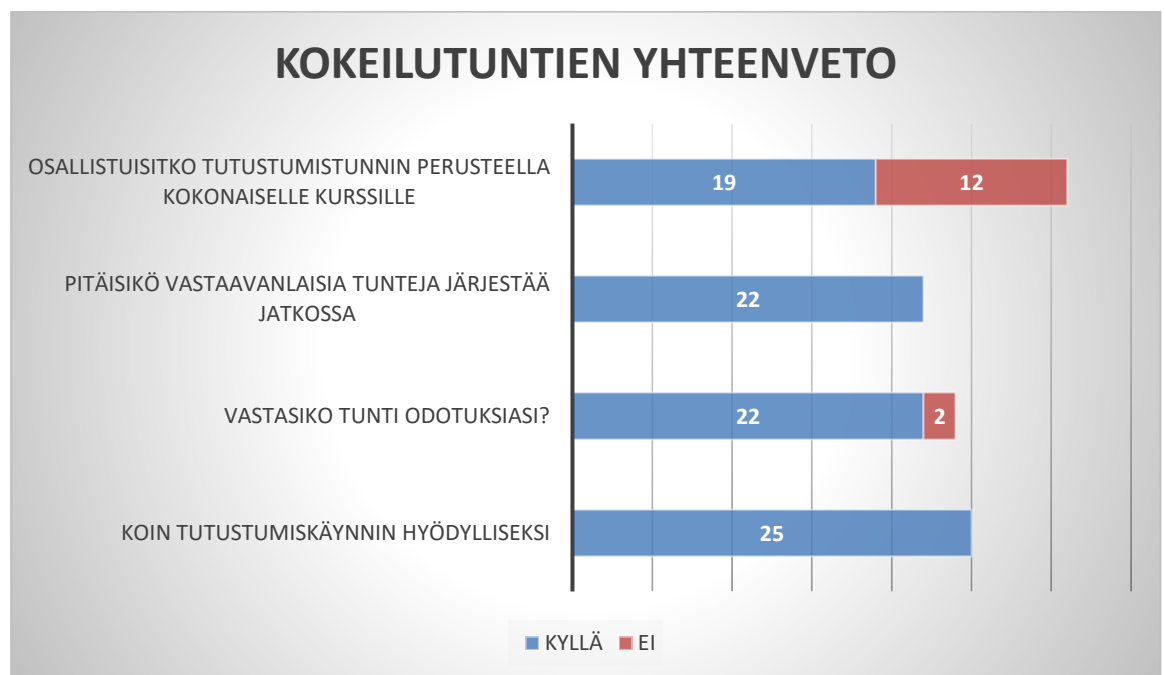
Luentosarjaa kokonaisuutena pidettiin hyvin suunniteltuna ja sisällöltään monipuolisena. Kuvassa 14 on kuvattu palautekyselyn kysymykset ja niiden vastaukset, joka koskivat luentosarjaa kokonaisuutena. Yleisesti ottaen asiakkaat pitivät myös esiintyjävalinnoista. Luennot olivat sopivan pituisia ja suuri osa asiakkaista oli kiinnostunut jatkossa vastaavanlaisista kursseista ja luennoista. Kirjallista materiaalia luennoilla kaipasi vain muutama asiakas. Pääpiirteisesti asiakkaat olivat tyytyväisiä luentosarjaan kokonaisuutena.



Kuva 14. Luentosarja kokonaisuutena kysymysten vastaukset ja vastausten määrä

Luentosarjan vaikutukset olivat yleisesti ottaen myös hyvin positiiviset. Monet asiakkaista kokivat luentosarjasta olleen hyötyä heidän työssään tai vapaa-ajallaan. Monen kiinnostus ja tietämys luennoilla käsitelyihin asioihin lisääntyi sekä ennakkokäsitykset aiheisiin muuttuivat. Osa asiakkaista koko hyvinvointinsa lisääntyneen kurssin aikana sekä kursilla olleen positiivisia vaikutuksia psyykkiseen kuntoonsa. Yleisesti kurssin hintatasoa pidettiin edullisena.

Kokeilutunteihin pohjautuvassa kyselyssä haluttiin selvittää, kokivatko asiakkaat liikuntalajien kokeilun hyödylliseksi, vastasiko tunti heidän odotuksiin, pitäisikö vastaavanlaisia tunteja järjestää jatkossa ja osallistuisivatko asiakkaat kokeilutunnin perusteella kokonaiselle kurssille. Kuvassa 15 nähdään kokeilutuntien palautekyselystä tehty yhteenveto. Kokeilutunnit olivat erittäin suosittuja ja myös tulosten perusteella voimme todeta, että asiakkaat pitivät kokeilutunteja hyödyllisinä ja hyvänä ideana. Yleisesti asiakkaat olivat sitä mieltä, että tunti vastasi heidän odotuksiaan ja jokainen palautekyselyyn vastanneista, toivoi vastaavanlaisia tunteja järjestettävän myös jatkossa. Osa asiakkaista innostui kokeilemastaan lajista ja osa taas ei. Tämä kysymys jakoi tuloksia kaikkein eniten. Toisaalta se oli myös kokeilutuntien idea, että asiakkaat saisivat ensimakua lajista ja voisivat sen perusteella päättää, osallistuuko kurssille vai ei.



Kuva 15. Kokeilutuntien kysymysten yhteenveto

11.2 Tapahtumaan osallistuneilta saatu palaute

Palautekyselyssä asiakkaiden annettiin antaa myös vapaa sana hyvinvointiviikon kurssista sekä antaa omia ideoita ja toiveita kurssien suhteen. Pienestä vastaajaprosentista huolimatta, voimme kuitenkin olettaa palautekyselyn johdattavan meitä oikeaan suuntaan siitä, mitä mieltä asiakkaat olivat kursseista ja mitä he toivovat jatkossa.

Luentosarjan palautekyselyssä asiakkailla oli mahdollisuus antaa palautetta itse luennoitsijasta, luentosarjasta kokonaisuutena sekä omia kehittämisideoita ja toiveita kansalaisopistolle. Luennoitsijoille suunnattu palaute oli kokonaisuudessaan positiivista. Luennoitsijoita pidettiin asiantuntevina ja kiinnostavina. Vaikka käsiteltävät aiheet olivat monelle asiakkaalle jo entuudestaan tuttuja, luennoitsijat toivat silti uutta pohdittavaa ja uusia näkökulmia käsiteltyihin asioihin. Luentosarjaa pidettiin monipuolisena ja aiheita kiinnostavina. Myös luennoitsijavalinnoista tykättiin. Kehittämisideoita asiakkailta tuli moneen lähtöön. Muun muassa samankaltaisia tapahtumakokonaisuuksia sekä henkistä hyvinvointia, terveyttä ja ravitsemusta käsitteleviä luentoja toivottiin lisää.

Kokeilutuntien palautekyselyssä asiakkaat saivat antaa yleisesti palautetta pidetystä liikuntatunnista. Lähes jokaisen kokeilutunnin opettajat saivat positiivista palautetta asiantuntevuudestaan ja kannustavasta asenteesta. Kokeilutuntien ideaa pidettiin erittäin hyvänä kokemuksena. Monet kirjoittivat sen helpottaneen kynnystä tutustua lajiin sekä innoittamaan jatkamaan lajia.

Avoimien kysymysten pohjalta voimme todeta tapahtuman onnistuneen odotusten mukaisesti. Asiakkaat olivat tyytyväisiä kursseihin ja kokivat niiden olleen heille hyödyksi. Itse koemme päässeemme tavoitteisiimme sekä luentosarjakokonaisuudessa, että eri liikuntalajien kokeilutunneissa.

11.3 Lopputulos

Hyvinvointiviikko onnistui kokonaisuudessaan hyvin. Viikon tarkoituksena oli tuoda jotakin uutta Salon kansalaisopistolle, antaa uusia ideoita ja kehittää kansalaisopiston kurssien laatua sekä tarjontaa. Tavoitteena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida onnistunut tapahtuma sekä kehittää omaa ammattitaitoaamme. Kehittämistehtävät opinnäytetyössämme

olivat: 1) Mitä on kokonaisvaltainen hyvinvointi? 2) Miten suunnitella, toteuttaa ja arvioida uusi yhden kerran järjestettävä ainutlaatuinen tapahtuma? ja 3) Miten tapahtuman tuloksien avulla pystymme kehittämään kansalaisopiston kurssien tarjontaa ja laatua? Tapahtumaprosessin aikana saimme vastauksia kehittämistehtäviimme ja tavoitteisiimme. Päädymme prosessin tuloksena seuraaviin johtopäätöksiin.

Kysymykseen, mitä on kokonaisvaltainen hyvinvointi, vastaamme hyvinvointiviikon sisällöllä. Otimme hyvinvointiviikkoa suunniteltaessa selvää, mitä kaikkea kokonaisvaltainen hyvinvointi pitää sisällään. Kirjoitimme hyvinvoinnista teoriapohjan opinnäytetyöllemme ja sen pohjalta kokosimme hyvinvointiviikon sisällön. Hyvinvointiviikon aikana painotettiin kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin merkitystä. Jokaisesta hyvinvoinnin osa-alueesta on muistettava pitää huolta, jotta ne olisivat tasapainossa keskenään ja sekä voisimme sisäisesti, että ulkoisesti mahdollisimman hyvin. Viikon teeman, eli kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin avulla, asiakkaiden tietämys sekä kiinnostus kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista kasvoi. Osa asiakkaista koki myös oman hyvinvointinsa lisääntyneen tapahtumaviikon aikana. Tuntuu, että yleisesti tietämys ja kiinnostus kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista ja terveydestä ovat lisääntyneet viime vuosien aikana.

Kysymykseen miten suunnitella, toteuttaa ja arvioida uusi yhdenkerran järjestettävä ainutlaatuinen tapahtuma, vastaamme opinnäytetyömme rakenteella ja sen tuloksilla. Konstruktiivisen mallin mukaan pyrimme etenemään projektissämme vaihe vaiheelta eteenpäin. Opinnäytetyössämme olemme kuvanneet työvaiheet tarkasti läpi ja kuinka etenimme niissä. Asiakkaille lähetetyn palautekyselyn avulla puolestaan arvioimme tapahtuman onnistumista.

Onnistuneen tapahtuman järjestäminen ei ole itsestäänselvyys. Siihen tarvittiin tarkkaa ja hyvää suunnittelua, tietoa ja osaamista, innovatiivisuutta, yhteistyökykyä ja luottamusta sekä joustavuutta. Oli osattava hakea tietoa ja tehdä tarkat suunnitelmat. Myös vastoinkäymisiin oli osattava varautua etukäteen. Lisäksi tapahtumalla oli selkeä punainen lanka, joka näkyi koko tapahtuman ajan. Hyvinvointiviikon punaisena lankana toimi kokonaisvaltainen hyvinvointi. Punainen lanka johti tapahtumaa ja piti tapahtuman yhtenäisenä kokonaisuutena.

Tapahtumaa suunniteltaessa on erityisesti muistettava, kenelle tapahtumaa järjestetään. Sillä tapahtumaa ei järjestetä itseämme varten vaan asiakkaita ja yrityksen kehittämistä varten. Ensimmäisistä oli otettava huomioon asiakaslähtöisyys, toimeksiantajan ideologia

ja heidän tavallinen kohderyhmä. Tapahtumalla oli selkeä kohderyhmä, jonka pohjalta tapahtumaa lähdettiin suunnittelemaan, toteuttamaan ja markkinoimaan.

Markkinoinnin rooli tapahtuman järjestämisessä on merkittävän suuri. Vaikka itse tapahtuma onnistuisi täydellisesti, se ei tuo asiakkaita paikalle. Tehokkaaseen markkinointiin kannattaa panostaa vähintään yhtä paljon kuin itse tapahtumaan. Markkinoimme hyvinvointiviikkoa useissa eri kanavissa, jotta se tavoittaisi mahdollisimman monta asiakasta. Huomasimme kuitenkin, että markkinointia ei voi olla koskaan liikaa. Aina on joku, joka ei ole kuullutkaan koko tapahtumasta. Markkinointiin olisimme voineet panostaa enemmän prosessimme aikana.

Kysymykseen miten tapahtuman tuloksien avulla pystymme kehittämään kansalaisopiston kurssien tarjontaa ja laatua, vastaamme johtopäätöksissämme sekä jatkokehityksissä. Olemme käyttäneet asiakkaiden palautekyselyn vastauksia opinnäytetyömme tuloksien arvioinnissa. Alun perin palautekyselyn osuus opinnäytetyössämme oli vain pieni osa kokonaisuutta. Tapahtumaviikon jälkeen, tuloksia analysoidessamme, huomasimme, kuinka suuressa roolissa asiakaspalaute on yritysten palveluiden kehittämisen ja laadun arvioinnin kannalta. Ilman asiakkaiden antamaa palautta, yrityksen on erittäin vaikea saada selville, mitä hyvää heidän tarjoamissaan palveluissaan on ja mitkä asiat heidän toiminnassaan kaipaavat kehittämistä. Hyvinvointiviikko toi paljon positiivista palautetta kansalaisopistolle. Asiakkaat innostuivat järjestetyistä kursseista, joka mahdollisesti kasvattaa palveluiden kysyntää tulevaisuudessa. Kokeilutuntien kysyntä oli erittäin suuri ja niitä toivottiin lisää tulevaisuudessa. Palautekyselyn avoimien kysymysten pohjalta voimme myös todeta kansalaisopiston palvelujen olevan laadukasta.

12 POHDINTA

Seuraavissa luvuissa arvioimme koko opinnäytetyöprosessin onnistumista. Pohdimme työmme luotettavuutta ja eettisyyttä sekä omaa ammatillista kehittymistämme. Opinnäytetyön onnistumisen arviointi perustuu asetettujen tavoitteiden saavuttamiseen. Arvioimme hyvinvointiviikkoa viikon aikana saadun palautteen, tunnelman ja kursseista järjestetyn palautekyselyn vastausten perusteella.

12.1 Tapahtuman arviointi

Tässä kappaleessa arvioimme hyvinvointiviikkoa kokonaisuutena. Pohdimme kuinka tapahtuman suunnittelu, toteutus ja arviointi sujuivat. Olemme ottaneet huomioon arvioinnissa projektin aikana syntyneet dokumentit ja muistiinpanot, yhteiset keskustelut toimeksiantajan kanssa, asiakaspalautteen, toimeksiantajan palautteen sekä meidän omat henkilökohtaiset mielipiteet tapahtuman onnistumisesta.

Hyvinvointiviikko otettiin hyvin vastaan Salossa. Viikon aikana järjestetyille kursseille osallistui noin 125 henkeä, joka kansalaisopiston mielestä vastasi pitkälti heidän normaalia osallistujamäärää. Heidän joukossaan oli paljon kansalaisopiston vanhoja asiakkaita, mutta myös uusia. Toimeksiantajalla ei ollut projektin alussa selkeää kuvaa siitä mitä hän tapahtumalta halusi tai toivoi. Heidän ajatuksenaan oli, että tapahtuma toisi jotain uutta asiakkaille ja monipuolistaisi heidän kurssitarjontansa. Hyvinvointiviikko onnistui täyttämään toimeksiantajan toiveet.

Tapahtumaa kehittäessä, otimme erityisesti huomioon toimeksiantajan ideologian ja arvot sekä heidän tavallisen asiakaskuntansa. Lopulta opinnäytetyömme aiheeksi muodostui hyvinvointiviikko. Olimme alusta asti hyvin innostuneita projektista, jonka ansiosta myös ideointi oli meille erittäin helppoa. Ideoita riitti joka lähtöön. Alkuun olimme erittäin aktiivisesti yhteydessä toimeksiantajaan ja kerroimme heille ideoistamme. Poimimme niistä parhaimmat ja toteutuskelpoisimmat, joiden pohjalta lähdimme rakentamaan tapahtumaa niiden ympärille.

Luennoitsijoiden valitseminen ja niiden löytäminen, oli alkuun hieman haastavaa. Meillä oli paljon ideoita luentokokonaisuuden suhteen, mutta jouduimme muuttamaan ideoitamme eri tilanteiden ja ongelmien mukaan. Emme saaneet muun muassa kaikkia haluamiamme luennoitsijoita mukaan tapahtumaan, joten meidän piti löytää uudet heidän tilalleen. Tämä aiheutti pientä stressiä ja aikapainetta, mutta uudet luennoitsijat löytyivät lopulta. Kun olimme löytäneet lopulliset luennoitsijat, aloimme suunnitella liikuntatunteja viikolle. Kokeilutuntien valitseminen sujui mutkattomammin, koska halusimme liikunnan linkittyvän jollain tavalla luentoisiin. Kokeilutunneille ei etsitty uusia ohjaajia, vaan niihin palkattiin opiston omat ohjaajat, joka myös helpotti meidän työtämme. Kuntosalimaailmaan tutustumisen kurssilla toimimme itse ohjaajina. Se toisaalta lisäsi omaa työtä ja panostustamme hyvinvointiviikon aikana, mutta myös tuki erinomaisesti omaa osaamista ja ammattitaitoamme. Hyvinvointiviikon suunnittelu sujui kokonaisuudessaan todella hyvin ja se oli erittäin antoisaa ja mukavaa.

Prosessi eteni lähes koko ajan suunnitelmien ja aikataulun mukaan. Muutoksia etenemiseen tekivät luennoitsijoiden peruuntumiset sekä tilojen muutokset. Onnistuimme kuitenkin pysymään aikataulussa muuttujista huolimatta. Markkinointia teimme koko ajan pikkuhiljaa projektin edetessä. Suurin markkinointimme painottui juuri tapahtumaa edeltäville viikoille. Totesimme yhdessä toimeksiantajan kanssa, että markkinointia olisi voinut olla vielä enemmän, vaikka markkinoimme tapahtumaa aktiivisesti eri kanavien kautta. Jotta tapahtumalla olisi tavoitettu enemmän hyvinvoinnista kiinnostuneita asiakkaita, meidän olisi pitänyt löytää enemmän markkinointikanavia tai olla vielä aktiivisempia jo käyttämissämme markkinointikanavissa. Markkinointia auttoi kuitenkin tapahtuman lanseeraaminen Suomi 100 vuotta -tapahtumaksi, koska kaupungin markkinointikanavat mainostivat tapahtumaa useampaan otteeseen ilmaiseksi Salon paikallislehdissä.

Kansalaisopiston palaute hyvinvointiviikosta oli kokonaisuudessaan erittäin myönteinen. Hyvinvointiviikko sopi erinomaisesti täydentämään heidän sen hetkistä kurssitarjontaansa ja toimi mukavana lisänä Suomen 100 vuotisjuhlan kunniaksi. Hyvinvointiviikon ja asiakaspalautteiden innoittamana, he ovat suunnittelemassa ensi syksyille vastaavanlaista kurssikokonaisuutta, jossa ovat yhdistettyinä ryhmäliikuntatunnit ja terveysaiheiset luennot. Heidän ajatuksenaan on, että jos kurssi otetaan hyvin vastaan, he tulevat myös jatkossa lisäämään terveys- ja hyvinvointiluentoja kurssitarjontaansa.

Omasta mielestämme projekti ja itse tapahtuma viikko sujuivat hyvin. Asiakaspalaute oli pääsääntöisesti positiivista, niin kuin jo tuloksissa kerroimme. Asiakkaat kokivat tapahtuman olleen mielenkiintoinen ja heille itselleen hyödyllinen. Mielestämme saavutimme hyvinvointiviikolta sille asettamamme tavoitteet. Osallistujamäärälle emme asettaneet tavoitteita etukäteen. Jos johonkin kuitenkin voisimme vaikuttaa jälkikäteen, olisimme markkinoineet tapahtumaa enemmän kasvattaaksemme luentojen osallistujamäärää.

Ilmapiiiri jokaisena tapahtumapäivänä oli erittäin rento ja mukava. Ihmiset olivat pääasiassa hyvällä tuulella ja innostuneita järjestettävistä kursseista. Myös luennoitsijat ja kokeilutuntienohjaajat olivat kaikki innolla mukana hyvinvointiviikolla. Heistä pidettiin todella paljon ja he saivat positiivista palautetta asiakaspalautteessa. Monien luentojen ja kokeilutuntien jälkeen asiakkaat jäivät vielä kiittelemään kurssista ja kyselemään omia henkilökohtaisia kysymyksiä luennoitsijalta tai ohjaajalta luentoon tai tuntiin liittyen. Myös meitä tultiin monesti kiittämään tapahtumanviikon järjestämisestä. Itsellemme jäi tapahtumaviihköstä iloinen ja positiivinen kokonaisvaikutelma.

12.2 Opinnäytetyöprosessin arviointi

Opinnäytetyömme oli erittäin mielekäs ja monipuolinen prosessi. Prosessin aikana pääsimme hyödyntämään omaa osaamistamme sekä kehittämään osaamistamme eteenpäin ja oppimaan uutta. Kehitimme yhteistyötaitoja, ongelmanratkaisukykyä ja organisointitaitoja opinnäytetyöprosessin aikana. Myös aiheena kokonaisvaltainen hyvinvointi oli meille mieluinen ja kiinnostava. Opimme aiheesta todella paljon uutta ja aihe auttoi meitä säilyttämään motivaation prosessiin koko opinnäytetyön ajan.

Prosessi eteni aiheen valinnasta opinnäytetyösuunnitelmaan, jonka aikana etsimme paljon teoriatietoa aiheesta, luimme ajankohtaisia artikkeleita sekä suunnittelimme tulevaa tapahtumaa. Tämä vaihe oli erittäin opettavaista, sillä teorian etsiminen ja kirjoittaminen ei ole meidän kummankaan vahvimpia osa-alueita, joten se on ollut ehdottomasti kaikista vaiheista haastavin ja työläin. Opinnäytetyösuunnitelman aikana kehityimme paljon ja pääsimme haastamaan itseämme.

Tapahtuman suunnittelu ja toteuttaminen olivat prosessin mieluisimpia vaiheita. Oli antoisaa ja opettavaista olla kahdestaan vastuussa tapahtuman järjestämisestä ja sen onnis-

tumisesta. Olemme molemmat olleet mukana monenlaisessa toiminnassa niin harrastusten kuin koulun parissa, joten kokemusta molemmilla oli käytännön tekemisestä ja toteuttamisesta, mutta vastuu toi mukanaan omat haasteensa ja jännityksensä.

Suunnittelu ja toteutusvaihe menivät mielestämme todella hyvin, ja siihen suurin syy oli meidän keskinäinen hyvä yhteistyö ja kommunikaatio. Koko projektin ajan tiesimme, että toiseen voi luottaa asiassa kuin asiassa ja tiesimme, että sovitut asiat tulivat hoidetuksi aikataulun mukaisesti. Vaikka olimmekin joskus eri mieltä asioista, oli se vain hyvä asia, sillä saimme moneen asiaan eri näkökulmia ja kontrastia. Opimme löytämään ratkaisuja, johon molemmat olivat tyytyväisiä. Olimme aikaisemmin tehneet useita ryhmä- ja paritöitä yhdessä, joten oli selvä päätös, että tekisimme myös opinnäytetyön yhdessä. Myös toimeksiantajamme Salon kansalaisopisto oli koko prosessin ajan isona tukena ja apuna meille, joten sillä oli myös iso vaikutus tapahtuman onnistumiseen.

Meidän vahvuus opinnäytetyössä olikin juuri käytännön tekeminen ja suunnittelu. Tapahtuman jälkeen teimme asiakkaille palautekyselyt, joiden avulla keräsimme palautetta tapahtuman onnistumisesta sekä myös etsimme vastauksia meidän tutkimuskysymyksiimme. Palautteiden analysointi oli meille molemmille uusi kokemus ja näimme sen erittäin hyvänä keinona saada palautetta ja kysymyksiimme vastauksia. Palautteita tulemme analysoimaan varmasti tulevaisuudessakin, joten oli hyödyllistä oppia se opinnäytetyön ohella.

Tapahtuman jälkeen alkoi viimeinen vaihe eli valmiin opinnäytetyön kirjoittaminen. Haastavinta siitä teki itse kirjoittaminen ja teorian käyttö. Onneksi teimme opinnäytetyösuunnitelman aikana paljon työtä teorian eteen, joten meille jäi hyvin aikaa raportoida itse tapahtumaa ja analysoida saamaamme palautetta.

Suurena haasteena koko opinnäytetyöprosessin aikana oli yhteisen ajan löytäminen suunnitelman sekä valmiin opinnäytetyön kirjoittamisen aikana. Molemmille tuli eteen mahdollisuus työskennellä ja opiskella ulkomailla, joten kirjoitusvaiheet olivat pääasiassa itsenäistä työskentelyä. Teimme selkeän työnjaon ja molemmat kirjoittivat oman osuutensa itsenäisesti, jolloin yhteydenpito toimi pääasiassa Skypen ja puhelimen välityksellä. Saimme kuitenkin etätyöskentelyn toimimaan hyvin haasteista huolimatta. Se ei olisi toiminut ilman hyvää yhteistyötä ja luottamusta toiseen. Mielestämme opinnäytetyöprosessi eteni alusta loppuun asti hyvin ja suunnitelmien mukaisesti. Olemme erittäin tyytyväisiä lopputulokseen.

12.3 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Työssämme olemme pyrkineet tarkastelemaan käyttämiämme lähteitä kriittisesti ja käyttämään ainoastaan valideja eli luotettavia lähteitä. Lähdekritiikissä on otettu huomioon sekä tekijän taustat, että teoksen tai tutkimuksen ikä ja alkuperä. Luotettavuuden takaimiseksi olemme käyttäneet monipuolisesti useita eri lähteitä ja saaneet aikaiseksi kokonaisvaltaisen ja laaja-alaisen käsityksen aiheesta. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2009, 113).

Opinnäytetyössämme pyrimme arvioimaan lähteitä kriittisesti ja käyttämään vain luotettavia lähteitä. Joidenkin lähteiden kohdalla tuli vastaan ristiriitaisia tilanteita lähteen tausta ja ikä huomioiden. Työmme alussa etsimme paljon teoriatietoa kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista, jonka aikana törmäsimme kirjailijaan ja emeritusprofessoriin Markku Ojaseen. Hän on tutkinut paljon muun muassa liikunnan vaikutusta ihmisen hyvinvointiin ja psykiseen hyvinvointiin sekä kirjoittanut aiheesta useamman kirjan. Hänen kirjoissaan luotettavuutta kuitenkin heikentää se, että hän on jäänyt eläkkeelle vuonna 2008 ja hänen tekemät kirjat aiheesta ovat vuosilta 1995 ja 1994. Ristiriitaan tuli kirjailijan ammattitaito, arvostus ja hänen tekemien tutkimusten ja kirjojen korkea ikä. Päätimme kuitenkin käyttää hänen lähteitään työssämme, koska aiheesta oli vaikea löytää teoreettista ja tutkimuspohjaista tietoa. Pidimme hänen ammattitaitoaan ja arvostustaan tärkeänä, jonka vuoksi uskoimme lähteen olevan luotettava ja käyttökelpoinen. Pääasiassa lähteemme on ovat kuitenkin tuoreita ja painettu 2000-luvun puolella.

Koko opinnäytetyön ajan pyrimme kiinnittämään huomiota oikeanlaiseen lähdeviittaukseen sekä lähdeluetteloon estääksemme työssämme plagiointia. Plagiointi on toisen ideoiden ja sanamuotojen käyttämistä omanaan, josta käytetään myös nimitystä taiteellinen tai tieteellinen varkaus (Hirsjärvi ym. 2009, 122). Pyrimme käyttämään työssämme aina alkuperäisiä lähteitä ja välttämään toissijaisia lähteitä. Joidenkin lähteiden osalta jouduimme kuitenkin käyttämään työssämme toissijaisia lähdettä, sillä alkuperäistä lähdettä ei ollut saatavilla.

Koko prosessin ajan pyrimme kiinnittämään huomiota eettiseen työskentelyyn ja huomioidaan työssämme ihmisarvon kunnioittamisen. Tapahtuman markkinoinnissa olemme käyttäneet ainoastaan luvallisia kuvia. Esimerkiksi tapahtuman aikana otetuissa kuvissa, joita hyödynsimme jälkimarkkinoinnissa, ei näy osallistujien kasvoja, sillä kuvat ovat otettu

takaapäin. Ainoastaan meidän omat sekä luennoitsijoiden kasvot näkyvät otetuissa kuvissa. Luennoitsijoilta pyysimme etukäteen luvan käyttää heidän kuviaan sosiaalisessa mediassa jälkimarkkinoinnin puitteissa. Toimme ilmi heti projektin alussa yhteistyökumppaneille sekä tapahtumaan osallistuneille, että tapahtuma toimii meidän opinnäytetyönä ja teemme työn Kajaanin ammattikorkeakoulun nimissä. Tämä tieto tuli esille esimerkiksi Kansalaisopiston opinto-oppaassa sekä Salon Seudun Sanomissa julkaistussa lehtijutussa ja sosiaalisessa mediassa.

Palautekyselyn tekemisessä hyödynsimme kansalaisopiston käyttämää ohjelmaa, jolla he ovat aikaisemminkin tehneet palautekyselyjä asiakkaille. Tätä ohjelmaa he toivoivat myös meidän käyttävän, jonka vuoksi luotimme sen toimivuuteen. Lähetimme palautekyselyn sähköpostinkautta ainoastaan niille asiakkaille, jotka olivat läsnä tapahtumaviikolla. Tätä varten meillä oli joka luennolla ja kokeilutunnilla läsnäololistat, josta tarkastimme läsnäolijat. Kyselyä ei siis lähetetty ulkopuolisille. Palautekysely oli nimetön, joten asiakkaat pysyivät vastaamaan kyselyyn anonyymisti. Tämä antoi heille mahdollisuuden vastata rehellisesti kysymyksiin ja tulos oli siten luotettava. Palautekyselyn tulokset olivat ainoastaan toimeksiantajan ja meidän hallussa eikä niitä luovutettu muiden osapuolten käsiin.

12.4 Ammatillinen kehittyminen

Ammattitaitomme kehittyi opinnäytetyömme aikana monipuolisesti. Hyödynsimme opinnäytetyössämme jo olemassa olevaa tietoa ja taitoa sekä syvensimme osaamistamme työmme aihepiireistä. Olemme peilanneet ammattitaidon kehittymistä Kajaanin ammattikorkeakoulun yhteisiin kompetensseihin sekä liikunnan- ja vapaa-ajan koulutusohjelman kompetensseihin.

Yhteisiin kompetensseihin peilaten eniten kehittymistä tapahtui työyhteisöosaamisessa ja innovaatio-osaamisessa. Työyhteisöosaamiseen peilaten kehitimme osaamista viestintä ja vuorovaikutustilanteissa. Opinnäytetyön aikana teimme paljon yhteistyötä toimeksiantajan ja muiden yhteistyökumppaneiden kanssa sekä olimme yhteydessä heihin niin kasvotusten kuin erilaisten viestintäkanavien kautta. Sen lisäksi teimme koko opinnäytetyön ajan tiivistä yhteistyötä kahdestaan. Olimme yhteydessä niin Skypeä välityksellä kuin kasvotusten saman pöydän ääressä. Voimme todeta viestintä- ja vuorovaikutustaitojen kehittyneen opinnäytetyön aikana.

Innovaatio-osaamiseen peilaten opimme toteuttamaan kehittämishankkeen oman alan tietoja soveltaen. Yhtenä tavoitteena opinnäytetyössämme oli yhden kerran järjestettävä ainutlaatuinen tapahtuma, sen suunnittelu, toteutus ja arviointi. Hyvinvointiviikko saavutti mielestämme tämän tavoitteen. Tapahtuman onnistumista arvioimme tapahtuman aikana tekemiemme havaintojen perusteella sekä tapahtuman jälkeen kerätyllä asiakaspalautteella. Sovelsimme myös tapahtumassa liikunta-alan tietoja ja taitoja, sillä tapahtuman aiheena oli hyvinvointi, jossa korostui vahvasti myös liikunnan osuus. Koemme, että pystyimme arvioimaan tapahtumaa tavoitteiden mukaisesti. Suunnittelimme koko tapahtuman itse emmekä ottaneet mallia toisista tapahtumista, joka teki tapahtumasta ainutlaatuisen.

Liikunta-alan omiin kompetensseihin peilaten, prosessin aikana kehitimme ihmisen hyvinvointi- ja terveysliikuntaosaamista. Opinnäytetyön alussa asetimme tavoitteeksi selvittää, mitä on kokonaisvaltainen hyvinvointi. Opinnäytetyösuunnitelmavaiheessa etsimme paljon tietoa kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista sekä luimme ajankohtaisia artikkeleita ja uutisia aiheesta, joten tietämyksemme aiheeseen syveni paljon sen aikana. Sen avulla pystyimme myös luomaan monipuolisen kokonaisvaltaista hyvinvointia käsittelevän tapahtuman. Viikon aikana hyvinvointia käsiteltiin monesta eri näkökulmasta sekä monella eri tapaa liikunnan ja teorian välityksellä. Mielestämme onnistuimme tässä tavoitteessa hyvin.

Opinnäytetyön aikana kehitimme myös pedagogista ja liikuntadidaktista osaamista. Ohjaisimme hyvinvointiviikolla kuntosalimaailmaan tutustumiskerran, jonka aikana opastimme asiakkaita kuntosaliharjoittelun alkuun ja teimme asiakkaille kehonkoostumusmittauksia. Sen aikana pääsimme kehittämään taitoja terveyttä edistävän liikunnan suunnittelemisessa ja ohjaamisessa. Pääsimme myös hyödyntämään ja kehittämään lisää tietämystä liikuntaharjoittelun vaikutusmekanismeista sekä testauksen perusteista. Myös asiakaspalvelua ja asiakaslähtöisyys korostuivat kuntosaliohjauksemme aikana.

Opinnäytetyön aikana kehitimme osaamista myös liikunnan yhteiskunta-, johtamis-, ja yrittäjäosaamisessa. Asetimme yhdeksi tavoitteeksi opinnäytetyölle selvittää, miten tapahtuman tuloksien avulla pystymme kehittämään kansalaisopiston kurssitarjontaa ja laa-
tua. Tapahtuman jälkeen teimme asiakkaille palautekyselyn, jolla keräsimme palautetta tapahtumasta sekä myös yleisesti kansalaisopiston kursseista ja niiden laadusta. Palautekyselyn lisäksi olimme myös itse koko viikon mukana tapahtumassa, joten meillä oli kokonaiskuva tapahtumasta ja oma arvio sen onnistumisesta. Näiden tietojen pohjalta

arvioimme tapahtuman onnistumista sekä saimme paljon uusi kehitysideoita kansalaisopiston kurssitarjonnan ja laadun parantamiseksi. Opinnäytetyömme aikana asettamamme tavoite saatiin täytettyä.

12.5 Jatkokehitysaiheet

Opinnäytetyömme tarkoituksena ei ollut luoda vuosittaista tapahtumaa, jota yritettäisiin kehittää kerta kerralta paremmaksi. Tarkoituksenamme oli luoda yhden kerran järjestettävä ainutlaatuinen tapahtuma, jonka ansiosta kansalaisopisto pystyisi kehittämään omaa toimintaansa ja parantamaan kurssiansa laatua jatkossa. Palautekyselyn avulla selvitimme ihmisten kiinnostusta viikon aikana olleisiin kursseihin, ja annoimme heille vapaan sanan antaa kehitysideoita kansalaisopistolle.

Hyvinvointiviikolle osallistuneet asiakkaat pitivät tapahtumakokonaisuudesta ja toivoivat vastaavanlaisia kursseja myös jatkossa. Erityisesti hyvinvointi aiheena kiinnosti heitä ja he toivoivat sen näkyvän myös tulevilla kursseilla. Hyvinvointiviikon tuloksien pohjalta kansalaisopisto voisi lisätä myös jatkossa kurssitarjontaansa terveydestä ja hyvinvoinnista käsitteleviä luentoja tai yhdistää tiedollista puolta osaksi liikuntakursseja.

Kehittämisehdotuksia ja toiveita asiakkailta:

”Terveyteen liittyvät luennot ovat hyviä, kunhan ne ovat tuoksuttomia.”

”Olen kiinnostunut muistakin luennoista.”

”Olen ennen muuta kiinnostunut henkisestä ja hengellisestä hyvinvoinnista.”

”Tämän tyyppinen peräkkäisinä päivinä tapahtuva hyvinvointiviikko oli reipas ja antoisa. Ehkä joku, vaikka pari päivää kestävä hyvinvointiretriitti voisi olla kiva. Huollettaisi kehoa ja mieltä.”

”Enemmän juurikin näitä ravitsemukseen liittyviä luentoja.”

”Uusia vastaavanlaisia.”

Hyvinvointiviikon tutustumistunnit olivat myös erittäin kysytyjä ja tykättyjä. Osallistujamäärät tulivat kursseille täyteen muutamassa päivässä ilmoittautumisen alkamisesta. Valitettavasti kuitenkin kaikki asiakkaat eivät tulleet tunneille paikalle, vaikka olivat ilmoittautuneet ja heille oli lähetetty muistutusviesti kurssille ilmoittautumisesta. Kansalaisopisto voisi kuitenkin hyödyntää ideaa tulevaisuudessa jossakin yhteydessä, sillä kokeilutuntien ideasta tykättiin todella paljon.

Asiakkaiden kommentteja kokeilutunneista:

”Kiva kokeilu. Helpottaa tutustumista uuteen lajiin, kun voi kerran koittaa miltä laji vaikuttaa. Ajankohta tosin voisi olla esimerkiksi alkuvuosi tai alkusyksy, että ehtisi vielä halutessaan ilmoittautua kurssille. Harmillista, että moni oli jättänyt tulematta koska paikkoja oli suhteellisen vähän.”

”Hieno kokemus ja aloitan ehkä Shindon syksyllä, jos kurssi on tarpeeksi myöhään illalla.”

”Oikein mukava tunti, Näytti hyvin mistä asiassa on kyse.”

”Olin erittäin innostunut, koska tutustuminen rullalla kehonhuoltoon tuntui hyvältä ja opettaja oli innostava ja asiansa osaava. Heti seuraavana päivänä kiertelin kauppoja omaa rullaani etsien! KIITOS!”

”Mukavat vetäjät ja antoivat paljon hyödyllisiä vinkkejä. Kiitos mahdollisuudesta!”

Hyvinvointiviikon pohdinnassa totesimme, että markkinointiin olisi voinut panostaa enemmän, jotta osallistujamäärät olisi saatu kurottua vielä suuremmiksi. Jatkossa kansalaisopiston kehittäessään kurssitarjontaansa, heidän kannattaa ottaa tämä huomioon ja panostaa enemmän markkinointiin ja eri markkinointikanaviin. Jotta asiakkaat saadaan kiinnostumaan uusista tai uudistuneista kursseista, heidän tulee ensin saada tieto niistä.

Laajempien kurssikokonaisuuksien toteuttamisessa kansalaisopiston kannattaa kokeilla yhteistyötä muiden paikallisten toimijoiden kanssa, kuten esimerkiksi sydänyhdistyksen, muistiyhdistyksen tai FinFamin kanssa. Yhteistyö olisi molemmin puolin kannattavaa, koska näin saataisiin laajempi yleisöpohja ja toiminta olisi kustannustehokkaampaa. Todennäköisesti yhdistyksiltä löytyisi myös tarvittavaa ammattiosaamista ja yhteistyökumppaneita.

LÄHTEET

Anttila, P. 2006. Tutkiva toiminta ja ilmaisu, teos, tekeminen. Hamina: Akatiimi.

Baer, Ruth. N.d. Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review. University of Kentucky. Viitattu. 3.5.2017 <http://www.wisebrain.org/papers/MindfulnessPsyTx.pdf>

Ekström, K. 2014. Simply well - neljä askelta terveyteen. Helsinki: Tammi.

Forss, P. & Vatula-Pimiä, M. 2014. Sosiaalinen turva ja hyvinvointi. Porvoo: Edita Publishing Oy.

Hatunen, H. 2016. Hyvinvoinnin megatrendit. Viitattu 17.12.2016. <https://blogit.kaleva.fi/muutos-nyt-puhetta-hyvinvoinnista/hyvinvoinnin-megatrendit>

Hyvinvointi korostuu. 2015. Sitra. Viitattu 17.12.2016. <http://www.sitra.fi/uutiset/megatrendit/sitran-trendit-hyvinvointi-korostuu>

Hyvinvointiin tartutaan kokonaisvaltaisesti. 2015. Sitra. Viitattu 17.12.2016. <http://uusi-juoni.fi/nakemykset/hyvinvointiin-tartutaan-kokonaisvaltaisesti>

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna: Tammi.

Hulmi, J. 2016. Lihastohtori. Saarijärvi: Fitra Oy.

Huttunen, J. 2015. Mitä terveys on? Duodecim. Viitattu 19.11.2017. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00903

Ilander, O., Laaksonen, M., Lindblad, P. & Mursu, J. 2014. Liikuntaravitsemus – tehoa, tuloksia ja terveyttä ruuasta. Saarijärvi: VK-Kustannus Oy.

Kettunen, H. 2008. Lasten kokema hyvinvointi porilaisissa peruskouluissa (Pro gradu-tutkielma).

Koski, T. 2000. Liikunta elämäntapana ja henkisen kasvun välineenä. Tampere: Cityoffset Oy.

- Kotiranta-Hautamäki, J. 2015. Sosiaalisen median trendit, osa 1. Tulos.fi. Viitattu 4.5.2017. <http://www.tulos.fi/artikkelit/sosiaalisen-median-trendit-osa-1/>
- Kröger, T. 2016. Fitness-hypetys myy - mutta mitä tulee tilalle? Viitattu 15.12.2016. <http://www.vapamedia.fi/artikkeli/fitness-hypetys-myy-mutta-mita-tulee-tilalle/>
- Leskinen, T. & Hult, H. 2010. Kokonaisvaltainen hyvinvointi. Livonia Print, Latvia: Tammi.
- Liikuntapiirakka. 2016. UKK-instituutti. Viitattu 20.4.2017. <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>
- Lindgren, T. 2015. Vuoden 2016 liikuntatrendit listattiin: Kärjessä uusi hitti! Viitattu 16.12.2017. <http://www.mtv.fi/lifestyle/hyvinvointi/artikkeli/vuoden-2016-liikuntatrendit-listattiin-karjessa-uusi-hitti/5629412>
- Mindfulness – Mitä se on? 2012. Yle. Viitattu 2.5.2017. <http://yle.fi/aihe/artikkeli/2012/03/30/mindfulness-mita-se>
- Mitä ovat mindfulness – tietoisuus-aidot? Nd. Mielenterveysseura. Viitattu 3.5.2017. <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/mit%C3%A4-ovat-mindfulness-tietoisuustaidot>
- Ojanen, M. 1994. Liikunta & psyykinen hyvinvointi. Helsinki: Hakapaino Oy.
- Ojanen, M. 1995. Liikunnan ja työn vaikutukset psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Liikunnasta työkykyä ja hyvinvointia (pp. 44). Helsinki: Painatuskeskus Oy.
- Ojanen, M. 2001. Liiku oikein - voi hyvin. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.
- Olin, K. 2011. Facebook-markkinointi, käytännön opas. Helsinki: Talentum.
- Päivähoito ja koulutus. 2016. Salo.fi. Viitattu 10.12.2016. <http://www.salo.fi/paivahoitoja-koulutus/kansalaisopisto/>
- Riecki, J. 2016. Kuntotehdas. Helsinki: Tammi.
- Ruohonen, M. 2007. Hyvä elämä - hyvä mieli, lasten ja nuorten henkinen hyvinvointi (Ammattistartin ja joustavan perusopetuksen yhteistyöseminaari). Viitattu 12.11.2016 http://www.edu.fi/download/121458_hyva_elama_hyva_mieli.pdf

- Sallinen, M., Kandolin, I. & Purola, M. 2007. Psykkinen ja sosiaalinen hyvinvointi. Duodecim. Viitattu 10.9.2016 http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00004
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminalliseen opinnäytetyöhön – Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Tampere: Suomen yliopistopaino – Juvenes Print Oy.
- Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. 2014. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.
- Tapaninen, A., Kauppinen, T., Kivinen, K., Kotilainen, H., Kurenniemi, M. & Pajukoski, M. 2002. Ympäristö ja hyvinvointi. Porvoo: WS Bookwell Oy
- Terveellinen ruokavalio. 2014. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 17.12.2016. <https://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ravitsemus-ja-terveys/terveellinen-ruokavalio>
- Terveyshaitat. 2016. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 3.5.2017 <https://www.thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakka-ja-terveys/terveyshaitat>
- Vallo, H. & Häyrynen, E. 2003. Tapahtuma on tilaisuus: Opas onnistuneen tapahtuman järjestämiseen. Helsinki: Tietosanoma Oy.
- Vallo, H. & Häyrynen, E. 2014. Tapahtuma on tilaisuus: tapahtumamarkkinointi ja tapahtuman järjestäminen. Helsinki: Tietosanoma Oy.
- Vallo, H. & Häyrynen, E. 2016. Tapahtuma on tilaisuus: Helsinki: Tietosanoma Oy.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa: Määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Tammi.
- Why is sleep important? 2012. National Institute of Health. Viitattu 3.5.2017 <https://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/sdd/why>

Hyvinvointiviikon mainosjuliste



The poster features a scenic background of a sunset over a lake with mountains in the distance. The text is in blue and white. At the bottom, there are three overlapping photographs: a woman with glasses, a woman in a pink shirt, and a woman with glasses.

Hyvinvointiviikko

6.3-10.3

Keskity itseesi ja voi paremmin.

Salon Kansalaisopisto haluaa järjestää Salolaisille Suomen 100-vuotis syntymäpäivän kunniaksi hyvinvointiviikon.

Viikko sisältää liikkuamiseen, terveyteen, ravintoon, asenteeseen ja motivaatioon liittyviä luentoja sekä terveyttä ja toimintakykyä ylläpitäviä ryhmäliikuntatunteja.

Viikolla ovat muun muassa mukana Christer Sundqvist, Hanna Saario, Piia Koriseva ja Päivi Hoikkala.

Tervetuloa mukaan!

Palautekysely: Terveyttä ja hyvinvointia luentosarja

TERVEYTTÄ JA HYVINVOINTIA LUENTOSARJA

TAUSTATIETOA/Ikä

0-10	KYLLÄ / EI
11-20	KYLLÄ / EI
21-30	KYLLÄ / EI
31-40	KYLLÄ / EI
41-50	KYLLÄ / EI
51-60	KYLLÄ / EI
61-70	KYLLÄ / EI
71-80	KYLLÄ / EI

TAUSTATIETOA/Pääasiallinen toiminta

Työssä	KYLLÄ / EI
Työtön	KYLLÄ / EI
Opiskelija/Koululainen	KYLLÄ / EI
Eläkeläinen	KYLLÄ / EI
Muu (kotiäiti, varusmies...)	KYLLÄ / EI

SAIN TIEDON KURSSISTA

Opiston oppaasta	KYLLÄ / EI
Opiston nettisivuilta	KYLLÄ / EI
Sanomalehdestä	KYLLÄ / EI
Kaupunkitiedotteesta	KYLLÄ / EI
Opiston henkilökunnalta	KYLLÄ / EI
Jostain muualta	KYLLÄ / EI
Facebook-sivuilta	KYLLÄ / EI

KURSSIN SISÄLTÖ JA TOTEUTUS

Osallistuin ma 6.3 Christer Sundqvistin luennolle	KYLLÄ / EI
Christerin aiheen käsittely oli asiantuntevaa	KYLLÄ / EI
Christerin luento/aihe oli mielenkiintoinen	KYLLÄ / EI
Christerin luento vastasi odotuksiani	KYLLÄ / EI
Koin, että Christerin luento oli hyödyllinen	KYLLÄ / EI
Osallistuin ti 7.3 Päivi Hoikkalan luennolle	KYLLÄ / EI
Päivin aiheen käsittely oli asiantuntevaa	KYLLÄ / EI
Päivin luento/aihe oli mielenkiintoinen	KYLLÄ / EI
Päivin luento vastasi odotuksiani	KYLLÄ / EI
Koin, että Päivin luento oli hyödyllinen	KYLLÄ / EI
Osallistuin to 9.3 Hanna Saarion luennolle	KYLLÄ / EI
Hannan aiheen käsittely oli asiantuntevaa	KYLLÄ / EI

Hannan luento/aihe oli mielenkiintoinen	KYLLÄ / EI
Hannan luento vastasi odotuksiani	KYLLÄ / EI
Koin, että Hannan luento oli hyödyllinen	KYLLÄ / EI

Osallistuin pe 10.3 Piia Korisevan luennolle	KYLLÄ / EI
Piian aiheen käsittely oli asiantuntevaa	KYLLÄ / EI
Piian luento/aihe oli mielenkiintoinen	KYLLÄ / EI
Piian luento vastasi odotuksiani	KYLLÄ / EI
Koin, että Piian luento oli hyödyllinen	KYLLÄ / EI

Tähän voit antaa risuja ja ruusuja luennoitsijalle

LUENTOSARJA KOKONAISUUTENA

Kokonaisuus oli hyvin suunniteltu	KYLLÄ / EI
Kokonaisuus oli monipuolinen	KYLLÄ / EI
Esiintyjät oli hyvin valittu	KYLLÄ / EI
Luennot olivat liian pitkiä	KYLLÄ / EI
Olisin kaivannut kirjallista materiaalia luennoista	KYLLÄ / EI
Olisin jatkossa kiinnostunut vastaavanlaisista luennoista	KYLLÄ / EI

Ajattele kurssia/luentosarjaa kokonaisuutena, kerro missä onnistuimme ja missä epäonnistuimme

KURSSIN VAIKUTUKSET

Kurssista oli hyötyä työssäni/vapaa-ajallani	KYLLÄ / EI
Kiinnostukseni kurssilla käsiteltyihin asioihin lisääntyi	KYLLÄ / EI
Tietämyksenä käsitellyistä asioista lisääntyi	KYLLÄ / EI
Kurssi muutti joitakin ennakkokäsityksiäni käsitelystä asioista	KYLLÄ / EI
Koin, että hyvinvointini lisääntyi	KYLLÄ / EI
Kurssilla oli positiivisia vaikutuksia psyykkiseen kuntooni	KYLLÄ / EI

KURSSIMAKSUN TASO

Liian halpa	KYLLÄ / EI
Sopiva	KYLLÄ / EI
Kallis	KYLLÄ / EI

KEHITTÄMISEHDOTUKSIA, TOIVEITA

Mitä kursseja toivoisit opiston järjestävän

Palautekysely: Kokeilutunnit

KOKEILUTUNTIEN PALAUTEKYSELY

Jooga, pilates, kuntosalimaailmaan tutustuminen, shindo ja kehonhuoltoa rullan avulla

TAUSTATIETOAIKÄ

0-10	KYLLÄ / EI
11-20	KYLLÄ / EI
21-30	KYLLÄ / EI
31-40	KYLLÄ / EI
41-50	KYLLÄ / EI
51-60	KYLLÄ / EI
61-70	KYLLÄ / EI
71-80	KYLLÄ / EI

TAUSTATIETOAPÄÄASIAINEN TOIMINTA

Työssä	KYLLÄ / EI
Työtön	KYLLÄ / EI
Opiskelija/Koululainen	KYLLÄ / EI
Eläkeläinen	KYLLÄ / EI
Muu (kotiäiti, varusmies...)	KYLLÄ / EI

SAIN TIEDON KURSSISTA

Opiston oppaasta	KYLLÄ / EI
Opiston nettisivuilta	KYLLÄ / EI
Sanomalehdestä	KYLLÄ / EI
Kaupunkitiedotteesta	KYLLÄ / EI
Opiston henkilökunnalta	KYLLÄ / EI
Jostain muualta	KYLLÄ / EI
Facebook-sivuilta	KYLLÄ / EI

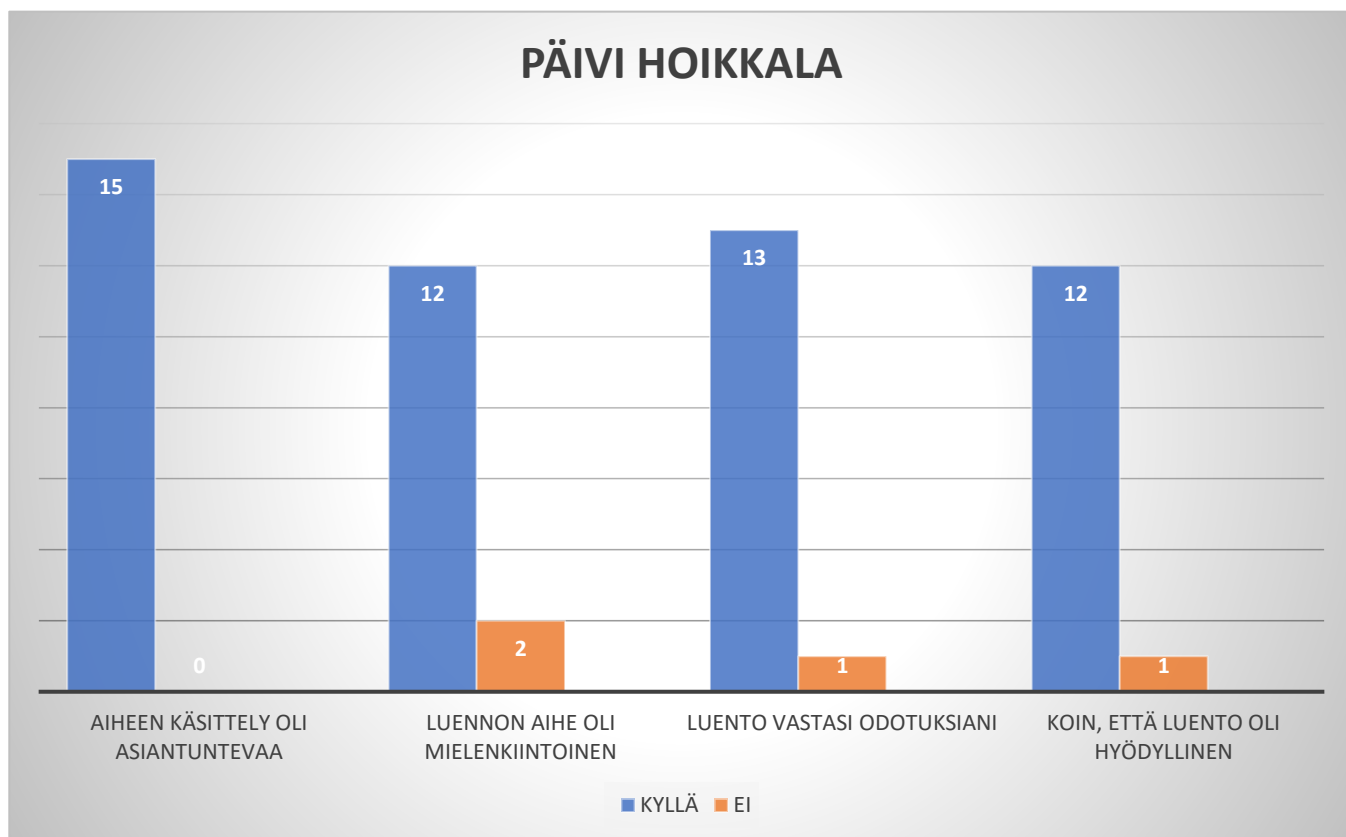
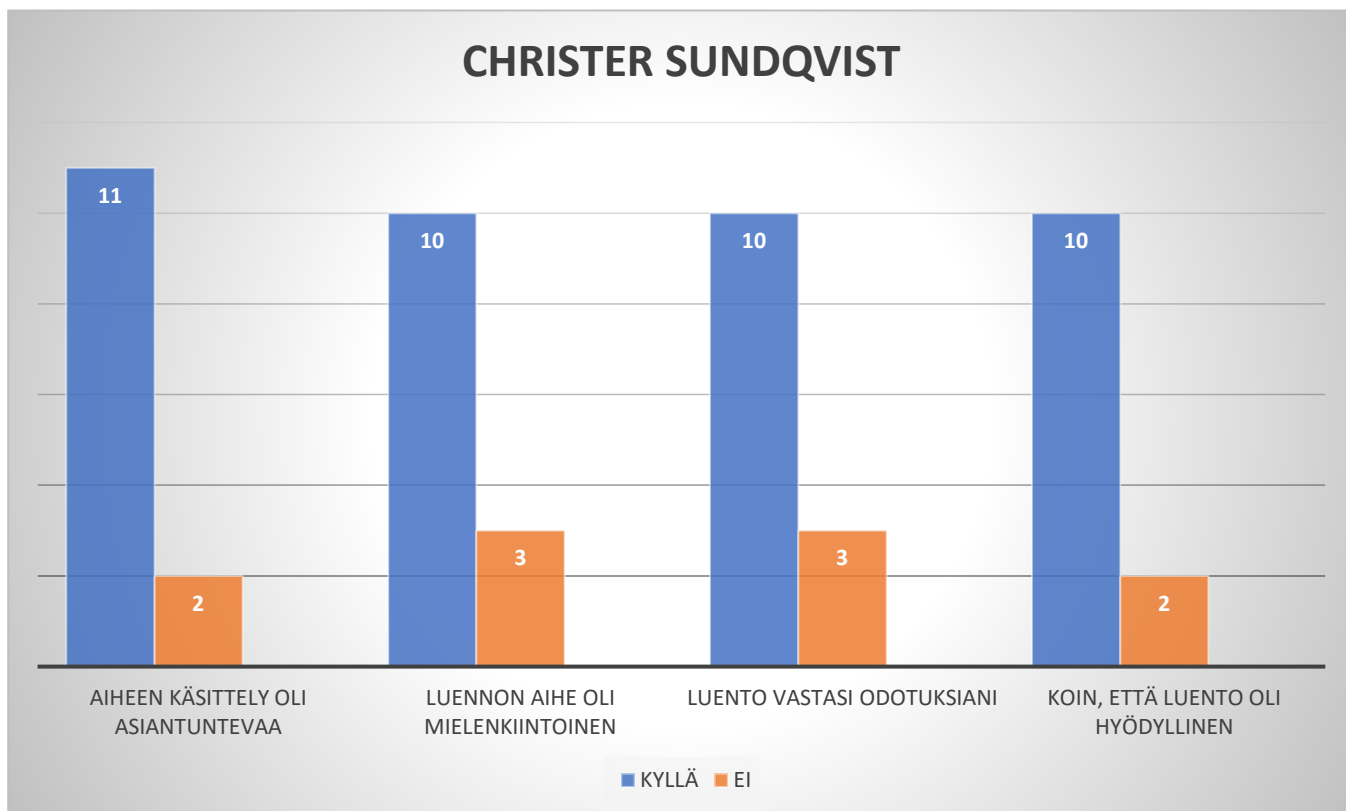
KURSSIN SISÄLTÖ JA TOTEUTUS

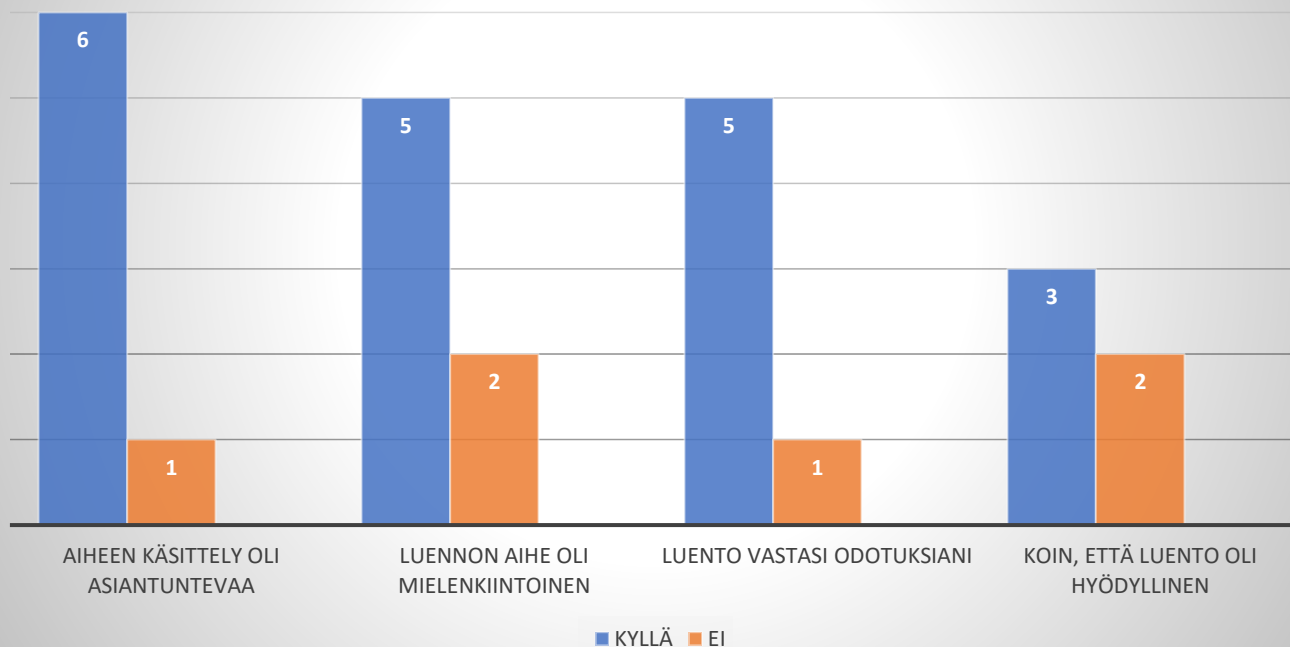
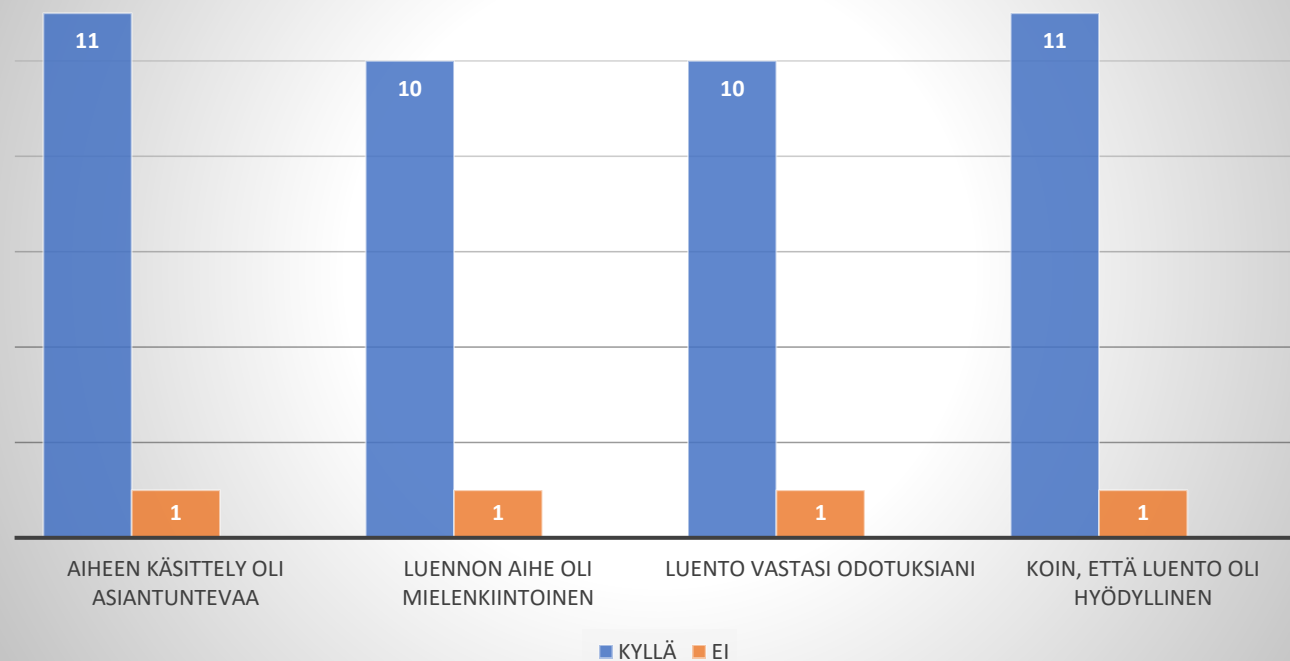
Koin, että tutustumiskäynti oli hyödyllinen	KYLLÄ / EI
Vastasiko tunti odotuksiasi	KYLLÄ / EI
Pitäisikö vastaavanlaisia tunteja järjestää jatkossa	KYLLÄ / EI
Osallistuisin tutustumistunnin perusteella kokonaiselle kurssille	KYLLÄ / EI

ANNA PALAUTETTA KURSSISTA

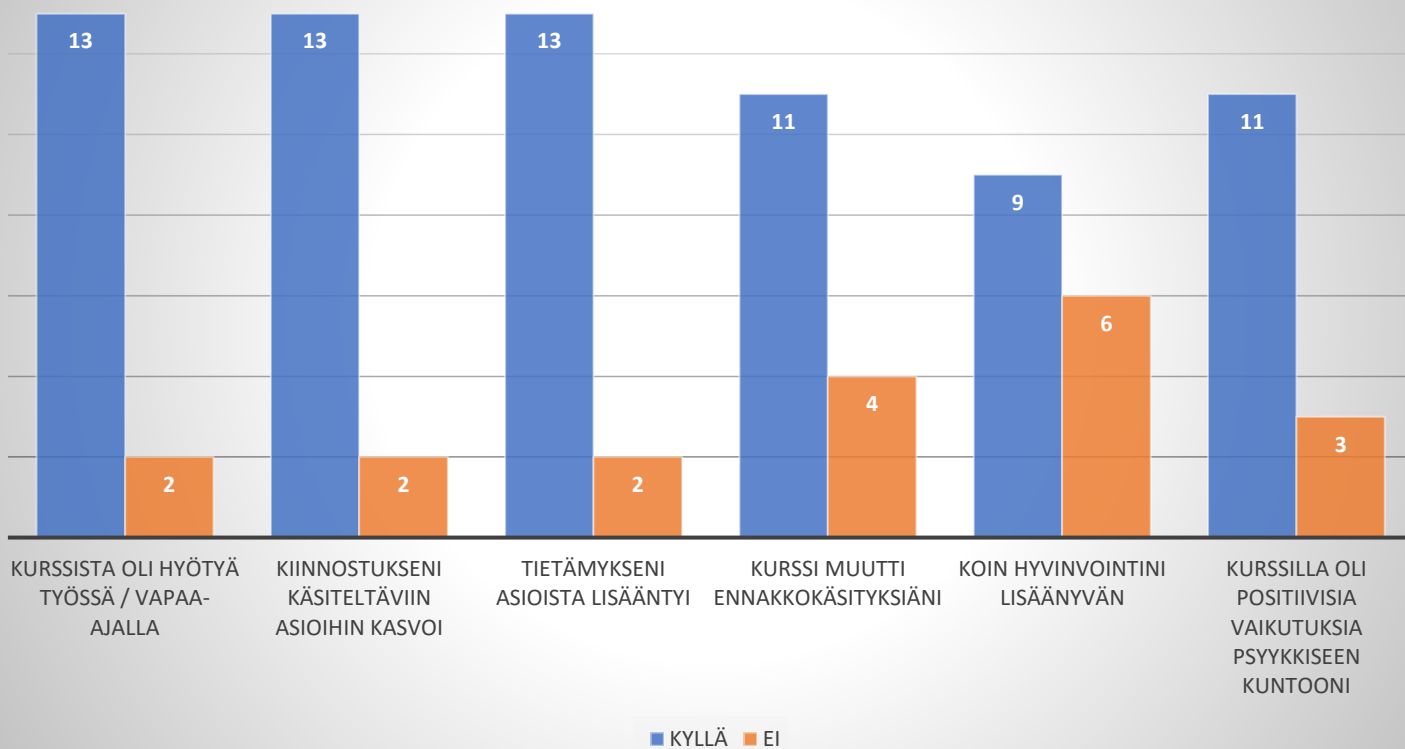
Tähän voit antaa palautetta, mitä mieltä olit tunnista

Terveyttä ja hyvinvointia luentosarjan palautekyselyn vastaukset

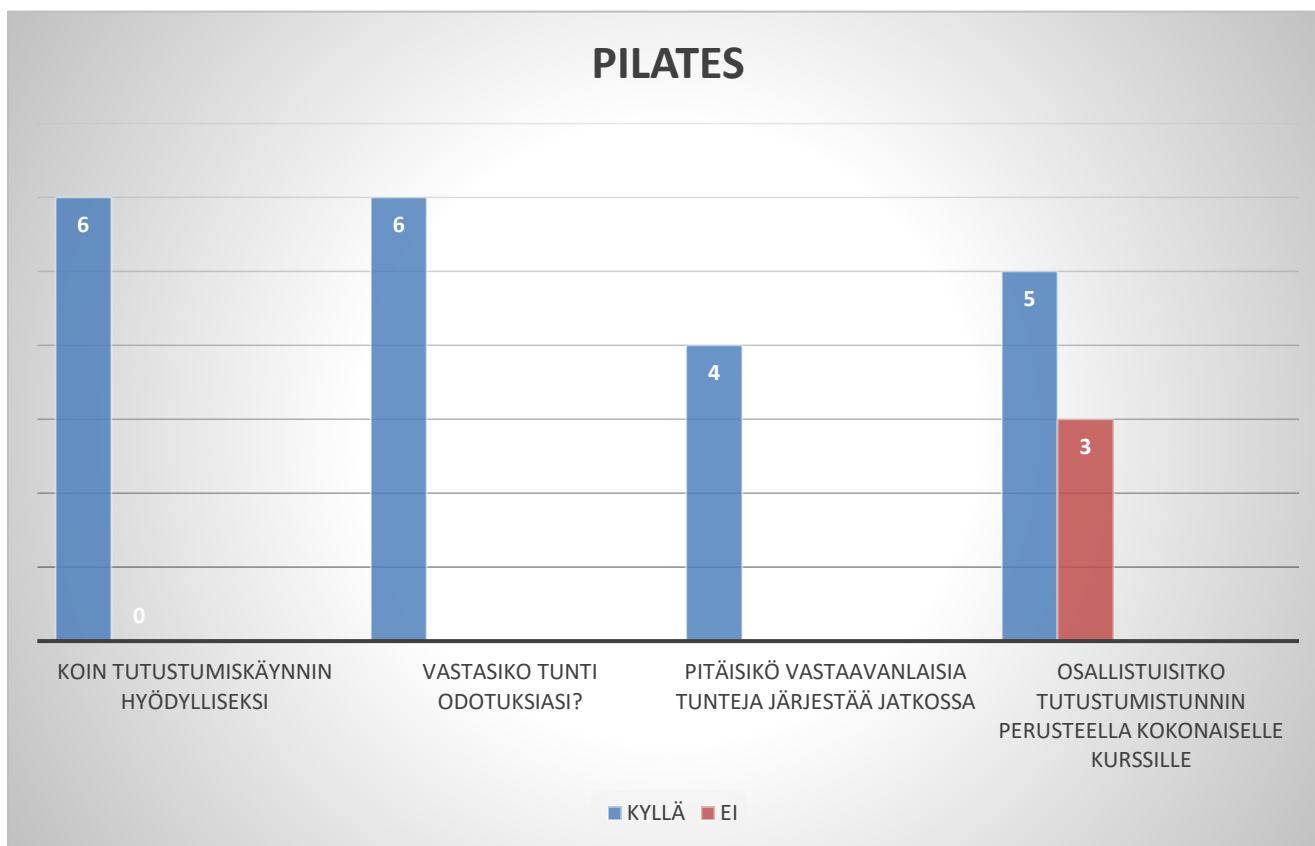
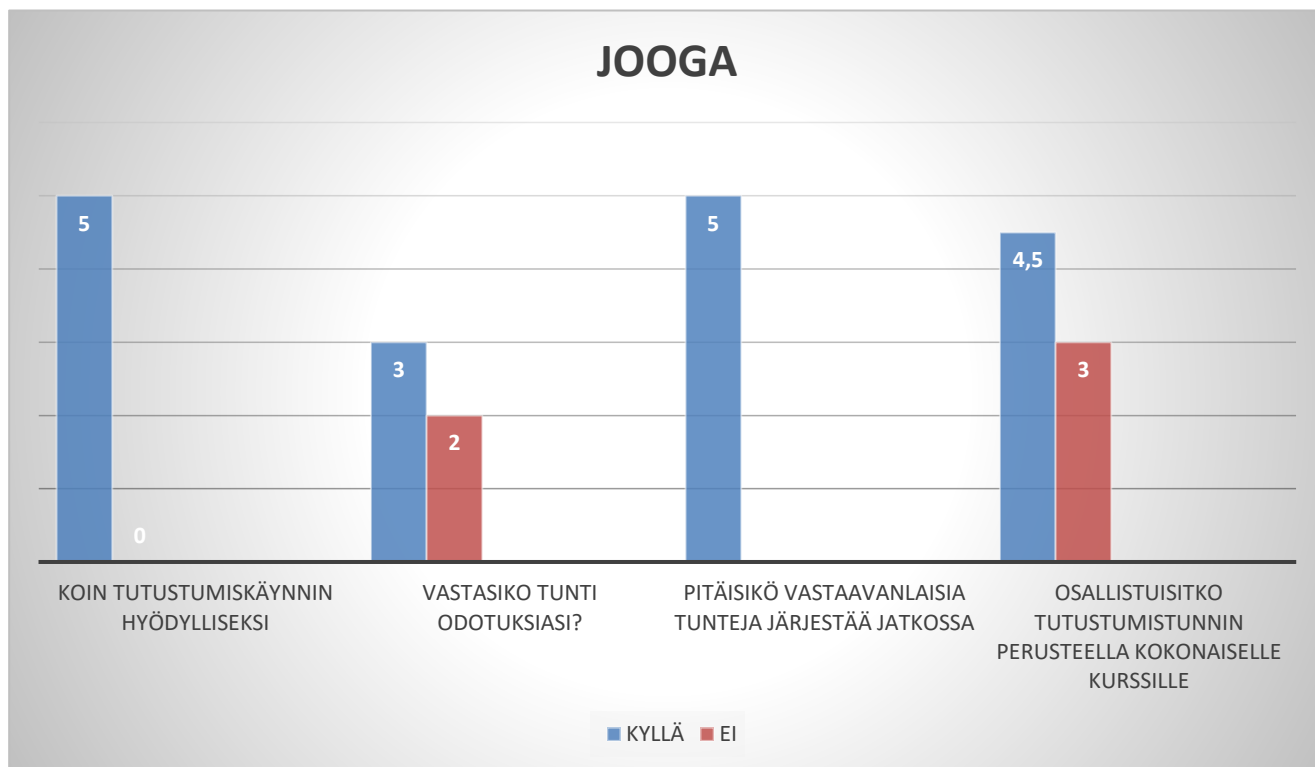


HANNA SAARIO**PIIA KORISEVA**

LUENTOSARJAN VAIKUTUKSET



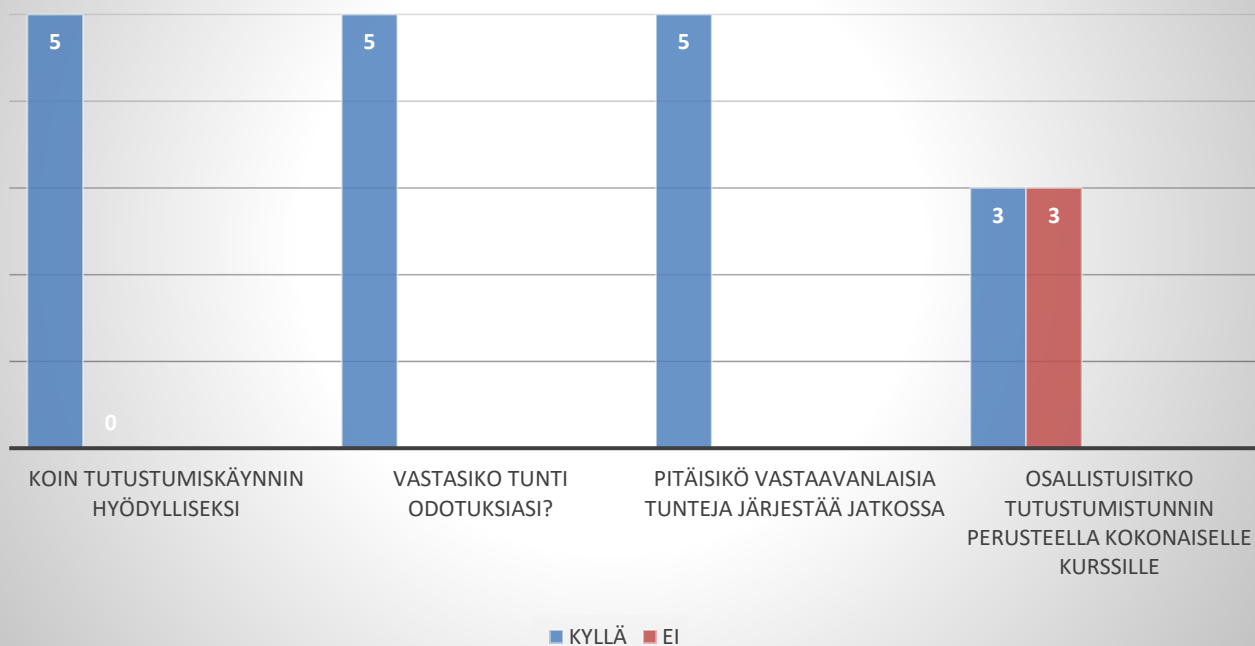
Kokeilutuntien palautekyselyiden vastaukset



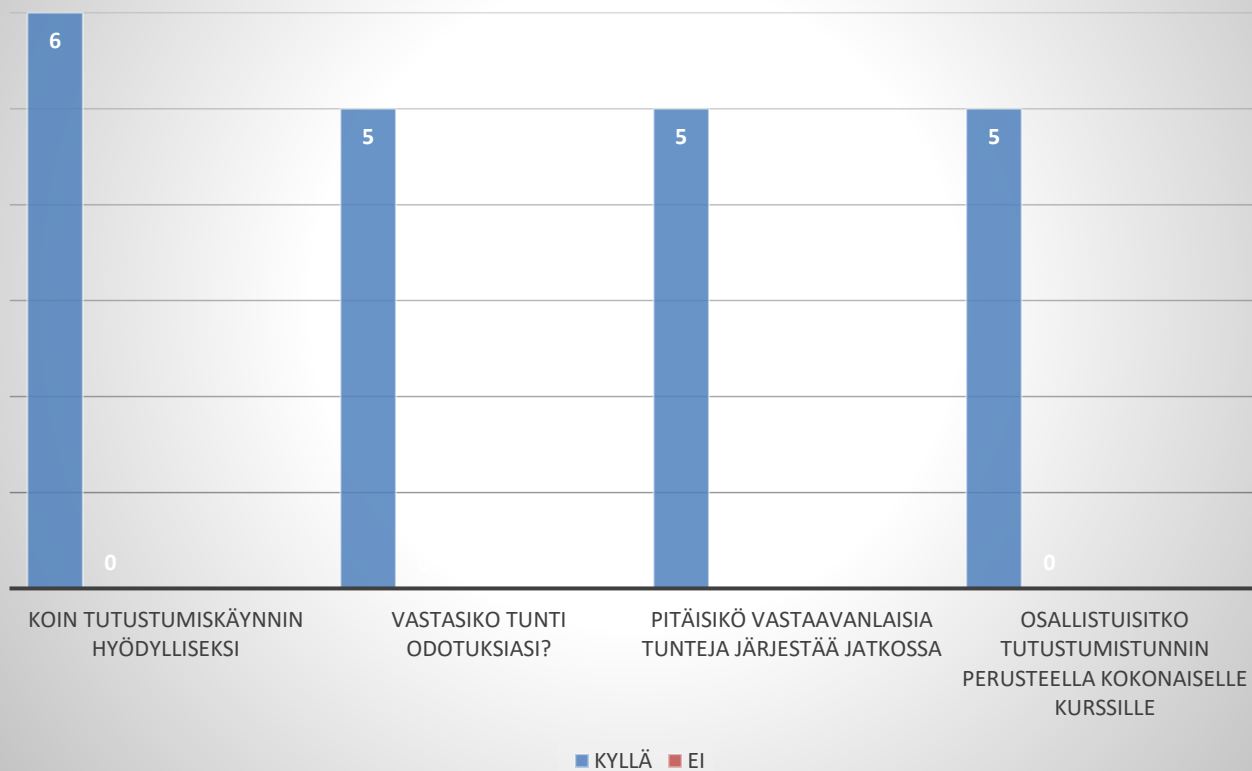
SHINDO



KUNTOSALIMAAILMA



KEHONHUOLTOA RULLAN AVULLA



Muistio hyvinvointiviikosta Salon kansalaisopiston näkökulmasta

Salon kansalaisopisto 26.4.2017
Ylhäistentie 2 24130 Salo
puh. 02-7784561

MUISTIO HYVINVOINTIVIIKOSTA SALON KANSALAIPOISTON NÄKÖKULMASTA

Hyvinvointiviikko otettiin Salossa hyvin vastaan. Viikon ohjelmaan osallistui noin 125 henkeä (ilmoittautuneita oli lähemmäs 150, mutta kaikki ei mahtunut mukaan). Uskoisin, että osallistujamäärät vastasivat pitkälti kansalaisopiston normaalia määrää. Joukossa oli vanhoja tuttuja nimiä mutta myös uusia, jopa nuoria henkilöitä, joita yleensä on vaikea tavoittaa. Eritoten fitness kiinnosti nuorempaa osallistujia joukkoa. Muuten keski-ikä oli siinä 40-60 välillä.

Markkinoinnissa käytimme opiston normaaleja kanavia, opinto-opasta ja kaupungin julkaisemaa kaupunkitiedotetta. Markkinointia ja viikon tietoisuutta edisti, työistä ja viikosta tehty juttu paikallisessa Salon Seudun Sanomissa. Juttu oli lähes aukeaman kokoinen ja iloinen kuva herätti huomiota. Hyvän lisän antoi tapahtuman ”Ianseeraminen” Suomi 100 vuotta -tapahtumaksi, jolloin kaupungin markkinointikanavat mainostivat tapahtumaa. Mm. lehdessä oli meille ilmainen mainos tapahtumasta. Tyttöjen perustama facebook-tapahtuma toimi omalta osaltaan ja jaoimme kansalaisopiston sivuilla heidän tapahtumasivuillaan tuottamaansa materiaalia. Koska luentosalimme oli iso ja tiesimme, että vapaita paikkoja tulee, päätimme tarjota ns. vapaita paikkoja työmarkkinatuella oleville työttömille maksutta. He kun ovat kaikkein heikoimmassa asemassa ja pienemmällä päivärahalla olevia henkilöitä. Halusimme tarjota heille hyvinvointia ja mielen piristystä. Heitä mukaan ilmoittautui viisi henkilöä.

Viikon toteutus sujui jouhevasti tyttöjen omalla osallistumisellaan. He toimivat illan koordinaattoreina eli vastaanottivat luennoitsijan ja yleisön, esittelivät käytettävät tilat ja laitteen luennoitsijalle, hoitivat paperityöt (työsopimuksen, verokortit, matkalaskut ym.) ja esittelivät luennoitsijan. Kaikkiin kokeilutunteihin oli palkattu opiston omat ohjaajat paitsi kuntosaliin tutustuminen, jossa tytöt toimivat ohjaajina. Tytöt osallistuivat kaikkiin kokeilutunteihin ja saivat näin käsityksen tuntien sisällöstä ja asiakkaiden viihtyvyydestä. Viikko koostui neljästä hyvin erilaisesta luennosta. Mielestäni luennoitsijat oli hyvin valittu, tosin he eivät olleet saaneet kaikkia niitä mukaan, keitä olivat ensisijaisesti pyytäneet mutta kokonaisuudeltaan ”kattaus” oli hyvä. Luennot sisälsivät ravintotietoutta, mielen hyvinvointiin keskittyvää esitystä, trendialan fitnessin perusteellinen esittely ja pisteenä i:n päälle oli personal trainerin Piia Korisevan värikäs luento positiivisuudesta ja sen vaikutuksesta kehon ja mielen hyvinvointiin. Viikon toteutus oli kustannuksiltaan kohtuullinen ja myötäili kansalaisopiston normaalia kulurakennetta. Tapahtuma ei tuottanut voittoa mutta ei myöskään suuria kuluja.

Palaute on ollut pääsääntöisesti positiivista ja toivetta vastaavanlaisille luennoille tai kokeilutunneille on esitetty. Jokaisesta kurssista (luentosarjasta tai tutustumistunnista) lähetettiin osallistuneille sähköpostitse kurssipalautte kysely, joista tytöt ovat saaneet omat kappaleet käyttöönsä. Todettakoon, että ilmaiset kokeilutunnit ovat vähän kaksijakoinen asia, henkilö ilmoittautuu, mutta ei välttämättä sitoudu tulemaan. Tämä oli nytkin nähtävissä, että ilmoittautuneista/paikan saaneista kaikki eivät tulleet paikalle eivätkä peruuttaneet paikkaansa, vaikka heille lähetettiin tekstiviesti muistutus. Näin joitakin halukkaista ei päässyt mukaan, koska ryhmä oli ns. täynnä.

Vaikutukset ja ideat kansalaisopistomme tulevaisuuteen: Koska paljon tuli toiveita mm. ravintoaiheisten luentojen pitoon, niin olemme suunnitelleet syksyksi yhden liikuntakurssin, johon on yhdistetty terveysaiheisia luentoja. Jos tämä otetaan hyvin vastaan, tulemme jatkossa lisäämään terveys- ja hyvinvointiluentoja. Toinen asia, josta ollaan keskusteltu ja oltu yhteydessä Salon työvoimanpalvelukeskuksen kanssa, niin tulemme mahdollisesti jatkossa tarjoamaan luentojen vapaapaikkoja näille työmarkkinatuen saajille. Asiaa kehitellään.

Kansalaisopistomme terveys- ja hyvinvointiosio tulee jatkossakin olemaan suurelta osin liikuntapainotteinen (jumpat, kuntoliikunta, tanssi, jooga), mutta tulemme lisäämään ja yhdistelemään tietouden jakamista ja erilaisia teemoja lisäämällä esim. sydänpäivä, kasvispäivä, muistipäivä jne.

Salossa 26.4.2017

Kurssisihteeri Paula Alanne