

---

**IHANAT ILTAMAT-**  
**Elämystuote ja**  
**psyyykkisen hyvinvoinnin edistäjä**

**HAMK**  
HÄMEEN AMMATTIKORKEAKOULU

Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Ohjaustoiminnan koulutusohjelma

Lahdensivu 9.5.2011

Virpi Peippola

---

Ohjaustoiminnan koulutusohjelma  
Hämeenlinna

Työn nimi Ihanat Iltamat-  
elämystuote ja psyykkisen hyvinvoinnin edistäjä

Tekijä Virpi Peippola

Ohjaava opettaja Paula Rantamaa ja Saija Honkala

Hyväksytty \_\_\_\_\_ . \_\_\_\_\_ . 20 \_\_\_\_\_

Hyväksyjä

## HÄMEENLINNA

## Ohjaustoiminnan koulutusohjelma

---

<b>Tekijä</b>	Virpi Peippola	<b>Vuosi</b> 2011
<b>Työn nimi</b>	Ihanat Iltamat- Elämystuote ja psyykkisen hyvinvoinnin edistäjä	

---

## TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyönä järjestettiin iltamat, jotka toteutettiin Hauholla toimivassa lomakeskuksessa. Iltamiin osallistui eläkeläisiä, jotka olivat osteoporoosiliiton jäseniä sekä virkistyslomalaisia. Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys pohjautui psyykkisen hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistämiseen, elämyksellisyyteen ja tapahtuman järjestämiseen. Tavoitteena oli kehittää iltamatoimintaa menetelmänä, jonka avulla luodaan eläkeläisille mielihyvää ja positiivisia elämyksiä sekä tuetaan eläkeläisten psyykkistä hyvinvointia ja toimintakykyä.

Opinnäytetyön tutkimusmenetelmänä käytettiin teemahaastattelua ja osallistuvaa havainnointia. Myös valokuvaus oli tärkeä havainnoinnin väline. Aineisto analysoitiin teema-alueittain, jotka olivat elämyksellisen iltaman sisältö, elämyksellisyys iltamissa sekä hyvinvointia ja voimavaroja.

Tutkimustulosten mukaan iltamatoiminta tuotti eläkeläisille mielihyvää, tuki psyykkistä toimintakykyä ja hyvinvointia ja antoi voimavaroja arjen keskelle. Myös elämyksellisyys tuli hyvin esille, sillä toiminta osoittautui yllätykselliseksi, mieleenpainuvaksi ja toi mieleen muistoja vanhan ajan iltamista.

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että tämäntyyppinen toiminta vahvistaa psyykkistä hyvinvointia ja toimintakykyä. Tämä opinnäytetyö tuottaa perusteluita sille, että iltamamuotoista toimintaa kannattaa toteuttaa ja kehittää lomakeskuksessa. Iltamat vahvistavat toiminnan monipuolisuutta ja tuottavat iloa sekä voimia osallistujien elämään.

**Avainsanat** Psyykkinen hyvinvointi ja toimintakyky, tapahtuman järjestäminen, iltamat, elämykset ja elämystuote

**Sivut** 34 s. + liitteet 4 s.

HÄMEENLINNA

Degree Programme in Crafts and Recreation

---

<b>Author</b>	Virpi Peippola	<b>Year</b> 2011
<b>Subject of Bachelor's thesis</b>	Experiential Evening Event - Experiential Product and Enhancer of Psychological Wellbeing	

---

ABSTRACT

The thesis process involved arranging an evening event in a holiday resort in Hauho. The participants in the event were pensioners who are either members of the osteoporosis association or just spending a recreational holiday in Lautsia. The theoretical frame of reference consisted of promoting psychological wellbeing and functioning ability; experientiality, and event organisation. The aim was to enhance the pensioners' psychological wellbeing and functioning ability by means of the evening event, as well as to advance the evening event as a method for providing the pensioners with pleasurable and positive experiences.

Thematic interviews and participant observation were used as research methods in this thesis. Photography was also an important tool in observation. The data was analyzed according to themes which were the contents of the experiential evening event, experientiality of the event, wellbeing and resources.

According to the research results, the evening event produced pleasure to the pensioners and supported their mental capacity and wellbeing, while also giving strength to cope with their everyday life. Experientiality was also obvious, because the event turned out to be surprising and memorable and it brought back memories of long-past evening events.

As a conclusion, it can be noted that this kind of activity enhances psychological wellbeing and functioning ability. This thesis proves that this kind of evening events are feasible and worth developing in the holiday resort. The evening events will increase the versatility of activities and bring joy and resources to the lives of the participants.

**Keywords** Psychological wellbeing and functioning ability, organizing an event, evening event, experiences and experiential products

**Pages** 34 p. + appendices 4 p.

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	LÄHTÖKOHDAT.....	2
2.1	Opinnäytetyön tavoitteet ja tutkimuskysymykset .....	3
2.2	Tapahtuman järjestäminen .....	4
3	KESKEISET KÄSITTEET .....	5
3.1	Psyykinen hyvinvointi ja toimintakyky .....	5
3.2	Iltamat.....	6
3.3	Elämykset .....	7
3.4	Elämystuote .....	8
4	TUTKIMUSMENETELMÄT .....	9
4.1	Aineiston kuvaus .....	10
4.2	Tuotteen suunnittelun näkökulma .....	11
4.2.1	Ymmärrä.....	11
4.2.2	Kehitä .....	12
4.2.3	Selitä ja toteuta .....	13
4.3	Osallistuva havainnointi.....	14
4.4	Teema- ja ryhmähaastattelu .....	15
4.5	Arviointi aineiston luotettavuudesta.....	16
4.6	Aineiston analysointi.....	16
5	ILTAMAT LAUTSIAN LOMAKESKUKSESSA .....	18
5.1	Iltamien valmistelut ja aloitus .....	18
5.2	"Rentootus" .....	19
5.3	Musiikki ja yhteislaulut.....	19
5.4	Hääkengät, kieliongelmia ja lentokonesketsi .....	20
5.5	Tuolitanssituokio.....	21
5.6	Arvonta ja väliaika .....	22
5.7	Missikilpailut.....	22
6	TUTKIMUSTULOKSET .....	24
6.1	Elämyksellisen iltaman sisältö .....	24
6.2	Elämyksellisyys iltamissa .....	25
6.3	Hyvinvointia ja voimavaroja.....	26
7	JOHTOPÄÄTÖKSET .....	27
7.1	Iltamat elämystuotteena.....	27
7.2	Iltamatoiminnan vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin ja toimintakykyyn ...	28

---

8	POHDINTA JA ARVIOINTI.....	30
8.1	Iltamatoiminnan onnistuminen.....	30
8.2	Opiksi ja ojennukseksi .....	31
	LÄHTEET .....	32

LIITE 1 Iltaman ohjelmaa

LIITE 2 Iltaman ohjelmaa

LIITE 3 Osallistuva havainnointi

LIITE 4 Teemahaastattelun runko

## 1 JOHDANTO

Satojentuhansien suomalaisten mielessä elää väkevänä iltamamuistot: siellä kohdattiin ensimmäinen rakkaus, tanssittiin ensimmäinen tango, lausuttiin ensimmäinen runo ja iltamissa nähtiin ensimmäinen näytelmä (Manninen 1984). Iltamaperinne koskettaa nykypäivänä eläkeläisiä, jotka ovat nuoruudessaan osallistuneet kyseiseen tapahtumaan juhlavieraan ja myös toimijan roolissa. Iltamaperinne on nykyaikana häviävä toimintamuoto, sillä tilalle on tullut muita ajanvieton mahdollisuuksia. Tämän vuoksi iltamaperinne on jäänyt taka-alalle.

Opinnäytetyönäni järjestän iltamat Lautsian lomakeskuksessa Hauholla (kuva 1), ja tuon iltamaperinnettä sen kautta näkyville. Iltamat toteutuvat 28.10.2010 Lautsia-salissa, ja osallistujat ovat Lautsiassa lomaansa viettäviä eläkeläisiä. Tavoitteena on elämyksellisen iltamatoiminnan kehittäminen ja eläkeläisten psyykkisen hyvinvoinnin ja toimintakyvyn tukeminen. Iltamat ovat hyvin mieleenpainuva tapahtuma ja herättää keskustelua vielä pitkään. Iltamatoiminnan perustana on terapeuttinen näkökulma, ja toiminnallisen opinnäytetyön taustalla on humanistinen ihmiskäsitys. Iltamatoiminnassa tuodaan esille kokemuksellisuus, oman luovuuden käyttäminen ja luontainen itsensä toteuttamisen tarve. Eläkeläisten osallistuminen on tällöin aktiivista, kokeilevaa ja kehittävää toimintaa, ja sen hyödyllisyys on mahdollista nähdä myös tulevaisuudessa. Hyödyllisyys on nähtävissä voimavarojen ja positiivisuuden lisääntymisenä. Asiaan vaikuttavat olennaisesti uuden oppiminen ja mahdollisuus itsensä kehittämiseen.

Opinnäytetyöni teoreettinen viitekehys koostuu psyykkisestä hyvinvoinnista ja toimintakyvystä, tapahtuman järjestämisestä, iltamasta, elämyksistä, sekä elämystuotteesta. Käsitteet tulevat hyvin selvästi esille järjestämissäni iltamatoiminnassa, ja ne ovat siinä hyvin keskeisessä ja merkityksellisessä asemassa. Opinnäytetyön käsitteet viitoittavat toiminnan etene mistä vaihe vaiheelta eteenpäin ja liittyvät konkreettisesti iltamatoiminnan kokonaisuuteen.



KUVA 1 Lautsian lomakeskus

## 2 LÄHTÖKOHDAT

Opinnäytetyöni lähtökohdat ulottuvat syventävään työharjoitteluun, jonka toteutin Lautsian lomakeskuksessa Hauholla toukokuusta elokuuhun 2010. Lautsian lomakeskus on kaikille avoin lomakohde, joka toimii yhteistyössä Raha-automaattiyhdistyksen kanssa ympäri vuoden. Lautsiassa järjestetään RAY:n avustamia tuettuja lomia. Toimintaan vaikuttaa myös virkistyslomasäätiö, jonka kautta tuet jaetaan. Tuetut lomat koostuvat mm. ryhmälomista. RAY on toiminnan päärahoittajana sellaisille henkilöille, jotka eivät pysty itse lomaansa kustantamaan terveydellisistä, taloudellisista ja sosiaalisista syistä johtuen, ja virkistyslomasäätiö järjestää heille lomavietto- ja kuntoutusmahdollisuuksia. Lomatuen saaja maksaa itse matkakustannukset sekä omavastuuosuuden loman kustannuksista. (Lautsian lomakeskus 2011; Lomakotisäätiö 2011.)

Lautsian lomakeskuksessa järjestetään monipuolista lomaohjelmaa viikoittain ryhmistä riippuen. Lomaohjelma sisältää yhteisiä tuokioita, levytanssia, liikuntatuokioita sekä käsitöitä Taitojen Talossa. Ohjelmaan osallistuminen on vapaaehtoista, ja siihen voivat osallistua kaikki lomalla olevat henkilöt. Mahdollisuudet ovat myös monipuoliseen vapaa-ajan viettoon, jossa aktiviteetit koostuvat mm. lenkkeilystä, sauvakävelystä, rantalentopallosta, minigolfista, veneilystä ja kanoottimelonnasta, kalastuksesta ja pilkkimisestä, peleistä, hiihdosta ja lumikenkäilystä, avantouinnista sekä kuntosalin ja allasosaston käytöstä. Kokousryhmille tarjotaan erikseen improvisaatioharjoitteita, liikuntaa joogasta kiinalaiseen voimisteluun, allasvoimistelua ja tuolijumppaa. Heidän ohjelmansa voi myös koostua taikurin lavashow'sta, tulishow'sta, monipuolista iltaohjelmasta, karaokeillasta, levy- ja orkesteritanssista, luovasta toiminnasta ja käsitöistä sekä hemmotteluhetkistä, esim. yrttjalkakylvyssä. (Lautsian lomakeskus 2011.)

Syventävän työharjoittelun keskeisin tavoite oli kehittää Lautsian lomakeskuksen toimintaa ilmaisullisten menetelmien ja multisensorisen työn kautta ja tuoda uutta tietoa sovellettavaksi käytännön työskentelyyn. Työharjoittelun aikainen kehittämistehtävä vaikutti iltamatoiminnan syntyyn. Iltamia toteutettiin syventävän harjoitteluni aikana muutamia kertoja, ja asiakkaat koostuivat Lautsian lomakeskuksen virkistys- ja tukilomalaisista. Heidän lomaohjelmansa kuului yhtenä toiminnan muotona iltamat. Osallistujat antoivat positiivista palautetta iltamista, minkä vuoksi heräsi tarve kehittää edelleen iltamatoimintaa. Tarpeeseen vaikutti myös se, ettei iltamatoimintaa ollut Lautsian lomakeskuksessa, lukuunottamatta vuosikymmeniä sitten järjestettyjä iltamia. Opinnäytetyöni aihe syntyi tämän tarpeen pohjalta, ja lähdin tutkimaan sen positiivisia vaikutuksia eläkeläisten keskuudessa. Opinnäytetyöni työelämän yhteyshenkilönä toimi Lautsian lomakeskuksessa ohjelmapalveluvastaava Heidi Eronen. Hänen toimenkuvansa kuuluvat mm. lomalaisten viikko-ohjelman suunnittelu, ennakkovalmistelut, toimitilojen ym. varaukset, budjetointi ja ohjelman toteutus. Heidi oli aktiivisesti mukana iltamien toteutuksessa ennalta suunnitellun ohjelman mukaisesti.



Opinnäytetyöni asiakasryhmäksi rajasin eläkeläiset ja lapsiperheet jäivät iltamatoiminnan ulkopuolelle. Iltamatoiminta oli suunniteltu eläkeläisten tarpeita vastaavaksi. Nykyaikana eläkkeelle siirtyminen tapahtuu "kuusi-kymppisenä", eläkeputken kautta, pitkäaikaisen työttömyyden jälkeen tai sairaseläkkeen myötä. Eläkkeelle siirtyvät voivat olla myös vammautuneita tai osa-eläkkeelle jääviä. Aiemminkin on voinut jäädä eläkkeelle sekä ikäperustaisesti tai sairauden ja työkyvyttömyyden vuoksi. (Aukia & Aukia 2006, 36-37.) Eläkkeelle siirtymisen syyt vaihtelevat eri vuosina ja asiaan vaikuttavat eläkeläisten määrä sekä millaiselle eläkkeelle ollaan jäämässä. Muutos työtä tekevästä ihmisestä eläkeläiseksi on merkittävä, sillä joillakin eläkkeelle siirtyminen on hyvin virallinen tapahtuma. Muutos voi tapahtua joillakin asteittain. (Baker 2005, 44.)

## 2.1 Opinnäytetyön tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyöni tavoitteena on kehittää iltamatoimintaa menetelmänä, jonka avulla luodaan eläkeläisille mielihyvää, ja sen kautta positiivisia elämyksiä. Jokaisella järjestettävällä tapahtumalla on oltava tavoite. Toiminnan tavoite sisältää mieleenpainuvan ja hauskan tilaisuuden järjestämisen, josta asiakkaalle jää hyvä mieli. (Häyrinen & Vallo 2003, 129.) Ryhmätoiminnan tavoitteiden lisäksi otettiin huomioon teema, ajankohta ja vuodenaika. Huomioon otettavia seikkoja oli myös asiakkaiden näkökyky, kuulo, vointi ja kunto, sekä iltamaan osallistujien tarpeet, toiveet ja odotukset. (Airila 2002, 32.) Tavoitteet vaikuttavat merkittävästi iltamatoiminnan kokonaisuuteen ja asiakkaiden kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Hyvinvointi lisää asiakkaiden myönteisiä kokemuksia lomaviihteen ja luo heille turvallisuuden ja välittämisen tunteen.

Iltamat ovat tapahtuma, joka eroaa hieman muusta ohjelmopalvelun toiminnasta. Tavoitteena on kehittää myönteisiä kokemuksia tuottavaa iltamatoimintaa, sillä tämä antaa perusteita toiminnan kehittämiseksi edelleen. Iltamatoiminnassa otetaan huomioon tapahtuman järjestämiseen liittyviä kriteereitä, jotka taas vaikuttavat iltamatoiminnan luonteeseen. Häyrisen ja Vallon (2003, 24) mukaan tapahtumamarkkinointi on tavoitteellista toimintaa, jossa toiminnallinen kokonaisuus muodostuu vuorovaikutteisella tavalla yhdistäen organisaation ja sen kohderyhmät valitun teeman ja idean ympärille.

Toisena tavoitteena oli tukea toiminnan kautta eläkeläisten psyykkistä hyvinvointia ja toimintakykyä. Toiminnan avulla voidaan tuottaa monipuolisia elämyksiä, jotka vaikuttavat positiivisesti psyykkiseen hyvinvointiin ja toimintakykyyn. Psyykinen toimintakyky vaikuttaa siihen, miten yksilö kytkee toimintansa tavoitteet, tiedonkäsittelytoimintonsa sekä minäkäsityksen omaa toimintaansa kohtaan eli miten yksilö on suhteessa sisäiseen todellisuuteen. Keskeinen tunnusmerkki psyykkiselle toimintakyvylle onkin, kuinka yksilö kokee kykenevänsä vaikuttaa sekä miten hän on suhteessa niihin. (Heikkinen & Marin 2003, 120.)

## **Tutkimuskysymykset:**

### **Pääkysymys:**

- Miten iltamien tuottamien elämysten avulla tuetaan eläkeläisten psyykkistä hyvinvointia ja toimintakykyä Lautsian lomakeskuksessa?

### **Alakysymykset:**

- Millainen on elämyksellinen iltama?
- Millaisia elämyksellisiä kokemuksia ja voimavaroja iltamat tuottavat eläkeläisille?

## 2.2 Tapahtuman järjestäminen

Tapahtuman järjestäminen on monimuotoinen prosessi, joka edellyttää järjestäjältä monien tekijöiden ja asioiden muistamista ja hallintaa. Tilaisuuden järjestäjän tulee huolehtia tarvittavista viranomaisluvista, sopimuksista, olla selvillä hyvissä ajoin tilaisuuden luonteesta sekä viranomaisille tehtävistä ilmoituksista. Myös tilaisuuden järjestäjän tulee hankkia järjestämispaikan omistajan tai haltijan suostumus, joka oikeuttaa paikan käyttöön. Omistajana voi olla yksityinen henkilö, kunta tai kuntayhteisö. Kaikkien osapuolten edun mukaista on myös se, että yleisötilaisuus vietään läpi onnistuneesti. (Lampinen & Välikylä 2009, 7, 9, 31.) Tapahtuman yksi keskeinen onnistumisen edellytys on hallita tapahtuman järjestäjänä useita eri elementtejä, jotka viestivät itsestään. Tapahtuman viestiin vaikuttavat ajankohta, tapahtumapaikka, ohjelma, tarjoilu, idea, teema, materiaalit, isännät ja esiintyjät. Tapahtuman järjestämisen onnistuminen vaatii yhteistyötä eri tahojen välillä. Jokaisella on oma osuutensa suuressa kokonaisuudessa ja on myös ymmärrettävä siinä oma roolinsa. (Häyrinen & Vallo 2003, 133, 184.)

Häyrisen ja Vallon (2003, 188) mukaan tapahtuman järjestämiseen liittyy asioita, joita ei aina voi suunnitella etukäteen vaan pitää edetä sen hetkisen tilanteen mukaisesti. Tilanteet voivat muuttua hetkessä, vaikka kaikki olisi suunniteltu ennalta käsin hyvinkin tarkkaan. On oltava valmis tekemään kompromisseja eri asioiden välillä ja säilyttää avoin mieli. Tapahtuman onnistuminen vaatii päättäväisyyttä ja tilanteen hallintaan ottamista sekä vahvaa uskoa omiin taitoihinsa vastoinkäymisistä huolimatta. Tapahtuman järjestäminen on positiivinen, mukava ja haastavakin kokemus suunnitteluvaiheesta toteutusvaiheeseen. Se on laaja-alainen kokonaisuus, jossa onnistumisesta voi nauttia niin yleisö kuin ohjelman järjestäjänkin. Tapahtuman elämyksellisyyden varmistamiseksi tarvitaan luovuutta ja pientä viitseliäisyyttä, sillä hyvin suunnitellussa ja toteutetussa tapahtumassa parasta on yllätyksellisyys. Häyrisen ja Vallon (2008, 156-157) mukaan yllätyksellisyys voi koostua elämyksellisyydestä, tapahtuman ideasta, temasta, palveluhenkisyydestä, perinteistä poikkeavasta toteutuksesta, juontajasta, tarjoilusta, tilasta tai esiintyjistä, joita ei kerrota etukäteen. Osallistujille kerrotaan vain suuret linjat, mutta olennaista on, ettei kerrota heille kaikkia pieniä yksityiskohtia.

Tapahtumat ovat tärkeitä eläkeläisille, sillä siellä he voivat tavata ystäviä ja tuttuja ja solmia jopa uusia ystävyys-suhteita. Erilaiset tapahtumat antavat sisältöä heidän elämäänsä ja auttavat heitä voimaan hyvin. Raitasen (1998, 9-10) mukaan tärkeäksi ja hyväksytyksi tuntemisen tarve on tärkeää. Itsensä ilmaisemisen tarve on inhimillisen kanssakäymisen perustana. Yhteenkuuluvuuden tunnetta lisää yhteydenpito ystäviin, tuttaviin ja omaisiin. Mikä ylläpitää sosiaalisia käyttäytymismalleja. Eläkeläisten roolin tukeminen eri tavoin on tärkeää, sillä ihmiselle on annettava mahdollisuus säilyttää omanarvontunteensa ja identiteettinsä elämän loppuun asti. Älyllisillä ja kulttuuriin liittyvillä harrastuksilla on kehittävä vaikutus kaikissa ikäkausissa. Psyykkisen toimintakyvyn säilymiseen vaikuttaa sairastumisen yhteydessä psyykkisten kykyjen aktiivinen käyttäminen. Eläkeläisten hyvinvoinnin tärkeys korostuu iltamatoiminnan avulla, jossa tuodaan esille sosiaalisen kanssakäymisen merkitystä. Eläkeläisille tuotetaan mieleenpainuvia elämyksiä, jotka lisäävät omalta osaltaan hyvinvointia, ja kyseinen harrastustoiminta ja aktiviteetti nähdään tärkeänä osana jokapäiväistä elämää.

### 3 KESKEISET KÄSITTEET

Opinnäytetyöni keskeiset käsitteet ovat psyykinen hyvinvointi ja toimintakyky, iltamat, elämykset ja elämystuote. Psyykinen hyvinvointi ja toimintakyky liittyvät ikääntyviin ja ikääntyneisiin, kun taas nämä muut käsitteet koskevat toteutettavaa toimintaa.

#### 3.1 Psyykinen hyvinvointi ja toimintakyky

Psyykinen hyvinvointi tai mielenterveys muodostavat yksilötasolla tärkeän näkökulman elämän merkityksellisyyteen ja merkitysten jäsentämiseen (Hakonen & Marin 2003, 48). Psyykinen hyvinvointi ja toimintakyky on hyvin tärkeää, koska se vaikuttaa myös sosiaaliseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Kun ihminen voi psyykkisesti hyvin, niin usein muutkin elämän osa-alueet ovat kunnossa. Ruoppilan (Heimonen ja Pohjolainen 2009, 55) mukaan psyykinen, fyysinen ja sosiaalinen toimintakyky ovat tiiviissä ja jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään.

Psyykinen toimintakyky jakautuu kolmeen perusalueeseen, jotka ovat tunne-elämä, ajattelu ja toiminta. Perusalueet vaikuttavat tiiviisti toisiinsa. Psyykkisen toimintakyvyn edellytyksenä ovat ihmisten persoonallisuustekijät, psyykkiset voimavarat ja psyykinen terveys. Psyykkistä hyvinvointia ja toimintakykyä luonnehtivat itseluottamus, sosiaalinen taitavuus, taroituksen kokeminen, tyytyväisyys elämään, optimismi, elämänhallinnan kokeminen, realiteettien taju ja toiminnallisuus. (Eloranta & Punkanen 2008, 12-13.) Ruoppila (Pohjolainen & Heimonen 2009, 55) määrittelee psyykkisen toimintakyvyn kontekstisidonnaiseksi, tilanteiden määrittämäksi sekä sosiaalisesti ja kulttuurisesti määrittyväksi, koska toimintakyvyn eri osa-alueiden kiinteän vuorovaikutuksen lisäksi psyykinen toimintakyky ei ole vain yksilön ominaisuus. Psyykkisen toimintakyvyn keskei-

siksi osa-alueiksi muodostuvat tiedolliset ja älylliset toiminnot (ajattelu, oppiminen, muisti, havaitseminen) ja tiedon käsittelyyn liittyvien toimintojen lisäksi toiminnan odotukset, normit, arvostukset, tarpeet ja tavoitteet.

Eloranta ja Punkanen (2008, 13) tuovat esiin yksilön persoonallisuuden määrittämisen psyykkisten tekijöiden kokonaisuudeksi tai yksilölle tyypilliseksi käyttäytymistäipumuksiksi. Keskeisinä tekijöinä ovat kognitiiviset tapahtumat, motivaationaaliset tekijät sekä emootiot. Suutaman (Pohjolainen & Heimonen 2009, 55) mukaan myös psyykkisen toimintakyvyn osa-alueet koostuvat kognitiivisista toiminnoista, persoonallisuudesta, mielen-terveydestä ja psyykkisestä hyvinvoinnista, psykofysiologisista toiminnoista, asenteista, tarpeista ja motivaatiosta sekä luovuudesta ja viisaudesta ja elämänhallinnasta. Kognitiivinen toimintakyky on ihmisen toiminnan perusta, ja kognitiiviset toiminnot eli tiedonkäsittelyssä tarvittavat toiminnot ovat psyykkisen toimintakyvyn käsitteen keskeisin alue.

Elorannan ja Punkasen (2008, 13-14) mukaan ihmisen ollessa tietoinen itsestään ja omista voimavaroistaan hän tuntee itsensä rauhalliseksi ja varmaksi ja tuntee hallitsevansa omaa elämäänsä sekä kykenee vuorovaikutukseen muiden ihmisten kanssa. Kun ihminen tuntee olonsa hyväksi, on hyvällä mielellä, arvostaa itseään ja suhtautuu optimistisesti tulevaisuuteen, hän on psyykkisesti toimintakykyinen ja toimii tehokkaasti ja järkevästi. Opinnäytetyössäni yksi keskeisimpiä tarkastelun kohteita ovat psyykkisen hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistäminen. Tarkastelun kohteena on myös hyvinvointia ja -toimintakykyä luonnehtiva sosiaalinen taitavuus, tarkoituksen kokeminen, tyytyväisyys elämään, elämänhallinta ja toiminnallisuus. Myös motivaatio ja tavoitteet ovat tarkastelussa vaikuttavia tekijöitä.

### 3.2 Iltamat

Opinnäytetyössäni käsittelen iltama-teemaa Mannisen 1984 ilmestyneen teoksen Ihanat Iltamat avulla. Lähdekirjallisuutta on aiheesta vähän saatavilla ja se ulottuu 1900-luvulle. Perusteena on saada tärkeää tietoa juuri vanhan ajan iltamista, koska opinnäytetyön toiminnallinen osuus perustuu nykypäivään. Iltamat ovat eläkeläisille tuttu tapahtuma lapsuudesta, jossa kokoonnuttiin perheen, suvun tai kyläläisten kanssa viettämään yhteistä juhlaa. Oikeat "vanhanajan iltamat" eivät olleet vain ohjelmallinen huvitellisuus vaan paljon enemmän.

Iltamayhteisö koostui elävästä yhteisöstä, joka ei ollut satunnaisesti yhteen haalittu ihmisjoukko, vaan sitä piti koossa aineelliset tai aatteelliset tavoitteet, harrastukset, yhteiset työt, sukulaisuus ja tuttavuussuhteet. Iltamien tavoitteet määräytyivät yhteisön tarpeista, ja niitä pidettiin tärkeinä. (Manninen 1984, 11-13.) Mannisen (1984, 63) mukaan iltamien avulla voidaan tutustuttaa sen jäseniä toisiinsa, pyrkiä lisäämään yhteisön viihtyvyyttä ja käynnistämään uusia yhteistyön muotoja. Se on myös vuorovaikutuksen ja yhteisön sisällä toimivien ryhmien yhteydenpidon muoto. Kaikki osallistujat kokoontuvat samantapaisin odotuksin toteutukseen ja heillä on saman-

suuntainen näkemys iltamien luonteesta. Vain tällöin voi syntyä iltamille tunnusomainen yhteisyyden tunne.

Iltamat ovat sosiaalinen tapahtuma, joka vaikuttaa myönteisesti ihmisen psyykkiseen hyvinvointiin ja -toimintakykyyn, sillä toiminta nähdään positiivisena asiana ja negatiiviset asiat unohtuvat tämän myötä. Ihmisen elämänlaatuun vaikuttavat positiivisesti onnellisuus, elämän mielekkääksi kokeminen ja tarkoituksenmukaisuus. Nämä asiat ovat tärkeä edellytys psyykkiselle toimintakyvylle. Psyykkistä toimintakykyä ylläpitää erilaiset harrastusaktiviteetit, koska harrastus antaa erilaisia virikkeitä eri tiedonkäsittelytoiminnoille. Esimerkiksi teatteri ja elokuvat voidaan mainita erilaisina tulkintaa tai luovaa tuotteliaisuutta vaativina kulttuurisina harrastuksina. Toiminta valitaan sen mukaisesti, että se tuottaa vahvoja miellyttäviä elämyksiä ja kokemuksia, siitä nautitaan ja sisältö valitaan juuri toiminnan itsensä takia. (Heikkinen & Marin 2002, 132-133.) Myös Siimeksen (2010, 77) mukaan ihminen nauttii elämästään, kun hänellä on mieluisia ja säännöllisiä harrastuksia. Ihmissuhteiden määrä lisääntyy ja syventyy harrastusten myötä. Ne auttavat jaksamaan arkielämän rasituksissa ja ohjaavat ajatuksia myönteiseen suuntaan.

Iltamat ovat olleet hyvin mieleenpainuva tapahtuma eläkeläisille lapsuudesta. Manninen (1984, 151) määrittelee iltamien ohjelman rakenteen etenevän yhteisöissä samansuuntaisesti. Ohjelma sisälsi mm. palkitsemisia, esitelmiä, laulua, puheita ja soittoa, jotka olivat iltamien alussa tunnustavia ja kannustavia ohjelmanumeroita. Yhteislauluihin ja yleisökilpailuihin pyrittiin siirtymään ennen väliaikaa, koska ne olivat yleisöä yhdistäviä ohjelmanumeroita ja väliajalla puhvettipöydän ja arvanmyyjien ympärillä tiivistyi yhteisyys. Illan huipentumana olivat kaikkialla näyttävät eheyttävät ohjelmanumerot, kuten sketsit, roolileikit, kuvaelmat, hupailut ja näytelmät. Iltamat jatkuivat arvannon, seurustelun ja tanssin myötä iltamien loppuun saakka, jossa yhteinen ilonpito kohosi kattoon.

### 3.3 Elämykset

Elämys tuottaa ihmiselle miellyttävän ja mukavan kokemuksen, jossa hänellä on hyvä ja turvallinen olo. Elämyksen kokemiseen vaikuttavat olennaisesti aistien avulla tehdyt havainnot. Monen aistin kautta yhtäjaksoisesti saatu aistikokemus tarkoittaa moniaistillisuutta eli multisensorisuutta. Ihmisen maailman hahmottaminen tapahtuu erilaisten aistien kautta. (Räty 2009.) Aistien myötä voidaan kehittää elämänlaatua ja toimintakykyä sekä vaikuttaa aistitiedon käsittelykykyyn. Aistien avulla olemme yhteydessä toisiimme, hahmotamme itsemme, sekä saamme tietoa ympäristöstä. (Nuuksion Taika n.d.)

Elämyksellinen toimintaympäristö, multisensorinen ympäristö, on tärkeä aisteja avaava ja herkistävä tekijä. Paglianon (1999) mukaan multisensorisen toimintaympäristön määritelmä on tietoisesti valittu ympäristö, joka on tarkoitettu aktiiviseen tai rentouttavaan toimintaan. Toiminnassa ihmisen stimulaatiota voidaan muunnella, heikentää, vahvistaa, kontrolloida ja

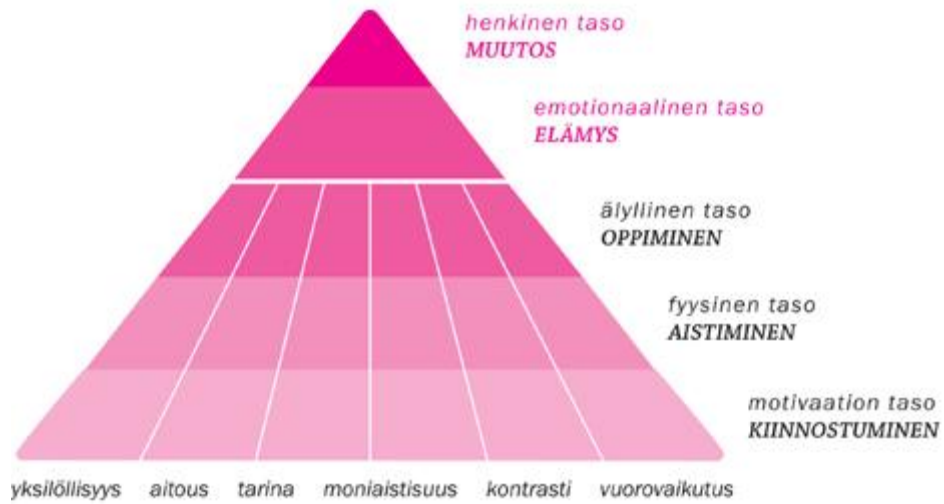
yhdistelminä tai erikseen. Stimulaatiota voidaan suunnitella aktiiviseen tai passiiviseen vuorovaikutuksen tarpeisiin sekä soveltaa käytettäväksi harrastuksen, rentoutuksen, kiinnostuksen, terapian tai oppimisen tarpeisiin. Se voi olla sosiologinen, psykologinen tai fyysinen luonteeltaan. (Ala-Opas & Sirkkola 2006, 6.) Nuuksion Taian (n.d.) mukaan tarkoituksenmukainen toimintaympäristö ja asiantunteva ohjaus tarjoavat mahdollisuuden kehittymiseen, jos monipuolisia aistimuksia ei ole mahdollista saada luonnollisessa ympäristössä tai aistitiedon käsittely on poikkeavaa.

Toiminnallisuuden ja siinä tapahtuvan vuorovaikutuksen kautta syntyy luonnollista kommunikaatiota, joka on psyykkisen hyvinvoinnin ja toimintakyvyn kannalta tärkeää. Ihminen kohtaa itsensä, toisen, yhteisön ja maailman, jossa tämä kommunikaatio tähtää kohtaamiseen. (Ala-Opas & Sirkkola 2006, 66.) Asiat liittyvät merkitsevästi elämysten kokemiseen ja vaikutuksiin ihmisen jokapäiväisessä elämässä. Elämykset vaikuttavat positiivisesti ihmisten psyykkiseen hyvinvointiin ja toimintakykyyn, sillä ne tuottavat kokijalleen pää-asiassa miellyttävän kokemuksen. Sen luovat mahdolliseksi ihmisen erilaiset aistit, joiden kautta koetaan asioita. Ihminen saa aistien avulla kosketuksen ympäröivään maailmaan. (Raitanen 1998, 9.)

Elämyksen kokeminen tuottaa eläkeläisille mielikuvia, jotka kuvastavat mennyttä ja tulevaa elämää. Ihminen oppii näkemään asioita tietyllä tavalla, kun taustalla on monia elämänhistoriaan liittyviä taustatekijöitä. Näkökulmaa voi muuttaa oivallus-mielikuvan voimasta, sillä se heijastuu tapaamme katsella itseä ja maailmaa nykyhetken todellisuuden ja sen merkityksen kautta. (Cederberg 2001, 105.) Elämys voi tuottaa ihmiselle henkilökohtaisen muutoskokemuksen, koska se koostuu unohtumattomasta, moniaistillisesta ja merkittävästä kokemuksesta. Elämyksen kokeminen voi johtaa maailmankuvan muuttumiseen, tai itse opittu ja koettu asia voidaan omaksua osaksi arkipersonaa. Elämys on useiden eri tekijöiden summa, ja se on aina subjektiivinen kokemus. Miellyttävä ja mukava kokemus tai hyvä palvelu eivät ole itsessään vielä elämyksiä vaan luovat edellytyksiä elämysten syntymiselle. (LEO-elämyksistä kilpailua 2009.)

### 3.4 Elämystuote

Iltamien elämyksellisyyttä tarkastellaan myös elämystuotteen näkökulmasta. Elämystuotteen merkitys tulee esiin iltamatoiminnassa sen monipuolisuuden, toimivuuden ja hyödyllisyyden kokemisen kautta. Elämystuotteen sisältö ja toteutustapa on suunniteltu asiakaslähtöisesti ja yksilöllisten tarpeiden mukaan, ja se on tuotteistettu kokemus. (LEO-elämyksistä kilpailua 2009.)



KUVA 2 Elämyskolmio-malli (Leo-elämyksistä kilpailua 2009)

LEO-elämyksistä kilpailun (2009) mukaan elämyskolmio (kuva 2), on heidän tuotekehityspalveluiden kulmakivi ja työkalu, jonka avulla voidaan edistää tuotteen elämyksellisyyttä. Tuotteen elementit ja asiakkaan kokemus ovat elämyskolmion kaksi tarkastelun näkökulmaa. Tuote tulisi koostua kuudesta elementistä, jotta se olisi elämyksellinen. Elementit ovat yksilöllisyys (tuote on ainutkertainen ja ainutlaatuinen), aitous (tuote on uskottava), tarina (sitoo elementit toisiinsa yhtenäisen tarinan avulla, jolloin kokemus on tiivis ja mukaansatempaava ja liittyy läheisesti tuotteen aitouteen), moniaistinen (tuote on koettavissa eri aistien avulla), kontrasti (erilaisuus asiakkaan näkökulmasta, tuote on oltava erilainen suhteessa asiakkaan arkeen), sekä vuorovaikutus (onnistunut kommunikaatio tuotteen ja sen tuottajien kanssa).

Leo-elämyksistä kilpailun (2009) elämyskolmiossa ovat asiakkaan kokemukset myös tarkastelun kohteena. Kokemuksen tasot ovat motivaation taso (kiinnostuksen herättäminen asiakkaassa), fyysinen taso (ympäristö koetaan aistien kautta), älyllinen taso (ympäristö antaa aistiärsykeitä, joita prosessoidaan ja käsitellään, ja toimintaan niiden mukaan ja sovelletaan tietoa ja opitaan sekä ajatellaan ja muodostetaan mielipiteitä), emotionaalinen taso (elämyksen kokeminen) ja henkinen taso (henkilökohtainen muutoskokemus, joka johtaa melko pysyviin muutoksiin kokijan fyysisessä olotilassa, mielentilassa tai elämäntavassa, jonka voimakas ja elämyksen kaltainen positiivinen tunnereaktio voi saada aikaan).

#### 4 TUTKIMUSMENETELMÄT

Opinnäytetyöni koostui laadullisesta tutkimusotteesta eli kvalitatiivisesta tutkimuksesta. Laadullisella tutkimuksella etsitään tietoa, jota ei ole tarpeen tai mahdollista esittää määrällisessä muodossa. Tutkimuksessa tavoitteena on ilmiön tulkinta, selittäminen, ymmärtäminen ja usein myös ilmiön soveltaminen. Tutkimusote etenee havainnoinnin kautta käytännön tasolle. (Anttila 2005, 276.) Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on saada tietoa siitä, millaiset käsitykset ihmisten toiminnan taustalla vaikuttavat sekä uskomukset, halut ja ihanteet. (Airaksinen & Vilka 2003, 63.)

Tutkimusmenetelminä käytin opinnäytetyössäni teemahaastattelua ja osallistuvaa havainnointia. Teemahaastatteluun osallistui viisi eläkeläistä, jotka olivat mukana iltamatoiminnan alkukartoituksessa sekä iltamien jälkeen tapahtuneessa haastattelussa. Osallistuva havainnointi toteutui iltamien aikana, ja lisäksi käytin valokuvausta. Kvalitatiivinen tutkimusaineisto kootaan luonnollisissa, todellisissa tilanteissa, ja tutkimus on luonteeltaan kokonaisvaltaista tiedon hankintaa. Tutkimuksessa myös suositetaan menetelmiä, joissa tutkittavien "ääni" ja näkökulmat pääsevät esille. Aineistoja tulkitaan ainutlaatuisien tapauksien mukaisesti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 155.)

Tutkimus toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä, ja tämä käsittää toiminnan järjestämistä tai järjeistämistä, käytännön toiminnan oheistamista ja opastamista ammatillisessa kentässä. Käytännön toteutus ja sen raportointi yhdistyvät ammattikorkeakoulun toiminnallisessa opinnäytetyössä tutkimusviestinnän keinoin. (Airaksinen & Vilka 2003, 9.) Toiminnallisen opinnäytetyön taustalla on humanistinen ihmiskäsitys, joka tarkoitti tässä opinnäytetyössä kokemuksellisuutta, oman luovuuden käyttämistä ja luontaista itsensä toteuttamisen tarvetta. Eläkeläisten osallistuminen oli tällöin aktiivista, kokeilevaa ja kehittävää toimintaa, ja sen hyödyllisyys on mahdollista nähdä myös tulevaisuudessa voimavarana ja positiivisuuden tuottajana.

Seuraavassa tarkastelen opinnäytetyöhön sisältyneen tutkimuksen toteutusta. Alkuun käsittelen tuotteen suunnitteluprosessia palvelumuotoilun näkökulmasta ja sovellan tietoja opinnäytetyön prosessiin. Sitten käsittelen osallistuvaa havainnointia ja teemahaastattelun toteutumista. Lopuksi esittelen arviointia aineiston luotettavuudesta ja aineiston analysointia.

#### 4.1 Aineiston kuvaus

Iltamien asiakkaat koostuivat n. 60 eläkeläisestä, joista 20 henkilöä oli osteoporoosiliiton jäseniä sekä 37 henkilöä virkistyslomalaisia. Lisäksi lomanvietossa oli muitakin eläkeläisiä, joiden määrästä eikä ikäjakaumasta ole tarkkaa tietoa, mutta he olivat suurin piirtein samaa ikäluokkaa kuin iltamiin osallistujat. Osteoporoosiliiton eläkeläiset olivat iältään 56–87-vuotiaita (keski-arvo 68) ja virkistyslomalaiset 36–89-vuotiaita (keski-arvo 73). Suurin osa iltamiin osallistujista oli naisia. Eläkeläiset olivat hyväntuulisia ja osallistuivat aktiivisesti iltamatoimintaa mukaan.

Aineiston tutkimusmenetelmänä käytin teemahaastattelua, johon osallistui viisi henkilöä. Heistä kaksi naista olivat osteoporoosiliiton jäseniä, kaksi miestä virkistyslomalaisia sekä kolmas naisista oli lomanvietossa Lautsiassa. He olivat iältään noin 63–68-vuotiaita, sillä kaikkien iästä ei ollut tarkkaa tietoa. Haastateltavat olivat joskus olleet mukana vanhanajan iltamissa, ja osa heistä oli ollut myös toimijan roolissa järjestämässä tilaisuutta. Heillä oli selkeä käsitys iltamatoiminnan sisällöstä ja toiveista sen suhteen.



## 4.2 Tuotteen suunnittelun näkökulma

Käsittelen opinnäytetyössäni tuotteen suunnittelun näkökulmaa palvelumuotoilun suunnitteluprosessin kautta. Sovellan osittain palvelumuotoilun suunnitteluprosessia iltamatoiminnan toteuttamiseen. Stafferin (Koivisto 2007, 72) mukaan palvelumuotoilun suunnitteluprosessista ei ole selkeää mallia eikä sitä myöskään ole esitetty käytettävissä menetelmissä, koska palvelumuotoilu on kehittymässä oleva osaamisala. Suunnitteluprosessissa korostetaan käyttäjäläheisyyttä ja iteratiivisuutta eli prosessia käydään läpi usein päällekkäisinä vaiheina, ja aikaisempaan vaiheeseen voidaan aina palata missä prosessin vaiheessa tahansa. Palvelumuotoilussa on tärkeää asiakasymmärryksen hankkiminen jo palvelun ideointivaiheessa, koska palvelun käyttöympäristön, latenttien tarpeiden ja käyttäjän tietoisten toiveiden täyttämisen ymmärtäminen perustuu palvelun käyttäjään. (Koivisto 2007, 72.)

Palvelutuotteen tarkastelussa käytän Stefan Moritzin (Koivisto 2007, 72) prosessimallia, jota sovellan iltamatoimintaan. Prosessissa tulen käyttämään sovellettuna myös vuorovaikutus- ja käyttäjälähtöisen suunnittelun metodeja, sillä se on olennainen osa asiakaslähtöistä toimintaani. Palvelumuotoilun suunnitteluprosessin vaiheet muodostuvat käsitteistä ymmärrä, kehitä, selitä ja toteuta. Seuraavassa luvussa käsittelen vaiheita yksityiskohtaisemmin sovellettuna iltamatoimintaan.

### 4.2.1 Ymmärrä

Moritzin (Koivisto 2007, 72) ajattelun mukaisesti opinnäytetyössäni kerätään tietoa ensimmäisessä vaiheessa eläkeläisten latenteista ja tiedostetuista tarpeista. Palvelun käytön rajoitteet, konteksti sekä sen suomat mahdollisuudet on tärkeä ymmärtää, jotta on valmis toimimaan tarpeiden pohjalta. Palvelumuotoilun suunnitteluprosessin ensimmäinen vaihe koostuu asiakastarpeiden arvioinnista, sidosryhmäkuvauksesta ja käyttöympäristökuvauksesta.

Asiakastarpeiden arvioinnissa eläkeläiset otettiin huomioon asiakasryhmänä, jossa tarpeiden kartoittamista tehtiin jo ennalta käsin. Asiaan vaikuttivat tieto eläkeläisten iästä sekä virkistyslomasäätiön tuloinfossa tehdyt havainnot ja teemahaastattelu. Tärkeänä lähtökohtana oli myös aiemmin järjestetyt iltamat sekä omakohtainen kokemus vanhustyöstä.

Sidosryhmäkuvaus käsittää ryhmän, joka vaikuttaa olennaisesti iltamatoiminnan kulkuun. Ryhmään kuuluvat palvelua käyttävät asiakkaat, sisäiset ja ulkoiset resurssit, muut palvelun vaikutuspiirissä olevat ihmiset, joilla on vaikutusta palveluun ja päinvastoin. (Koivisto 2007, 73.) Sidosryhmäkuvaus käsittää opinnäytetyössäni virkistyslomasäätiön asiakkaat ja henkilökunnan, joilla on vaikutusta toiminnan kulkuun ja sisältöön. Iltamatoiminnan ajankohta ja toteutus määräytyi täysin eläkeläisten loma-ohjelman

mukaan, sekä kustannukset sisältyivät asiakkaiden lomabudjettiin. Iltamien toteutukseen osallistui lomakeskuksen henkilökuntaa, jolla oli tärkeä merkitys iltamatoiminnan kokonaisuuden ja onnistumisen kannalta.

Käyttöympäristökuvaus käsittää juuri sen tilan, jossa palvelu toteutetaan. Toiminta tapahtui pääasiassa Lautsia-Salissa ja lopuksi ravintolan puolella. Kuitenkin toiminnassa on hyvä ottaa huomioon monia muitakin tiloja, kuten mm. välinevarasto ja keittiötilat. Käyttöympäristökuvaus selvitetään paikalla konkreettisesti, ja suunnitellaan tuleva toiminta tilan mukaan. Muuta suunnittelumateriaalia ei tarvita, esimerkiksi kartat ja pohjapiirustukset, koska paikka on entuudestaan tuttu tila.

#### 4.2.2 Kehitä

Moritz (Koivisto 2007, 74) määrittelee innovatiivisten ratkaisujen tarkoitusta, joka on kehittää, ideoida ja luoda palvelukonsepteja. Täten asiakkaiden todelliset tarpeet tulevat esiin. Eläytymismenetelmää, palvelunäytteiden laatimista, visualisointia ja aivoriihi-tekniikkaa voidaan käyttää ideoinnin apuna. Opinnäytetyössä käytin ideoinnin luomiseen palvelunäytteiden laatimista, visualisointia ja eläytymismenetelmää. Palvelunäytteiden laatiminen tarkoittaa ideointivaiheessa sitä, että otetaan käyttöön hyväksi koetut toimintamallit. Toimintamalleilla tarkoitan harjoitteluni aikaisia ohjauksia, jotka koettiin toimiviksi eläkeläisten keskuudessa ja ne toimivat ideoinnin lähtökohtana. Aiemmat ohjaukset olivat palvelunäytteitä, joihin iltamatoiminnan sisältö perustui kokonaisuudessaan.

Ideoinnin luomiseen vaikutti opinnäytetyössäni myös olennaisesti iltamatoiminnan visualisointi, joka liittyy läheisesti edelliseen asiaan. Näköhavaintojen perusteella tehtävät toimintamallit soveltuvat erinomaisesti myös iltamatoiminnan ideointiin. Se avulla saatava palaute on ollut suoraa ja toimivuus oli nähtävissä jo toteutusvaiheessa. Visualisuus on tietoisesti ja tarkoituksellisesti ajatusten ja mielikuvien käyttämistä. Visualisoinnilla luodaan uusia asioita ja voidaan vaikuttaa tapahtumiin, sillä elämäämme ohjaavat ja luovat mielikuvat ja ajatukset. (Visualisointi n.d.)

Ideoinnin vaiheisiin kuului tärkeänä osana eläytymismenetelmä, jonka vaikutuksia tutkin aiemmin multisensorisessa työskentelyssä multisensorisen työn-kurssilla, pääaineprojektissa ja syventävässä harjoittelussa. Iltamatoiminnan ideointi- ja suunnitteluvaihe perustuu kokemukselliseen tietoon, joka oli merkittävää toiminnan onnistumisen kannalta. Ideoinnissa otettiin huomioon toimivat ratkaisut ja sovellettiin niitä edelleen iltamatoimintaan sopivaksi. Iltamatoimintaan voidaan vaikuttaa edelleen kyseisiä asioita kehittämällä ja muodostaa niistä toimiva kokonaisuus.

Lovlien (Koivisto 2007, 74) mukaan palvelunäytteiden laatimisessa on tarkoituksena auttaa ja edistää palveluideoiden ja -konseptien ymmärtämistä. Keskeisintä menetelmän ideoinnissa on tehdä palvelu silmin havaittavaksi ja käsin kosketeltavaksi konkreettisesti tekemällä. Palvelunäytteiden avulla voidaan palvelusta saada esiin sellaisia seikkoja, joihin ei muuten olisi osattu kiinnittää huomiota. Palveluidea ja sen keskeinen sisältö

voidaan esittää monista eri näkökulmasta, sillä palvelunäytteitä suunniteltaessa ja laatiessa olen ottanut huomioon monipuolisen käytännön kokemuksi. Sen kautta pyritään selvittämään parhaimmat toimintamallit, joita on jo sovellettu käytettäväksi erilaisten asiakasryhmien ohjauksessa. On mahdollisuus tarkkaan miettiä, mikä toimintamalli soveltuu juuri kyseiselle asiakasryhmälle sekä toteuttaa toiminta sen mukaan käytännössä.

Stafferin ( Koivisto 2007, 75) mukaan eläytymismenetelmän tarkoituksena on saada selville, miten idea käytännössä toimii ja saada varhaisia arviointoja siitä ja miltä palvelun käyttö tuntuu. Palvelukonseptia voidaan kehittää toimivampaan suuntaan havaintojen ja näyteltäessä syntyneiden intuitiivisten reaktioiden avulla. Käytännön aiemmat kokemukset ja tiedot perustuvat multisensoriseen työskentelyyn vanhusten ja eläkeläisryhmien kanssa, ja mahdollistivat näin iltamatoiminnan etenemisen joustavasti ja eläkeläisten tarpeet huomioon ottaen. Tämä luo perustan toiminnan kehittämiseksi ja uusien näkökulmien syntyämiselle.

#### 4.2.3 Selitä ja toteuta

Iltamien suunnitteluvaiheessa on käsitelty iltamien sisältöä vaihteittain ja mietitty tarkkaan eri ohjelmien kokonaisuutta ja hyödyllisyyttä eläkeläisten kannalta. Useita ohjelma numeroita on soveltavasti käytetty jo aiemmin eläkeläisryhmien ja vanhusten ohjauksessa, sekä toiminnan kautta saatu hyöty on koettu positiivisena. Multisensorinen toiminta, iltamien musiikillinen osuus, tuolitanssituokio, sketsit, ja missikilpailu olivat tarkoin ja harkiten valittu iltamatoimintaan soveltuvaksi. Moriztin (Koivisto 2007, 75) mukaan palvelukonseptien ja -ideoiden tärkein tehtävä on pyrkiä kommunikoidaan havainnollisesti ja ymmärrettävästi, jotta keskustelu helpottuisi ja jotta niitä voitaisiin arvioida. Sovellan eläytymismenetelmän ja palvelukokemuksen (aistit: näkö, kuulo, maku, haju, tunto) käyttöä monipuolisesti ja tehokkaasti iltamien aikana sekä tuon esiin toiminnan hyödyllisyyttä ja tärkeyttä kokonaisuuden kannalta.

Palvelumuotoilun näkökulmaa sovellettiin iltamatoiminnassa, jossa eläytymismenetelmät tulivat esiin heti toiminnan alussa kauniiden maisemakuvien, runojen ja sisustuksen välityksellä. Tunnelmallisuus on aistittavissa monien eri aistien välityksellä. Iltamien ohjelma oli monipuolista ja vapaaehtoisuuteen perustuvaa, jossa jokaisella eläkeläisellä oli löydettävissä ohjelman avulla itselleen mieluinen toimintamuoto. Eläytymismenetelmät aistittiin näön, kuulon, maun, hajun ja tuntoaistin kautta. Opinnäytetyössäni aistien avulla tehtävät havainnot ja aistimukset olivat ensiarvoisen tärkeitä. Iltamatoiminta antaa mahdollisuuden luonnolliselle kanssakäymiselle, jossa voi kokea ja tuntea henkilökohtaisia elämyksiä. Iltamatoiminnalla on mahdollisuus vaikuttaa myös myönteisesti palvelukonseptiin, jonka kautta voidaan kehittää ohjelmapalvelun toimintaa. Myönteisten kokemusten kautta voidaan selvittää, esimerkiksi asiakaspalautteen avulla, iltamatoiminnan parhaat puolet sekä sisällöllinen onnistuminen, joita voidaan työstää ja kehittää tulevaisuudessa entisestään.

Moritz (Koivisto 2007, 75) määrittelee konseptin valmiiksi palvelutuotteeksi, koska viimeisessä vaiheessa ideoitua palvelukonseptia kehitetään testaamalla, kun toimiva malli on löytynyt. Kaikki palvelutuokiot ja niihin liittyvät kontaktipisteet ovat palveluprosessin määriteltävänä. Iltamien toteutuksessa palvelukonseptin kehittämisen testaaminen tapahtui jo ennen varsinaisia iltamia eläkeläisten ja vanhusten ohjauksissa syventävässä työharjoittelussa sekä työpaikallani Palkkisillan palvelukodissa, joissa kokeilin mm. multisensorista toimintaa, rentoutusta, erilaisia tuolitansseja ja laulutuokioita sekä sketsien vaikutuksia ihmisiin. Jo olemassa olevia käytännön tietoja ja taitoja hyödynnettiin käytettäväksi Lautsian lomakeskusten iltamissa.

#### 4.3 Osallistuva havainnointi

Hirsjärven ym. (2004, 201-202) mukaan havainnoinnista saadun tiedon avulla voidaan nähdä, toimivatko ihmiset niin kuin he sanovat toimivansa. Havainnoinnin avulla voidaan saada välitöntä ja suoraa tietoa organisaatioiden, ryhmien ja yksilöiden toiminnasta ja käyttäytymisestä sekä mahdollistaa pääsyn luonnolliseen ympäristöön. Havainnointi sopii menetelmänä esimerkiksi vuorovaikutuksen tutkimiseen, sillä sen avulla voidaan tutkia tilanteita, jotka ovat vaikeasti ennakoitavissa tai nopeasti muuttuvia. Havainnoinnin avulla voidaan kerätä monipuolista ja mielenkiintoista aineistoa.

Osallistuvan havainnoinnin avulla saadaan ensiarvoisen tärkeää tietoa iltamien kulusta. Usein ilmeet, eleet, puheet sekä toiminta itsessään kertovat tyytyväisyydestä ja antavat paljon tietoa havainnoitsijalle. Osallistuvaan havainnointiin osallistui lisäksi Heidi Eronen ja Epi Ylinen. Heidän kanssaan käytiin läpi havainnoinnin kohteet ennen iltamien alkamista, sekä tulokset purettiin heti toiminnan jälkeen. Havainnoinnin kohteet oli eritelty listaan, jonka mukaan havainnointi tapahtui liitteessä 3. Havainnoinnin kohteita olivat sosiaalinen kanssakäyminen, vuorovaikutus, toimintaan mukaan lähteminen, aktiivisuus, tyytyväisyys ja ilmeet, eleet ja puheet. Epi toimi iltamissa valokuvaajan roolissa, joka oli havainnoinnin merkittävä lähde.

Hirsjärven ym. (2004, 205-206) mukaan osallistuvan havainnoinnin tutkimukset toteutetaan yleensä kenttätutkimuksina, jolloin tutkija osallistuu tutkittavien ehdoilla heidän toimintaansa ja pyrkii pääsemään havainnoitavan ryhmän jäseneksi. Tutkija "astuu heidän kulttuuriseen ja symboliseen maailmaansa" ja heidän kielenkäyttöön, ja hän pyrkii jakamaan elämäkokemuksia ryhmän jäsenten kanssa. Tutkijalle muodostuu jokin rooli ryhmän tilanteissa. Havainnoinnissa on pyrkimys saada kokonaisvaltainen kuva tutkittavien elämästä, tai se voi kohdistaa rajattuihin kohteisiin. Tutkija pitää erillään omat havainnot tutkittavien havainnoista, mikä on tärkeä muistaa havainnointimenetelmää käytettäessä. (kvaliMOTV 2010.) Opin näytetyössäni havainnoitsijan rooli muodostui toimintaan aktiivisesti osallistuvasta toimijasta, jota eläkeläisten oli helppo lähestyä ja kohdata. Havainnoitsijat eläytyivät toiminnassaan eläkeläisten maailmaan kokonaisvaltaisesti, ja heidän kohtaamisensa oli aitoa ja lämmintä.

#### 4.4 Teema- ja ryhmähaastattelu

Haastattelussa ollaan suorassa kielellisessä vuorovaikutuksessa tutkittavan kanssa. Haastattelu on siinä suhteessa ainutlaatuinen tiedonkeruumenetelmä. Haastattelua ei tule valita pohtimatta sen soveltuvuutta kyseisen ongelman ratkaisuun, sillä tiedonkeruumenetelmien valinnan tulee olla perusteltua. Aineiston keruuta voidaan säädellä joustavasti vastaajia myötäillen ja tilanteen edellyttämällä tavalla. Haastattelussa on mahdollisuuksia tulkita vastauksia enemmän kuin postikyselyssä ja haastatteluaiheiden järjestystä on mahdollisuus säädellä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 193-195.) Hirsjärven ja Hurmeen (2004, 196-197) mukaan haastattelu on systemaattinen tiedonkeruumuoto, joka on tutkimustarkoituksia varten. Sen avulla pyritään saamaan mahdollisimman luotettavia ja päteviä tietoja. Haastattelulla on tavoitteet ja puhummekin nimenomaan tutkimushaastattelusta.

Teemahaastattelu on osallistuvan havainnoinnin rinnalla parhain ja tehokain tutkimusmenetelmä. Sen avulla saadaan laajaa ja monipuolista tietoa nimenomaan tässä tutkimuksessa tapahtuman sisällöstä ja eläkeläisten mielipiteistä. Teemahaastattelun toteutettiin ryhmähaastatteluna ennen iltamia ja iltamien jälkeen. Ennen iltamia järjestettävän haastattelun tarkoitus oli kartoittaa eläkeläisten toiveita ja odotuksia iltamien suhteen, ja iltamien jälkeen haastattelun kautta saatiin kokemuksellista tietoa ohjelman kulusta ym. Haastatteluun osallistui viisi toimintaan sitoutunutta eläkeläistä osteoporoosiliiton ja virkistyslomalaisten keskuudesta. Ryhmähaastattelun tavoite on verraten vapaamuotoinen, sillä haastattelua voidaan pitää keskusteluna. Osallistujat tuottavat monipuolista tietoa tutkittavasta ilmiöstä, tekevät huomioita ja kommentoivat asioita melko spontaanisti. Menetelmän tutkija Snäll (1997) toteaa ryhmähaastattelusta seuraavaa: "Vaikka menetelmä ei anna yhtäläistä painoarvoa jokaisen jäsenen mielipiteille, se jäljittelee todellista elämää sikäli, että ihmiset elävät muutenkin arkeaan ryhmässä, joissa toisten ihmisten mielipiteet vaikuttavat omiin ja ryhmän yhtenäiseen näkemys muodostuu vuorovaikutuksessa." Ryhmähaastattelussa saadaan samanaikaisesti tietoa usealta vastaajalta, ja sitä pidetäänkin sen vuoksi nopeampana menetelmänä kuin yksilöhaastattelua. Haastattelutilanteissa mielipiteen saaminen on ryhmähaastatteluna huomattavasti helpompaa kuin vastaavasti muilla menetelmillä, jos kyseessä on arkoja ja ujoja henkilöitä. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 61- 63.)

Teemahaastattelu toteutettiin rauhallisessa tilassa Lautsian lomakeskuksen kokoustilassa. He istuivat pöydän ääressä, josta oli hyvä näköyhteys kaikkiin paikalla oleviin henkilöihin. Teemahaastattelu litteroitiin sanasta saanaan myöhemmin paperille. Teemahaastattelun kysymykset etenivät ryhmähaastattelussa pääosin teemoittain iltamien aloituksesta lopetukseen liitteen 4 mukaan. Hirsjärven ym. (2004, 197) mukaan teemahaastattelu on avoimen ja lomakehaastattelun välimuoto. Siinä kysymysten tarkka muoto ja järjestys puuttuvat, vaikka haastattelun aihepiirit eli teemat ovat tiedossa. Airaksisen ja Vilkan (2003, 64) mukaan aineiston pitää kuvata riittävän kattavasti ongelmaa, jota on lähdetty selvityksen avulla ratkaisemaan, koska se on haastatteluaineiston keräämisessä otettava huomioon. Aineiston laatu on tärkeää, ei niinkään sen määrä.

#### 4.5 Arviointi aineiston luotettavuudesta

Tutkimuksen tarkoituksena on paljastaa tutkittavien käsityksiä valitusta aiheesta ja heidän maailmaansa parhaalla mahdollisella tavalla. Siinä on kyse tutkijan tulkinnoista ja hänen käsitteistöistään, johon tutkittavien käsityksiä yritetään sovittaa. Tutkija vaikuttaa saatavaa tietoon jo tietojen keruuvaiheessa, ja hänen on oltava tietoinen tutkimuksen luonteesta. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 189.) Eskolan ja Suorannan (KvaliMOTV 2010) mukaan jotkut tutkijat ovat laadullisessa tutkimuksessa soveltaneet perinteisiä käsitteitä, ja kehittäneet laadullisen tutkimuksen termeille paremmin sopivia sisältöjä, luoneet aivan uusia termejä arvioinnin apuvälineiksi ja hylänneet vanhat käsitteet.

Eskolan ja Suorannan (1998, 212-214) mukaan laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on tutkijan avoin subjektiviteetti ja sen myöntäminen. Luotettavuuden arviointi koskee koko tutkimusprosessia ja pääasiallisesti luotettavuuden kriteeri on tutkija itse. Tämän lisäksi luotettavuuden kriteerit koostuvat myös uskottavuudesta, siirrettävyydestä, varmuudesta ja vahvistavuudesta. Luotettavuuden kriteerinä uskottavuus merkitsee tutkijan tulkintaa tutkittavien käsityksistä sekä tarkistaa niiden vastaavuuden hänen omaan käsitteellisyteensä. Tutkimustulosten yleistykset eivät ole (sosiaalisen todellisuuden monimuotoisuudesta johtuen) mahdollisia, mutta niiden siirrettävyys on kuitenkin mahdollista tietyin ehdoin. Tutkimuksessa otetaan huomioon siihen ennustamattomasti vaikuttavat ennakkoehdot, joilla lisätään tutkimuksen varmuutta. Tulkinnat sen sijaan saavat tukea toisista vastaavaa ilmiötä tarkastelluista tutkimuksista, jolla tarkoitetaan vahvistavuutta. Tutkimustekstissä olisi hyvä kertoa siitä, mitä aineistonkeräyksessä ja sen jälkeen on tapahtunut, sekä tehdä se myös ennen kaikkea mahdollisimman tarkasti.

Aineiston luotettavuus on tärkeä osa tutkimusta, ja tähän asiaan perustuen teemahaastattelun tulosten tulkinta osoittautui litteroinnin avulla hieman haasteelliseksi. Keskustelu oli kokonaisuudessaan hyvin aktiivista ja asioihin otettiin kantaa, mutta vastaukset koostuivat osittain vastaajien päällekkäisistä mielipiteistä. Tästä johtuen teemahaastattelun tutkimustulokset käsitellään teema-alueittain, jossa yksittäisten henkilöiden vastauksia ei eritellä, vaan vastaukset koostuvat koko ryhmän mielipiteistä. Teemahaastattelun avulla sain hyvin kattavaa tietoa iltaman sisällöstä ja sen elämyksellisyydestä ja psyykkisen hyvinvoinnin vaikutuksista. Teemahaastattelun kysymykset ymmärrettiin oikein, mutta joidenkin kysymysten osalta vastaukset jäivät kuitenkin liian suppeiksi. Iltamien sisällöllinen onnistuminen herätti paljon keskustelua, ja asioihin otettiin keskimääräistä aktiivisemmin kantaa. Eläkeläisten oli helppoa ja luontevaa eläytyä iltamien tunnelmaan, ja tuoda esiin toiminnan positiivisia vaikutuksia. Iltamien tuottamat tiedot ovat siirrettävissä koskemaan myös muita ikääntyneiden ryhmiä.

#### 4.6 Aineiston analysointi

Tutkimuksen tekeminen on ennen kaikkea päättämistä isoista ja pienistä kysymyksistä, sillä laadullista aineistoa analysoivalla tutkijalla on edes-

sään joukko valintoja. Eskolan (2001) mukaan on selvitettävä, miten kerättyä aineistoa analysoidaan, ja osa valinnoista on tehtävä jo ennen aineiston keräämistä. (Aaltola & Valli 2010, 181-182.) Hirsjärvi ym. (2004, 209) määrittelee aineiston käsittelyn ja tulkinnan riippuvan tutkijan valinnoista tutkimusprosessin alkuvaiheessa. Tutkimusongelma ohjaa menetelmien ja analyysin valintaa. Tutkimuksen ydinasia on kerätyn aineiston analyysi, tulkinta ja johtopäätösten teko, ja tutkijalle selviää, minkälaisia vastauksia hän saa ongelmiin analyysivaiheessa. Analyysivaihe kertoo tutkijalle kokonaisuuden kannalta tärkeitä tietoja, joten toteutus on tehtävä erityistä huolellisuutta noudattaen.

Hirsjärven ym. (2008, 142) mukaan on tärkeää, että haastatteluvastausten olennainen sisältö pyritään tavoittamaan, jotta tutkija voi edetä työssään. Tutkija voi olla teemasta epävarmakin ja joutuu tekemään tulkintoja, mutta tällöin tutkijan on päätettävä, milloin haastateltava puhuu juuri tarkasteltavana olevasta teemasta. Haastattelun eri vaiheissa saattaa syntyä keskustelua samasta teemasta (esimerkiksi alussa ja lopussa). Oikean tulkinnan ja ymmärtämisen kannalta katsotaankin tarpeelliseksi, että vastauksen konteksti pyritään säilyttämään. Hirsjärven ym. (2004, 210) mukaan litteroinnissa teema-alueet voidaan koota koko kerätystä aineistosta tai valikoiden. Yksiselitteistä ohjetta ei ole määritelty aineiston litteroinnin tarkkuudesta. Kuitenkin olisi hyvä tietää ennen litterointiin ryhtymistä, aiotanko aineiston analyysissä käyttää jotakin tietokoneelle suunniteltua analyysiohjelmaa vai minkälaista analyysia aiotaan tehdä. Hirsjärven ym. (2008, 143) mukaan analysointi muodostuu aina tutkimuksen alkuvaiheista tulkinnallisiin lopputuloksiin koko aineistonkäsittelyn prosessista, jossa analyysin kautta luokitellaan ja eritellään aineistoa.

Opinnäytetyössäni analyysivaiheen vastaukset muodostuivat teemahaastattelun avulla tehdystä litteroinnista ja aineiston jaottelusta teema-alueisiin. Teema-alueiden ydinasiat koostuvat pääkysymyksen ja alakysymysten tiedoista, joilla keräsin vastauksia tutkimuskysymyksiin. Teema-alueet koostuivat elämyksellisen iltaman sisällöstä, elämyksellisyydestä iltamissa sekä psyykkisestä hyvinvoinnista ja voimavaroista. Tarkoituksena on eritellä tekstistä tärkeät asiat erivärisillä alleviivaustusseilla, ympyrä- ja tähtimerkein. Kirjoitin myös litteroidun tekstin viereen muistisanoja, jotka helpottivat jatkotyöskentelyä. Näin eri teema-alueet ovat hyvin selvillä koko tutkimuksen ajan ja ne helpottivat tekstin analysointia.

Haastatteluaineiston analysoinnissa tärkeä merkitys oli myös havainnoinnin tuottamalla tiedolla. Havainnoinnin tulokset kirjattiin ylös heti iltamatoiminnan jälkeen ja tuloksia käsitelinkin opinnäytetyössäni tiiviisti ryhmähaastattelun rinnalla. Tutkimusmenetelmät käsitelivät hyvin samansuuntaisia asioita, eikä niitä ollut syytä eritellä toisistaan. Havainnoinnin ja ryhmähaastattelun tiedot olivat yhtä tärkeitä ja niiden tulokset täydensivät toisiaan.

## 5 ILTAMAT LAUTSIAN LOMAKESKUKSESSA

Lautsian lomakeskuksessa järjestettiin mieleenpainuvat illamat, jotka sisältyivät eläkeläisten loma-ohjelmaan. Seuraavassa tarkastelen opinnäytetyöhön sisältyneen iltamatoiminnan toteutumista, joka sisältää kuvauksen iltamien valmisteluista ja aloituksesta lopetukseen. Iltamatoiminta sisältää monenlaista ohjelmaa, joista osa tuli eläkeläisille yllätyksenä. Toiminnan perustana on elämyksellisyys ja psyykkisen hyvinvoinnin ja toimintakyvyn tukeminen iltamatoiminnan kautta.

### 5.1 Iltamien valmistelut ja aloitus

"Koska jokainen tilaisuus on ainutkertainen, suunnittelussa lähdetään liikkeelle asiakkaan toiveista" (Määttä, Nuutila & Saranpää 2004, 10). Iltamien järjestämiseen kuuluu paljon ennakkovalmisteluja, jotka pitää tehdä huolellisesti. Myös iltamien markkinointi kuuluu tärkeänä osana tapahtuman järjestämistä, jota kutsutaan tapahtumamarkkinoinniksi. Tapahtumamarkkinointi käsittää etukäteen suunnitellun tapahtuman, tavoitteet ja kohderyhmän sekä elämyksellisyyden, kokemuksellisuuden ja vuorovaikutuksellisuuden toteutumisesta tapahtumassa. (Häyrinen & Vallo 2003, 26.)



KUVA 3 Iltamajuliste

3), jotka sijaitsivat Lautsian lomakeskuksen tiloissa. Julisteiden tarkoituksena oli herättää mielenkiintoa ja muistuttaa eläkeläisiä tulevasta tapahtumasta.

Onnistuneen tapahtuman edellytyksiä ovat toiminnan huolellinen budjetointi, markkinointi sekä resurssien hallinta. Iltamatoiminnan kustannukset olivat pieniä, ja ne muodostuivat pääasiassa väliaikatarjoilusta. Väliaikatarjoilu otettiin huomioon jo loma-ohjelman suunnitteluvaiheessa, johon kustannukset sisältyivät. Iltamien markkinointi toteutui Lautsian lomakeskuksen tuloinfossa, jossa esiteltiin asiakkaille paikan toimintaa ja palveluita. Kerroin opinnäytetyöhöni liittyvästä iltamatoiminnasta sekä tutkimuksen toteutuksesta ryhmähaastatteluna. Tulevia iltamia mainostettiin myös julisteilla (kuva

Juhlat ja tapahtumat tuovat virkistystä ja vaihtelua arjen keskelle. Ne koostuvat hetkistä, joihin valmistaudutaan, joita odotetaan ja suunnitellaan sekä muistellaan jälkikäteen. (Airila 2002, 55.) Iltamat toteutuivat Lautsian lomakeskuksen Lautsia-salissa 28.10.2010 klo 18–19.30. Lautsia-sali oli koristeltu pienillä yksityiskohdilla luomaan viihtyisyyttä ja juhlatunnelmaa. Koristelun pienet yksityiskohdat koostuivat hämärästä valaistuksesta, kynttilöistä, pienistä viherkasveista ja kauniisti esille asetetuista esi-



neistä. Istuimet oli aseteltu puolikaaren muotoon, jotta näkyväisyys "näyttämölle" olisi mahdollisimman hyvä. Tuolirivien välissä oli pieni käytävä, joka antoi tilaa liikkumista varten. Pukeuduimme Heidin kanssa iltamiin kauniisti juhlan edellyttämällä tavalla, ja olimme vieraita vastaanottamassa kätellen heidät tervetulleeksi juhlaan. Eläkeläiset saivat pääsylipun, joka toimi arpalippuna ja sisälsi henkilökohtaisen onnennumeron. Onnennumeron merkitystä ei paljastettu etukäteen, sillä se kuului osana iltamien yllätyksellisyyteen.

Eläkeläiset toivotettiin tervetulleeksi kauniin talvisen maiseman välityksellä, jotta heillä olisi mahdollisuus virittäytyä illan tunnelmaan. Seinälle heijastettiin lisää kauniita ja herkkiä maisemia, joihin liittyi positiivinen mietelause. Taustalla soi rauhallinen musiikki, joka lisäsi tapahtuman tunnelmallisuutta. Häyrisen ja Vallon (2003, 190-191) mukaan tapahtumien suuri voima on äänessä ja musiikissa, ja tunnelmaan voidaan virittäytyä juuri musiikin avulla. Musiikki valitaan haluttuun mielikuvaan sopivaksi ja teeman mukaisesti, ja on osa tapahtuman lavastuksesta ja somistuksesta koostuvaa äänimaisemaa. Airilan (2002, 47) mukaan myös mielikuvat, kokemukset ja tuntemukset ovat musiikin mieleen tuottamia asioita. Maisemakuvien ja runojen tarkoituksena oli saattaa vieraat kiirettömään, rauhalliseen ja rentouttavaan tunnelmaan, jossa lähdettiin pois arjen keskeltä.

## 5.2 "Rentootus"

Iltamien elämykselliseen ohjelmaan kuului leikkimielinen "rentootus" (liite 1). "Rentootus" toteutui iltamissa toiminnallisesti, joka oli vastakohtana rauhalliselle olemiselle. Toiminta oli aktiivista ja liikunnallista toimintaa, jossa eläkeläiset olivat kokonaisvaltaisesti mukana. Humoristinen toiminnan tavoitteena oli mahdollistaa elämysten ja mielihyvän kokeminen.

Toiminnallisessa ryhmässä pohditaan yhdessä saatuja kokemuksia ja keskitytään konkreettisesti toimintaan. Vuorovaikutustaitojen, itsetuntemuksen tai elämäntaitojen kehittäminen voi olla esimerkiksi myös ryhmätöiminnan tavoitteita. Käytännön toiminta virittää osallistujien välillä keskustelua. Sanalliset ja sanattomat viestit yhdistyvät onnistuneen vuorovaikutuksen kautta ja muodostavat tämän kautta elävän prosessin. Kun ilmaisemme ajatuksiamme selkeästi, kysymme, havainnoimme sekä kuuntelemme, vuorovaikutus onnistuu positiivisesti ja luomme hyvän tunnelman. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 18, 31.)

## 5.3 Musiikki ja yhteislaulut

Iltaman musiikillinen osuus koostui rauhallisesta tunnusmusiikista: The Pearl Harold Budd/ Brian Enowith Daniel Lanois/Late October, reippaasta ja monipuolisesta humpasta, monipuolisesta tanssimusiikista ja yhteislauluista. Tunnusmusiikin tarkoituksena on illan tunnelman luominen. Mannisen (1984, 169-171) mukaan tunnusmusiikin rajoittuminen alkuun ei ole välttämätöntä, sillä siihen pätevät säännöt, joissa on soitettava lyhyesti, kansantajuisesti ja riitasointuja välttäen. Iltamamusiikin lajeista vaativin

on tanssimusiikki. Tanssimusiikkia voidaan soittaa nauhalta tai levyltä, jolloin se voi olla vivahteetonta mekaanista soittoa, kun taas elävä musiikki sopii kuitenkin paremmin iltamien tunnelmaan. Musiikkiesityksistä useimmiten vastaavat ammattilaiset ja aktiivisen musiikin harrastajat.

Musiikin vaikutukset tulevat esiin usealla persoonallisuusalueella. Se vaikuttaa koko olemukseen laajasti sitä aktivoimalla. Musiikin kautta tulee esiin monenlaisia tunteita: iloisia, myönteisiä, kauniita ja kielteisiä, surullisia ja tuskallisiakin. Musiikilla on terapeuttinen vaikutus ja erilaisten tunnetilojen kautta voidaan tunteita purkaa ja kokea uudelleen. Musiikki on tunnetila, joka voi vapaasti ja turvallisesti tulla käsiteltyksi, sillä se koetaan turvallisiksi maailmaksi. Musiikkiin liittyvä kokemus tai tapahtuma voi tuoda aina mieleen jonkin tunnelman, jossa musiikki herättää muistoja ja muodostaa yksilöllisesti merkittävän kokemusmaailman. Mielihyvän herättäminen ja mielikuvien aktivoiminen on ominaista musiikille. Aivojen lihastoiminta voimistuu sekä verenkierto vilkastuu, kun koetaan musiikillinen elämys. Laulaminen on hauskaa yhdessäoloa, se rentouttaa ja yhdistää ja lähentää ihmisiä. (Airila 2002, 46-47.)

Lautsian lomakeskuksen iltamissa toteutusta peilattiin vanhanajan iltaan. Yhteislaulut olivat erityisen tärkeitä ja terapeuttisesti voimaa antavia. Vanhojen laulujen merkitys on eläkeläisille suuri, sillä ne olivat tuttuja ja jo nuoruudesta. Iltaman yhteislaulut koostuivat Vesivehmaan jenkasta, Moskovan valoista sekä Ystävän laulusta, jota laulettiin missikilpailujen yhteydessä.

#### 5.4 Hääkengät, kieliongelmia ja lentokonesketsi

Tapahtuma on ainutkertainen tilaisuus, kun tunnelman aistii joka sielun sopukassa ja se saa osallistujat ja isännät hyrisemään. Tapahtumassa on tunne ja ajatus silloin kohdallaan, kun se on onnistunut toteutus. Tapahtuman tavoite, kohderyhmä ja halutut viestit riippuvat tapahtuman sisällöstä ja ohjelmasta. Kohderyhmän huomioon ottaminen on sisällön suunnittelun a ja o. (Häyrinen & Vallo 2003, 119, 123.) Iltamien tarkoituksena oli järjestää mukavaa ohjelmaa, johon kaikki pääsivät yhdessä osallistumaan. Ohjelma toteutui tarkoin suunnitellut humoristisen toiminnan mukaisesti. Myös Mannisen (1984, 168) mukaan iltamavieraat saadaan kiinnostumaan uudella tavalla sanan voimasta ja kielen vivahteista, kun hyvät lausunta- ja luentaesitykset eivät vieroita heitä tekstistä. Leikkimielisillä ja vakavilla lausuntaesityksillä tähän pystytään vaikuttamaan.

Hääkengät virittivät eläkeläiset iltamien tunnelmaan. Juhlakengät kuuluvat tärkeänä osana iltaman vaatetukseen, ja tämän vuoksi tarinan merkitys korostui iltamatoiminnassa. Sen jälkeen esitettiin kieliongelma, jossa käsiteltiin pieniä väärinkäsityksiä humoristisesti sekä lentokonesketsi, jonka luimme Heidin kanssa vuorotellen. Luimme ensin suomenkielisen lauseen, jonka jälkeen seurasi vironkielen lause jne. Sketsi hauskutti kuulijoitansa erikoisilla sanonnoilla ja termeillä. Liitteessä 1 on kuvaus hääkengistä, sekä liitteessä 2 kieliongelma ja lentokonesketsi.

## 5.5 Tuolitanssituokio

Iltamien liikunnallinen ohjelmanumero koostui istumatanssista, jota kutsun työssäni tuolitanssituokioksi. Tämä on senioritanssin muoto, jossa tanssi suoritetaan tuoleilla istuen ja liikkeet muodostuvat liikunnallisista osioista. Elorannan ja Punkasen (2008, 105) mukaan ihmisille tapahtuu jostain myönteistä, kun kehon välittäjäaineet, endorfiinit, lisääntyvät liikunnan myötä. Fyysistä kuntoa edistetään liikunnan avulla, sekä sydämen kunto ja keuhkojen hapenottokyky parantuu. Myös paino putoaa ja syke laskee. Psyykkiseen hyvinvointiin on tekijöillä välillinen vaikutus. Senioritanssista voivat nauttia liikuntakyvyltään erilaiset ihmiset, ja senioritanssi on juuri heitä varten kehitetty eurooppalainen liikuntamuoto. Tansseilla on kullakin oma nimi, luonne, musiikki ja koreografia, ja ne ovat rentoja seurapiiritansseja. Ne voidaan toteuttaa sekä seisten että istuen.

Senioritanssille tyypillisiä piirteitä ovat mukaansa tempaava musiikki, rentous, seurallisuus ja itseilmaisuus, sovellettavuus sekä eriluonteisten tanssien suuri kirjo. Myös tanssin hyödyllisyys on laaja-alaista toimintakyvylle ja tuottaa mm. uuden oppimista, vaikuttaa muistiin, luo iloa ja elämyksiä, ystävyyttä ja yhteisöllisyyttä (Suomen kansainvälisen senioritanssin liitto ry.) Airilan (2002, 48) mukaan eri muodoissaan oleva senioritanssi, piirileikit ja tanssi kiinnostavat useita ihmisiä. Ne tuovat mieleen myös muistoja, sekä ovat monille tuttuja jo entuudestaan. Tuolitanssituokio kuuluu tärkeänä osana iltaman tunnelmaan ja sen toteutukseen, sillä siinä yhdistyvät iltamiin kuuluva tanssi ja liike. On tärkeää, että kaikilla on mahdollisuus osallistua tuolitanssituokioon liikuntakyvystään tai -rajoitteistaan huolimatta.

Tuolitanssituokion toteutus tapahtui istuen, mutta mahdollisuus oli tehdä liikkeet myös seisten omien voimavarojensa mukaan. Oheistin tulevat liikkeet eläkeläisille Heidin kanssa. Tuolitanssituokio koostui 3 osiosta, ja liikkeet etenivät Matti Luohivuoren kappaleen tahdissa Pieni polku.

### 1.osa

- \* Ollaan haara-asennossa ja heilutetaan peukaloita eteen ja taakse
- \* Liike jatkuu edelleen, ja otetaan jalat mukaan liikkeeseen, ja siirretään painoa vuorotellen puolelta toiselle
- \* "Svengaus" eli tuodaan tanssin rytmiä mukaan istuen ja painoa siirretään molemmille jaloille, ja kädet ovat vapaasti vieressä

### 2.osa

- \* Oikealla jalalla askel eteen, ja vasen sen viereen, sitten vasen taakse ja oikea jalka sen viereen. Liikettä toistetaan musiikin mukaan useampi kerta peräkkäin.
- \* Kädet otetaan mukaan liikkeeseen ja nostetaan niitä yhtä aikaa ylös ja alas. Liike toistetaan muutaman kerran.
- \* "Svengaus" eli tuodaan tanssin rytmiä mukaan istuen ja painoa siirretään molemmille jaloille, ja kädet ovat vapaasti vieressä

### 3.osa

- \* Ollaan haara-asennossa ja heilutetaan peukaloita eteen ja taakse
- \* Liike jatkuu edelleen, ja otetaan jalat mukaan liikkeeseen, ja siirretään painoa edestakaisin puolelta toiselle
- \* Tanssin lopuksi yhteinen kumarrus ja "kiitos"

## 5.6 Arvonta ja väliaika

Arpajaiset kuuluvat tärkeänä osana iltamien ohjelmaa. Arpajaisiin ei tarvita erillistä arpajaislupaa, sillä kyse on pienimuotoisista arpajaisista. Arpajaisvoitot saadaan tavallisesti lahjoituksina paikallisilta liikeyrityksiltä, pankeilta, vakuutuslaitoksilta jne. tai yhteisön yksityisiltä jäseniltä, jossa arpajaisvoittojen hankinnassa on kukin yhteisö kehittänyt omat menetelmänsä. (Manninen 1984, 98.) Lautsian lomakeskuksen iltamissa pääsyliput/arpajaisliput annettiin henkilökohtaisesti jokaiselle eläkeläiselle heidän saavuttuaan iltamiin. Pääsylippu sisälsi henkilökohtaisen onnenumeron. Arpajaislippujen tarkoituksena oli herättää mielenkiintoa ja yllätyksellisyttä tulevaa toimintaa kohtaan.

Arpajaispalkinnot keräsin lammilaisilta yrityksiltä, pankeilta ja kaupoilta, ja ne koostuivat mm. 5 kahvipaketista, kellosta, ananaskukasta, yllätyspaketeista, ensiapulaukusta, jalkavoiteesta ja suklaasta. Arvonta suoritettiin ennen väliaikaa. Väliajalla eläkeläisille tarjottiin puhvetista pullaa ja mehua. Väliaika kesti noin 15 minuuttia ja sen ajan taustalla soi levyltä kotimainen humppamusiikki.

## 5.7 Missikilpailut

Iltamien kohokohtana olivat missikilpailut. Missikilpailun juontajana toimi Heidi. Hän pukeutui esittämään persoonallista ja innokasta juontajaa, joka kertoi yleisölle missien taustatietoja ennen kuin he esittäytyivät yleisölle. Illan esiintyjistä vastasin itse muuntautumalla kolmen eri missin rooliin. Missit kilpailivat Miss Lautsia 2010 -tittelistä. Ehdokkaat olivat kukin hyvin persoonallisia henkilöitä: "Tuija Tuupanen", "Maija Mansikki" ja "Säihke Säpinä".

Ensimmäisenä missinä esiintyi Tuija Tuupanen (kuva 3) laahustaen paikalle iso cowboy-hattu päässään. Hän oli Kanta-Hämeestä kotoisin, josta hän oli lähtenyt Kanadaan paremman elämän toivossa. Hänen isomummonsansa oli suomalainen, ja tyttären tytär oli tullut Suomeen tutustumaan omiin juuriinsa. Sinkkuna elelevä Tuija piti kissoista ja harrasti ratsastusta. Juontajan haastattelussa kävi myös selville, että kokeilunhalu sai hänet osallistumaan kilpailuun sekä hän halusi tutustua Suomen kulttuuriin, kauniiseen luontoon ja nähtävyyksiin. Harrastuksista hän kommentoi hyvin ylimielisesti vain hengailevansa.

Toisena missinä esiintyi Maija Mansikki (kuva 4), joka tuli paikalle topakasti haara-askelin, ja kääntelevi eteen ja taakse maatalon emännäksi pukeutuneena. Hän oli kotoisin Lammin kylästä ja eleli siellä Matti-isännän kanssa. Heillä oli suuri karja, johon kuului 98 lehmää, kissoja ja koiria. Hän piti marjastamisesta ja sienestämisestä, ja hän oli "koti-ihminen". Maija kertoi pitävänsä omasta ja isännän kauneudesta huolta tummella avulla. Kilpailuun hänet sai osallistumaan Matti-kulta, jonka mielestä maailmalle pitäisi näyttää Maijan kauneutta. Harrastuksista Maija mainitsi tärkeiksi soutuun, lavatanssit ja navetan parvella olevat kuntosalinlaitteet, jotka Matti oli sinne rakentanut.

Viimeisenä missinä saapui lavalle Säihke Säpinä (kuva 5). Hän oli hyvin naisellinen ja korosti näitä piirteitä näyttävästi. Hän oli kiinnostunut miehistä, ja kävi heille aktiivisesti vilkuttelemassa ja lähettämässä lentosuukoja. Säihke oli kotoisin pääkaupunkiseudulta ja oli Stadin pimpu. Hän eleli sinkkuna ja oli luonteeltaan avoin, huumorintajuinen ja herkkä. Hän piti keimailusta, esiintymisestä ja "shoppailusta". Hänet sai kilpailuun osallistumaan miehet, stadin liian pienet kuviot ja hän halusi elämään uusia tuulia ja kokemuksia. Harrastuksista hän mainitsi karaoken sekä Amerikan raudat, joissa on iso moottori. Tärkeäksi hän koki myös komeat miehet.

Missien esittelykierroksen ja haastattelujen jälkeen yleisö sai äänestää voittajan. Yleisö äänesti Maija Mansikin voittajaksi (kuva 6), ja hän saapui yleisön eteen kruunattavaksi. Juontaja asetti hänelle missin viitan, kruunun, miss Lautsia-nauhan ja kukkasia. Kruunauksen jälkeen laulettiin Ystävän laulu, johon osallistuivat koko yleisön lisäksi myös Maija Mansikki ja juontaja. Missikilpailujen jälkeen siirryttiin ravintolan puolelle, jossa tanssimusiikkina toimi ravintolan puolella sijaitseva jukeboxi, josta eläkeläiset saivat itse valita mieluista musiikkia Heidn avustuksella. Perusteena musiikilliselle valinnalle oli säästeliäisyys ja taloudellisuus, sillä pienillä valinnoilla päästään kokemaan musiikkiin perustuva iltamatunnelma.



KUVA 3 Valokuvaaja Epi Ylinen KUVA 4 Valokuvaaja Epi Ylinen KUVA 5 Valokuvaaja Epi Ylinen



KUVA 6 Valokuvaaja Epi Ylinen

## 6 TUTKIMUSTULOKSET

Opinnäytetyön tutkimustulokset kuvasivat iltamatoiminnan elämyksellisyttä ja psyykkisen hyvinvoinnin ja toimintakyvyn vaikutuksia. Opinnäytetyössäni tarkasteluni ja tulkintani elämyksellisyydestä ja psyykkisestä hyvinvoinnista perustuivat sekä havainnoinnin että haastattelun tuottamiin tietoihin. Käsittelen havainnoinnin ja ryhmähaastattelun tuloksia kolmena pääteemana, jotka ovat elämyksellisen iltaman sisältö, elämyksellisyys iltamissa sekä hyvinvointi ja voimavarat.

### 6.1 Elämyksellisen iltaman sisältö

Havainnoinnin perusteella voi sanoa, että eläkeläiset tulivat iltamiin hienan arastellen, sillä ilmeisesti valokuvien ottaminen sai heidät jännittymään. Eläkeläiset kokivat kuitenkin itsensä tervetulleiksi iltamiin, sillä heitä oltiin ovella tervehtimässä ja toivotettiin tervetulleiksi. Haastattelun tuloksista ilmeni, että kaunis vaatuksemme koettiin merkitykselliseksi ja eläkeläisille muodostui siitä juhlamieli. Ilmeet ja eleet korostivat eläkeläis-

ten viihtymistä iltamissa ja tervetulleeksi kokemista. Myös iltamien pääsylippu ja arpajaislippu olivat yhdistettynä toimiva kokonaisuus, joka yllätti osallistujat.

Haastattelun mukaan ohjelman sisältö koettiin kokonaisuudessaan monipuoliseksi. Iltamat koettiin paranevan loppua kohden, ja missikilpailut osoittautuivat illan kohokokhdaksi. Eläkeläiset lähtivät aktiivisesti mukaan toimintaan ja oma osallistuminen koettiin positiivisena. Havainnoinnin perusteella voidaan sanoa, että eläkeläiset kuuntelivat tarkoin ohjelman sisältöä ja noudattivat annettuja ohjeita, mm. rentoutuksessa, tuolitanssissa ja missikilpailuissa, sekä antoivat spontaania palautetta ohjelman sisällöistä. Ryhmäkeskustelussa iltamien sisältöä verrattiin vanhan ajan iltamiin, jossa ohjelman runko meni sisällön mukaisesti, jossa oli yhteislauluja, pieni näytelmä ja tanssia. Myös tunnelma koettiin paremmaksi kuin kaupunginteatterissa, koska iltamissa taputtaminen oli aitoa ryhmähaastateltavien mukaan eikä teennäistä niin kuin kaupunginteatterissa. Koettiin, ettei iltamissa tarvittu suurta näyttämöä, mahdotonta määrää lavasteita eikä ihmisiä toiminnan onnistumista varten, koska se oli sellaisenaan hyvä. Eläkeläiset olivat hyväntuulisia ja nauravaisia, ja iltaman ohjelma koettiin sisältöltään tärkeäksi ja merkitykselliseksi. Myös väliaikatarjoilu oli yllätys, koska sitä ei osattu odottaa. Myös tarjoilupöytä herätti erilaisia ajatuksia, sillä se oli peitetty liinalla.

Kuten edellä tuodaan esille, väliaikatarjoilu koettiin yllätyksenä. Väliaikatarjoilu toi kivan kokonaisvaikutelman iltamiin, joka toteutettiin omatoimisuuden periaatteella. Eläkeläisiä viihdytti reipas humppamusiiikki. Musiikki kuului ryhmähaastatteluun osallistuneiden mukaan huonosti ja hiljaisesti, koska soittimen kaiuttimet oli suunnattu epähuomiossa seinää kohden. Väliajan jälkeen havainnoitiin kolmen henkilön poistuminen iltamista.

Haastattelun tuloksista ilmeni, että iltamat loppuivat luontevasti ja eläkeläiset toivotettiin tansseihin tervetulleeksi. Tanssit kuuluivat iltamien lopeutukseen, vaikkakin ne koettiin hieman laimeiksi. Miehiä olisi pitänyt osallistua enemmän, jotta yleisön määrä tansseissa olisi kasvanut. Iltamien aikataulu toteutui kokonaisuudessaan suunnitelman mukaisesti 1 ½ tuntia ja toteutus syksyisenä ajankohtana koettiin merkittäväksi.

## 6.2 Elämyksellisyys iltamissa

Elämyksellisyyteen sisältyi mukavan, mieleenpainuvan ja miellyttävän kokemuksen saaminen. Elämyksen kokemiseen vaikuttavat erilaisten aistien välityksellä tehdyt havainnot, toimintaympäristön tuottamat positiiviset elämykset sekä voimaannuttavat tekijät. (Räty 2009.) Elämykset koostuivat unohtumattomasta, moniaistillisesta ja merkittävästä kokemuksesta, jonka iltamatoiminta tuotti eläkeläisille. Voidaan sanoa, että elämyksellisyyttä ei puuttanut iltamien toteutuksesta. Toiminnassa oli nähtävissä elämyksellisyys eri ohjelmanumeroiden välillä. Myös yksi elämyksellisyyden tuottamiseen vaikuttava tekijä oli iltamapaikan koristelu, joka sai erityistä huomiota osakseen. Koristelu oli toteutettu pienillä yksityiskohdilla, jotka

tekivät vaikutuksen yleisöön. Vihreillä bambukoristeilla ja kukkaasetelmalla oli hyvin suuri merkitys, koska ne pehmensivät tunnelmaa. Vaikka koristelu oli yksinkertaista, se koettiin todella ihanaksi ja sen kanssa oli nähty vaivaa, sillä liikakaan ei olisi ollut hyväksi.

Hääkenkä-tarinaa kuunneltiin tarkasti, sekä oltiin siinä aktiivisesti mukana. Tarina herätti yleisössä keskustelua ja sisältöä kommentointiin. Myös rentoutuksessa oli havaittavissa reaktioita, jotka kertoivat elämyksellisyyden ja hyvän mielen tuottamisesta. Ryhmähaastattelussa tuli esille, että erityisesti missikilpailut koettiin mieluisaksi tapahtumaksi. Havaintojenkin mukaan se sai ihmiset nauramaan aidosti ja spontaanisti. Myös tuolijumppa koettiin elämykselliseksi, sillä katsojat saatiin liikkeelle yllättäen. Tuolitanssi oli hyvää aivojumppaa ja motoriikka tehostui, sekä iloisuudesta koettiin olevan hyötyä. Liikunta tuki omalta osaltaan ihmisen hyvinvointia ja toimintakykyä. Eläkeläisten ilmeet, eleet ja puheet kertoivat toiminnan positiivisesta luonteesta ja mielihyvän kokemisesta. Elämyksellisyyden kokeminen näkyi iloisuutena ja nauruna. Palaute tuotiin esille myös suullisesti. *"Sitä hörähti ite nauramaan. Se että läpyttää oltais voitu kyllä. Välillä tuli pikkaisen sellainen oikein hetki esimerkiksi sä olit käynyt yhden missin osion läpi, olis voinut jo vähän taputtaa, samoin loppuosa, toisen ja kolmannen. Me eläydyttiin siihen mukaan, että me unohdettiin se, että jotta anteeksi."* *"Me tiedettiin, että kolme missiä tulee, me oltiin kuin lapset oottas minkälainen se seuraava on. Ja kuka sieltä tulee.."*

Eläkeläisten keskustelivat aktiivisesti ja olivat sosiaalisesti vuorovaikutteisia. He olivat hyvin kiitollisia iltamista ja osoittivat sen sanoilla ja eleillä, esimerkiksi suutelemalla kädelle kiitokseksi. Eläkeläiset toimivat yhteisöllisesti, sillä esimerkiksi iltamien päätyttyä yleisö keräsi tuolit pois salista. Haastattelussa todettiin, että iltamien lopetus toteutui normaalisti. Edellä mainitut asiat vaikuttivat elämyksellisyyden kokemiseen, tukevat toiminnan kautta psyykkistä hyvinvointia ja toimintakykyä ja ovat yhdessä toimiva kokonaisuus. Seuraavassa luvussa käsitellään tarkemmin iltamien vaikutusta psyykkisen hyvinvoinnin ja toimintakyvyn.

### 6.3 Hyvinvointia ja voimavaroja

Haastattelun perusteella eläkeläiset olivat tyytyväisiä iltamiin ja kokivat nauttineensa ohjelmasta. Ohjelman sisältö tuotti heille mielihyvää ja todella virkisti heidän mieltään. Ihmisen mieliala on havaittavissa hänen ulkoisesta olemuksestaan, ja tunnetila ilmentää sen hetkinen mielialaa. Ihmisen hyväntuulisuus ja pahantuulisuus näkyvät selvästi, sillä se on osa ihmisen käyttäytymistä. Positiivinen ja hyvä mieliala näkyy ihmisissä päällepäin, ja se ilmenee tyytyväisyytenä, aurinkoisuutena, iloisuutena ja hilpeytenä. (Siimes 2010, 21.) Eläkeläiset kokivat saaneensa iltamatoiminnan kautta todella hyviä voimavaroja arkeen, sillä toiminta kokonaisuudessaan vaikutti heihin myönteisesti ja tuotti hyvää oloa. *"Sellai kun tätä ajattelepi tuolla arkisessa elämässä, tulee sellanen hyvä olo, se siirtää ajatuksia positiivisempaan suuntaan, että tälleenkin voi hauskaa pitää. Todella hyviä voimavaroja."*



Haastattelussa koettiin, ettei nykyaikana naureta enää niin paljoa kuin ennen. *"Nauru pidentää ikää"*- lausahduksesta ei jäänyt epäselväksi, mitä vastaaja todella ajatteli iltamatoiminnan suhteen. Iltamatoiminta koettiin hyvin merkitykselliseksi, korostaen että myönteinen kokemus iltamista voi toimia tekijänä, joka vaikuttaa siihen tullaanko Lautsiaan uudestaan vai ei. Ohjelma liittyy siihen kokonaisuuteen, joka viikon aikana tapahtuu. Haastattelun tuloksena todettiin, että lomaa oltiin viettämässä kolmatta kertaa, ja ensimmäistä kertaa oli iltamatoimintaa. Ryhmähaastatteluun osallistuneiden kohdalla iltamatoiminnalle toivottiin tulevaisuudessa ehdottomasti jatkoa, joka viittaa hyvinvoinnin kokemiseen sekä voimavarojen lisääntymiseen. Puheenaiheeksi nousi myös lapsiperheiden osuus iltamien toteutuksessa, sillä iltamatoimintaa toivottiin olevan myös heitä varten. Psyykinen hyvinvointi näkyi havaintojen mukaan iloisuutena, nauruna, myönteisyytenä ja tyytyväisyytenä. Iltamatoimintaan osallistuttiin monipuolisesti, ja sosiaalinen kanssakäyminen ja vuorovaikutus oli aktiivista. Eläkeläiset korostivat puheissaan illan positiivista merkitystä ja sen tuomaa hyvänolon tunnetta.

## 7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Nämä johtopäätökset kokoavat yhteen opinnäytetyöni keskeiset tulokset. Opinnäytetyössäni käytin laadullista tutkimusotetta, jotta sain selville iltamatoiminnan merkitystä elämystuotteena ja psyykkisen hyvinvoinnin edistäjänä. Seuraavissa luvuissa käsittelen iltamia elämystuotteena ja iltamatoiminnan vaikutuksia eläkeläisten psyykkiseen hyvinvointiin ja toimintakykyyn.

### 7.1 Iltamat elämystuotteena

Iltamat onnistuivat hyvin ja toiminta sai paljon myönteistä palautetta osakseen. Eläkeläisten ilmeet, eleet ja puheet olivat positiivisia ja miellyttävä tunnelma oli hyvin nähtävissä. Iltaman sisällössä näyttäisi olleen vastaavuutta vanhan ajan iltamiin ja sen perusteella voidaan todeta, että iltamat olivat toimiva kokonaisuus. Iltamatoiminnan elämyksellisyyden vahvistaminen oli keskeisessä asemassa opinnäytetyössäni. Elämyksellisyyteen vaikuttaa jo omalta osalta juhlatilan sisustaminen, jossa pienillä yksityiskohdilla saatiin paljon aikaa. Juhlapaikka näytti viihtyisältä ja miellyttävältä, johon eläkeläisten oli mukava ja ehkä helppokin osallistua.

Opinnäytetyön tulokset viittaavat siihen, että iltamatoiminta vastaa elämystuotteen kriteereitä. Iltamatoiminnan sisällössä pyrittiin ottamaan huomioon asiakaslähtöisyys, eläkeläisten tarpeet ja toiveet, mieltymysten kohteet sekä voimavaroja tuottavat asiat. Iltamatoiminta suunniteltiin yksilöllisesti eläkeläisryhmän tarpeisiin. Iltamatoiminta oli nostalginen tapahtuma, koska sen kautta palasi mieleen aitoja muistoja nuoruudesta. Ne antavat voimaa myös jokapäiväiseen elämään. Elämystuotetta tarkasteltiin iltamatoiminnassa myös aitouden näkökulmasta. Elämystuote koettiin ryhmähaastattelun perusteella uskottavaksi ja aidoksi, sillä eläkeläiset syvenyivät ja keskittyivät katselemaan ja kuuntelemaan ohjelmaa. He jopa ko-

kivat unohtaneensa taputtaa ohjelmien välissä, kun olivat niin keskittyneet intensiivisesti ohjelman kulkuun. Nämä asiat näkyivät mielenkiintona iltamatoimintaa kohtaan, sillä ohjelman ollessa tuttu jo entuudestaan, se ei olisi herättänyt näin suurta kiinnostusta sitä kohtaan. Iltamatoiminnalle toivottiin jatkuvuutta tulevaisuudessa ja tämä todella viittaa toiminnan onnistumiseen ja elämyksellisyyden toteutumiseen iltamissa.

Elämystuotteen tärkeä elementti oli tarina, joka kuvasti iltamissa koko ohjelman kokonaisuutta. Ohjelma- ja ohjelma- ja toiminta- eteni loogisesti aloituksesta lopetukseen. Onnistunut tapahtuma eteni ns. lämmittelyvaiheesta toimintaan, ja sen kautta muodostettiin eläkeläisille tärkeitä kokemuksia, jotka etenivät vaihe vaiheelta miellyttävään lopetukseen. Oli kyse tarkoin harkitusta toiminnasta, joka puhutteli osallistujaa. Iltamatoiminnassa korostui elämystuotteen eri elementtien yhdistyminen ohjelman kulkuun, joka viittaa toiminnan olleen mukaansatempaava ja sosiaalinen kokonaisuus. Moniaistisuus tuli iltamatoiminnassa myös esille, sillä eri aistien avulla tehtyjen havaintojen ja kokemusten mukaan toiminnalla saattaisi olleen elämyksiä tuottava vaikutus. Moniaistillisuuden kokeminen tuli esille iltamissa visuaalisuutena, tuoksuina, äänimaailmana, makuina ja tuntoaistimuksina. Johtopäätöksenä voidaan todeta, että iltamatoiminta näyttäisi täyttävän moniaistillisuuden kanavat luoden yhteneväisen ja harmonisen kokonaisuuden. Tämä tieto perustuu havainnoinnin ja ryhmähaastattelun kautta saatuihin tuloksiin.

Iltamatoiminnassa korostui juhlallisuus, monipuolisuus sekä toiminnalla oli selkeä tavoite, joka merkitsi eläkeläisille irtaantumista arjesta. Kyseisten asioiden kautta voidaan tehdä johtopäätös, että eläkeläisillä ero arkeen näyttäisi toteutuneen iltamissa. Toiminta viittaa siihen, että eläkeläiset saivat iltamien kautta voimaannuttavan ja positiivisen kokemuksen, joka oli erilaista, arjesta poikkeavaa toimintaa. Iltamatoiminnassa näyttäisi tulleen esille myös hyvin vahvana yhteisyyden tunne, joka oli havaittavissa eläkeläisten keskuudessa luontevana vuorovaikutuksena ja aktiivisuutena. Myös iltamatoiminnan myönteisillä kokemuksilla ja tuntemuksilla sekä elämyksellisyydellä saattaisi olla yhdistävä vaikutus eläkeläisiin. "Elämyksistä puhuttaessa vuorovaikutuksen elementti on erityisen tärkeä yksilöllisyyden luomisessa; henkilökohtaisella vuorovaikutuksella on ratkaiseva rooli kokemuksen, välittämisessä asiakkaalle mahdollisimman onnistuneella tavalla." (LEO-elämyksistä kilpailua 2009.)

## 7.2 Iltamatoiminnan vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin ja toimintakykyyn

Saarenheimon (2004) mukaan elämänhallinnassa kuvataan aktiivisen toimijuuden ja elämään sopeutumisen välistä suhdetta sekä tilanteiden hallintaa tai kokemuksia elämän tarkoituksellisuudesta ja mielekkyydestä. Elämänhallinta- ja selviytymiskeinot ja voimavarat ovat yksilön näkökulmasta tärkeitä. Myös Takkisen (2003) mukaan hyvään itsearvioituun terveyteen ja toimintakykyyn sekä elämän tyytyväisyyteen, hyvään itsetuntoon ja hallinnan tunteeseen on yhteydessä elämän kokemisen tarkoituksellisuus. Psyykkisen hyvinvoinnin perusta muodostuu elämän tarkoituksen et-

simisessä, joka nähdään ihmiselle tärkeänä psyykkisenä motiivina ja tarkoituksen löytymisenä. (Pohjolainen & Heimonen 2009, 57-58.)

Elämäntahallinnan vaikutukset viittaavat kohdistuvan myös positiivisesti iltamatoimintaan. Toiminta koettiin miellyttäväksi ja voimavaroja lisääväksi, jonka vaikutukset saattaisi ehkäistä myös masentuneisuutta. Toiminta oli monipuolista koostuen mm. liikunnasta ja aivojumpasta, sketseistä ja musiikista. Toiminnan eri osa-alueilla näyttäisi olevan edistävä vaikutus myös terveyteen, joka vaikuttaa positiivisesti eläkeläisten elämäntahallintaan. Johtopäätöksenä voidaan todeta, että iltamatoiminnalla näyttäisi olevan vahvistava ja edistävä vaikutus psyykkisen hyvinvointiin ja toimintakykyyn. Iltamatoiminnan kautta koettu elämyksellisyys on voimaannuttava tekijä jokapäiväisessä elämässä. Eläkeläisten myönteisillä kokemuksilla saattaisi olleen vaikutuksia myös voimavarojen lisääntymiseen elämässä psyykkisen hyvinvoinnin ja toimintakyvyn alueilla. Iltamista saadut kokemukset näyttäisi siirtyvän eläkeläisten arkeen ja tuovan aina uudestaan mukavat muistot tapahtumasta mieleen. Ryhmähaastattelun perusteella iltamatoimintaa haluttiin myös tulevaisuudessa lisää, sillä toiminta tuotti myönteisiä kokemuksia ja tällä tavoin edisti psyykkistä hyvinvointia.

Iltamatoiminta koettiin sosiaalisena tapahtumana, jossa eläkeläiset ottivat kontaktia toisiinsa yhteisen toiminnan avulla. Iltamat toimivat yhteyden luoja ja toisilleen tuntemattomat ihmiset toimivatkin huomaamattaan yhdessä, ja he kohtasivat toisensa luonnollisesti. Sosiaalinen kontakti lisääntyi, jolla näyttäisi olevan vaikutusta selkeästi tyytyväisyyteen ja hyvään mieleen. Iltamat olivat eläkeläisille ainutlaatuinen tapahtuma, jossa asiakkaan myönteiset kokemukset tuotiin esille Leo-elämyksistä kilpailun (2009) elämyskolmio-mallin mukaan. Kokemuksen tasot olivat olennaisesti yhteydessä iltamatoiminnan onnistumiseen ja osallistujien psyykkisen hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistämiseen.

Psyykkisen hyvinvoinnin ja toimintakyvyn vaikutuksia näyttäisi olevan myös tiedollisten ja älyllisten toimintojen alueella, koska toiminnan monipuolisuus, haasteellisuus ja aktiivisuus saivat eläkeläiset liikkeelle koko kehollaan. He toteuttivat itseään luonnollisesti ja toiminta vaikutti heihin positiivisesti. Toiminnan positiiviset vaikutukset olivat havaittavissa jo iltamien aikana, sillä tyytyväisyys oli selvästi nähtävissä. Eläkeläisten iltamatoiminnalta odottamat tarpeet, motivaatio ja tavoitteet täyttyivät, sillä iltamatoiminnan toteutus perustui eläkeläisten psyykkisen hyvinvoinnin tukemiseen juuri näillä osa-alueilla. Tarpeet täyttyivät vanhan ajan iltamaperinteen mukaan yllätyksistä ja elämyksistä, joiden kautta eläkeläiset palauttivat mieleen mukavia muistoja nuoruudesta.

Heikentynyt toimintakyky on yhteydessä emotionaaliseen yksinäisyyteen, ja tutkimuksen mukaan sen on havaittu liittyvän mm. muistin heikentymiseen. Hietasen ja Lyyran (2003) mukaan ennaltaehkäisevä toiminta tähtää toimintakyvyn ja elämänlaadun ylläpitämiseen, sekä itsenäisyyden tukemiseen. Harrastustoiminnan vaikutukset ylläpitävät terveyttä ja hyvinvointia, ja lisäävät itseilmaisuuksiin liittyvää itsetuntemusta. Sosiaalisten kontaktien mahdollistaminen ja tukeminen ylläpitää psyykkistä ja sosiaalista toi-

mintakykyä. (Blomqvist & Hovila 2005, 18-21.) Iltamatoiminnan avulla voidaan vaikuttaa monipuolisesti Lautsian lomakeskuksen toimintaan, sitä kehittämällä ja tuoden vanhan ajan perinnettä näkyväksi.

## 8 POHDINTA JA ARVIOINTI

Opinnäytetyö on ollut kokonaisuudessaan hyvin vaativa ja opettavainen prosessi. Opinnäytetyöprosessin aikana on sisäistynyt niin vanhoja kuin uusiakin tietoja entisestään. Myös työskentely tutkivalla ja kehittäväällä työotteella on avartanut omaa näkemystä iltamatoimintaa kohtaan. Seuraavissa luvuissa pohdin ja arvioin iltamatoiminnan onnistumista ja omaa oppimistani opinnäytetyöprosessin myötä.

### 8.1 Iltamatoiminnan onnistuminen

Eläkeläisten suhtautuminen iltamatoimintaan näyttäisi olevan positiivista, vastaanottavaista ja aktiivista. He saivat kokea toiminnan kautta iloa ja tyytyväisyyttä. Elämää rikastuttavana ja vahvistavana tekijänä luonnehditaan pienistä asioista iloitsemista. Siihen kuuluvat tärkeänä osana ilo ja nauru. Mieluisten asioiden tekeminen on parasta arkipäivän luovaa tekemistä. (Cederberg 2001, 276-277.) Iltamatoiminnalle asetetut tavoitteet toteutuivat mielestäni hyvin. Iltamat sisälsivät monipuolisista ohjelmaa ja toiminta soveltui hyvin eläkeläisille. Iltamatoiminta onnistui mielestäni odotusten mukaan ja opinnäytetyölle asetetut tutkimuskysymykset saivat toiminnan kautta vastauksia. Yhteistyö Lautsian lomakeskuksen henkilökunnan kanssa toimi erittäin hyvin sekä ilmapiiri oli kannustavaa, luontevaa ja toimintaa myötäilevää.

Opinnäytetyössäni elämyksellisyyttä tarkasteltiin elämystuotteen näkökulmasta, jossa elämyskolmio-mallilla oli tärkeä merkitys tiedon havainnoinnissa. Tuotteen elementtien ja asiakkaan kokemusten perusteella voidaan todeta, että toiminta näyttäisi olleen elämyskolmio-mallin mukaisesti toteutettu. Sen hyödyntäminen iltamatoiminnassa varmistaa ja mahdollistaa elämyksellisyyden kokemisen ja tuntemisen.

Opinnäytetyön tarkastelu palvelumuotoilun kautta oli mielenkiintoista ja toimintamalli ei ollut entuudestaan tuttu. Se tuntui jokseenkin haastavalta ja herätti monenlaisia ajatuksia iltamatoiminnan suhteen. Oli ymmärrettäviä lähtökohdat, jotka vaikuttivat olennaisesti iltamatoiminnan kokonaisuuteen. Asioiden perinpohjainen miettiminen lisäsi omalta kohdaltani vakuuttavuutta iltamatoiminnan tarpeellisuudesta juuri eläkeläisryhmää kohtaan, johon suunnitteluprosessin osa-alueet (ymmärrä, kehitä, selitä ja toteuta) kohdistuivat.

Tulevaisuudessa kiinnittäisin huomiota iltamien musiikilliseen osuuteen, joka voisi olla laajempaa ja elävän musiikin käyttö lisäisi vanhan-ajan tunnelmaa. Iltamatoimintaa voisi laajentaa käsittämään myös lapsiperheet, joten kaikkien olisi tällöin mahdollista osallistua toimintaan mukaan. Iltamatoimintaa ei toteuteta enää nykypäivänä niin kuin ennen tai toteutus on

satunnaista. Iltamatoiminnan tilalle ovat tulleet mm. ravintolat, elokuvat ja teatterit. Iltamatoiminnan kehittäminen olisi hyvin hyödyllistä ja tarkoituksenmukaista, ja se lisää todistetusti ihmisten sosiaalista kanssakäymistä ja aktiivisuutta toimijana. Iltamatoiminta ehkäisee esimerkiksi eläkeläisten yksinäisyyttä tai syrjäytymistä. Routasalon ym. (2003) mukaan tutkimuksessa on todettu yksinäisyyden kokemuksen olevan yleistä ikääntyneiden keskuudessa. Ruoppila ja Suutama (2003) toteaa, että ryhmätoimintana toteutetulla ennaltaehkäisevällä toiminnalla on monia etuja, jotka edistävät eläkeläisten sosiaalista kanssakäymistä. Ryhmätoiminta on koettu tärkeäksi ja tarpeelliseksi, ja sen hyödyllisyys on tullut esiin ryhmätoiminnan vaikutuksia arvioitaessa. (Blomqvistin ja Hovilan 2005, 52-53.)

## 8.2 Opiksi ja ojennukseksi

Iltamatoiminta on herättänyt mielenkiintoa jo varhaisesta vaiheesta lähtien. Syventävässä työharjoittelussa luotiin pohja toiminnan lähtökohdille. Opinnäytetyö oli kokonaisuudessaan hyvin opettavainen kokemus edeten vaihe vaiheelta eteenpäin. Iltamatoiminnan tutkiminen oli mielenkiintoista ja haastavaakin. Opinnäytetyöprosessin myötä opin; miten tutkimusta voi tehdä ja arvioida sekä minkälainen vaikutus järjestämälläni iltamatoiminnalla oli eläkeläisiin. Teoriatiedon merkitys korostui käytännön toteutuksessa huomattavaksi, jota ei voinut ennen opinnäytetyöprosessia hahmottaa etukäteen.

Oma ammatillinen kasvu voimistui prosessin aikana, ja iltamatoiminnan avulla saatu tieto on tukenut omaa oppimista ja kehittymistä. Oppimisen perusta on luotu jo koulutuksemme yhteydessä, joka on mahdollistanut iltamatoiminnan eteenpäin saattamisen. Koulutuksen yhteydessä saatu teorian tieto on ollut hyödynnettävissä ja yhdistettävissä käytännön oppimiseen ja toteutukseen.

Aiempi kokemus vanhustyöstä olivat eduksi iltamatoiminnan toteutuksessa ja asiakkaiden kohtaaminen oli luontevaa. Eläkeläiset ottivat minut miellyttävästi vastaan ja olivat iltamatoiminnan suhteen ennakkoluulottomia. He lähtivät toimintaan mukaan aktiivisesti, eivät kyseenalaistaneet taitojani iltamien järjestäjänä. Tämä kuvastaa osaltaan prosessin etenemistä onnistuneesti ja vahvistaa omaa oppimista, kehittyneisyyttä ja varmuutta toimia tulevassa ammatissa Artenomina.

Tämän opinnäytetyön perusteella voidaan todeta, että iltamatoiminnalla näyttäisi olevan vaikutuksia elämyksellisyyteen, sillä toiminta koettiin yllätykselliseksi, mieleenpainuvaksi ja se toi mieleen muistoja vanhan ajan iltamista. Iltamatoiminnalla näyttäisi olevan myös vahvistava vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin ja toimintakykyyn. Tämä opinnäytetyö tuottaa myös perusteluita sille, että iltamamuotoista toimintaa kannattaa toteuttaa ja kehittää lomakeskuksessa. Iltamat vahvistavat toiminnan monipuolisuutta ja tuottavat iloa sekä voimia osallistujien elämään.

## LÄHTEET

Aaltola, J. & Valli, R. 2010. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysi menetelmiin. Juva: PS-kustannus.

Airaksinen, T. & Vilkka, H. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Airila, A. 2002. Vanhusten viriketoiminnan perusteet-opas vanhustyöntekijöille. Helsinki: Kuntokallio.

Ala-Opas, T. & Sirkkola, M. 2006. Sosiokulttuurinen multisensorinen työkokemuksia vammaistyöstä. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy.

Aukia, P. & Aukia, R-L. 2006. Täyttä päivää, Elämää eläkkeellä. Helsinki: Kirjapaja Oy.

Anttila, P. 2005. Ilmaisuu, teos, tekeminen ja Tutkiva toiminta. Hamina: Akatiimi Oy.

Baker, E. K. 2005. Työvälineenä oma persoona. Helsinki: Edita Prima Oy.

Blomqvist, L. & Hovila, E. 2005. Yhdessä elämyksiä arkeen-kartoitusraportti. Vanhustyön keskusliitto. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.

Cederberg, M. 2001. Hyvän elämän avaimet; Mahdollisuuksien aika. Porvoo: WSOY-yhtymä Weilin+Gröös Oy.

Eloranta, T. & Punkanen, T. 2008. Vireään vanhuuteen. Helsinki: Tammi.

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Hakonen, S. & Marin, M. 2003. Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS- kustannus.

Heikkinen, E. & Marin, M. 2002. Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi.

Hirsjärvi, S. & Hurme H. 2008. Tutkimushaastattelu- Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino Gaudeamus.

Hirsjärvi, S, Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Häyrinen, E. & Vallo, H. 2008. Tapahtuma on tilaisuus; Tapahtumamarkkinointi ja tapahtuman järjestäminen. Helsinki: Tietosanoma Oy.

Häyrinen, E. & Vallo, H. 2003. Tapahtuma on tilaisuus; Opas onnistuneen tapahtuman järjestämiseen. Helsinki: Tietosanoma Oy.

Kaukkila, V. & Lehtonen E. 2007. Ryhmästä enemmän -käsikirja ryhmä ohjaajan taitoja tarvitsevalle. Helsinki:SMS-Tuotanto Oy

Koivisto, M. 2007. Mitä on palvelumuotoilu? -Muotoilun hyödyntäminen palvelun suunnittelussa. Viitattu 26.3.2011.

[http://www.palvelumuotoilu.fi/client-data/file/Lopputyö\\_TaM\\_Mikko\\_Koivisto\\_2007.pdf](http://www.palvelumuotoilu.fi/client-data/file/Lopputyö_TaM_Mikko_Koivisto_2007.pdf)

Koivula, K. 1995. Iltamme iloksi - ikinuorten virikekirja. Forssa: Forssan Kirjapaino Oy.

Koivula, K. 2005. Konkkaronkka koolla - Ohjaajan virikekirja. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Koivula, K. 2005. Pirtin puolelle -Ikäihmisten virikekirja. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Kvali MOTV. 2010. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto- Menetelmäopetuksen tietovaranto. FSD. Viitattu 6.2.2011.

[http://www.fsd.uta.fi/metelmaopetus/kvali/L6\\_3\\_2.html](http://www.fsd.uta.fi/metelmaopetus/kvali/L6_3_2.html)

Lampinen, J. & Välikylä, T. 2009. Yleisötilaisuuden järjestämisopas. Vammala: Suomen Ympäristö- ja Terveysalan Kustannus Oy.

Lautsian lomakeskus. 2011. Maaseutuväen kunto- ja virkistyslomasäätiö. Viitattu 27.2.2011. <http://www.lautsia.fi/>

Lomakotisäätiö. 2011. Maaseutuväen kunto- ja virkistyslomasäätiö. Viitattu 18.3.2011. <http://www.lomakotisaatio.fi/>

LEO- elämyksistä kilpailua. 2009. Lapin elämysteollisuuden osaamiskeskus/ Lapin Elämystuotanto Oy. Viitattu 2.2.2011. <http://www.leofinland.fi/index.php?name=Content&nodeIDX=166>

Manninen, K. 1984. Ihanat iltamat. Helsinki: Otava.

Määttä, S., Nuutila, J. & Saranpää, T. 2004. Juhlapalvelu, suunnittele ja toteuta. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.

Nuuksion Taika Oy. n.d. Magic of Nuuksio ltd. Viitattu 15.1.2011. <http://nuuksiontaika.fi/kuntoutus.html>

Pohjolainen, P. & Heimonen, S. 2009. Toimintakyvyn laaja-alainen

arviointi ja tukeminen. Helsinki: Ikäinstituutti.

Positiivarit. 2011. Luovanet Oy. Viitattu 24.3.2011.  
[http://www.positiivarit.fi/Content.aspx?aa726fb4-feeb-4008-8280-fee17379aad0\\_3](http://www.positiivarit.fi/Content.aspx?aa726fb4-feeb-4008-8280-fee17379aad0_3)

Raitanen, A. 1998. Elämyksiä, kokemuksia - Vireyttä vuosiin -projektin loppuraportti. Vanhustyön keskusliitto. Helsinki: Tyylipaino Oy.

Räty, M. Laurea-Ammattikorkeakoulu. 2009. Kohtaamisia moniaistillisessa tilassa-hanke. Viitattu 15.1.2011.  
<http://moniaistinentila.laurea.fi/taustatjakasitteet.html>

Siimes, K. 2010. Hoida mielialaasi. Kuopio: Kopijyvä.

Suomen Kansainvälisen Senioritanssin Liitto Oy. n.d. Viitattu 20.1.2011.  
[http://www.senioritanssi.fi/sivu.php?artikkeli\\_id=5](http://www.senioritanssi.fi/sivu.php?artikkeli_id=5)

Visualisointi -Opas visualisointiin ja affirmaatioihin. n.d. Viitattu 20.3.2011. <http://www.visualisointi.opassivut.net/index.html>



RENTOOTUS

" \* Purista nyrkit kinni, nii, että rystyset o valkoiset, vua älä kurki vieruskaverin rystysiä.

Voin sanoa, että nekkii o ihan valkoset. Avvoo nyt käet ja heiluttele viispiikkiäsi.

\* Oikase nyt ittes iha suoraks, purista jokkaine paikka iha piukaksi ja piättele siinä hetkine.

\* No, nyt voit hellittee ja puhaltee kaikki ilmat pellolle. Huokase oikei kunnolla.

\* Jos yletät, ni ota kiinni ukkovarpaasrasi, jos et yllä, ni lainaa naapurin ukkovarvasta. Kököttäkkee nyt tovi siinä varpaista kiinni piellen. Vua älkee piereskelke, se ei sovi hyvvi tapohi.

\* Hellittäkee toki ja istukee iha rentona. Heiluttakkee varpaita, jalkoja, sormia ja käsiä.

\* Ethä vua oo kurkkinna, mitä naapuri touhuua?" (Koivula 2005, 31.)

HÄÄKENGÄT

" Kengät olivat loppujen lopuksi tärkeimmät. Likipitäen kuin neilikka sulhasen rinnassa, tai pilkku iin päällä, siis pääasia, vaikka ne jalkaan tungettiinkin tai yritettiin tunkea. Tiedättehän nämä nykyaikaiset juhlakengät, kapeita piikkareita. Ja voitteko ehkä kuvitella Mimmin jalankin, tukevan käyttöjalan, sopusuhteessa muuhun komeuteen. Jos juuri ukkovarvas saatiinkin sopiviin olosuhteisiin, jäi ulkopuolelle joukko pienempiä. Jos otettiin tarpeeksi leveyttä, jäi käteen tolkuton määrä tyhjää pituutta. Viisi kauppa oli Mimmi jo läpikäynyt, aina oli lopputuloksena "Ei meillä löydy". Mimmi jätti kyllästyneenä kaupungin. Täytyi sentään vielä poiketa kotikylän kauppaankin. "Teillä on suuri ja lihava jalka", kehui kauppias ja kaivoi hyllyltään kauniit kengät koeteltavaksi. Ensimmäinen pari sopi kuin valettu. Oli tarpeeksi kokoa, kärkeä ja tilavuutta ja silti vielä pysyivät näyttämään siroilta ja juhlavilta. Nyt oli kaikki valmista. Mimmi oli halti oissaan. Sirot, mukavat kengät takasivat juhlatuulen. "(Koivula 2005, 65.)

KIELIONGELMA

" Opettaja , jonka englannin kieli oli heikkoa, ei ollut koskaan kuullut lyhenteestä WC ja niin hän kääntyi kylän papin puoleen. Pappi mietti ja mietti, mutta ei ymmärtänyt lyhenteen merkitystä. Mutta kuultuaan, että englantilainen lady oli yli 50-vuotias, hän oletti, että tämä on uskovainen ihminen, joka halusi kuulla, missä Wood Church-kirkko sijaitsee. Hän kirjoitti siis seuraavan vastauksen:

**Arvoisa Neiti,**

Kysymänne WC sijaitsee noin 10 km:n päässä talosta, jossa tulette asumaan. Se sijaitsee havumetsässä ja on avoinna tiistaina ja perjantaina. Tämä vaikuttanee Teistä sopimattomalta, jos olette suunnitelleet vakituisia käyntejä. Mutta ilostutte varmasti kuullessanne, että monet ottavat eväskorin mukaansa nauttiakseen kauniista näköalasta." (Koivula 1995, 137.)

LENTOKONESKETSU

"Tervetuloa Estonian Air:n koneeseen!  
?Tere tulemast temab ilmalaeva Eestlinje!

Toivomme kaikille onnistunutta lentoa.  
?Toivoma kaigil hubasa ilmasroikkuma.

Päämäärämme on Espanja?  
?Nupibaig ol Pigisilmipitaja?

Aurinkoista säätäkin on luvassa.  
?Selleperäst hikielu vannottu teitil.

Aiomme lentää kahdeksan kilometrin korkeudess.  
?Riibuma tän ilmasroikkuma ajan kasise kinttupolku korges.

Tuulisuus matkan aikana saattaa aiheuttaa ilmakuoppia.  
?Tukeva myräkätynkä reisin varrel saattab ohjata nupi eel suppilomontui.

Perille saavumme noin kello neljä.  
?Tulemast nupibaigal visarin olles nelgusen kohal." (Positiivarit n.d.)

**Havainnoinnin kohteita**

- Sosiaalinen kanssakäyminen
- Vuorovaikutus
- Toimintaan mukaan lähteminen
- Aktiivisuus
- Tyytyväisyys
- Ilmeet, eleet ja puheet

**Elämyksellisen iltaman sisältö**

- Tunsitko itsesi tervetulleeksi? Mikä/ mitkä asiat vaikuttivat siihen, että tunsit itsesi tervetulleeksi?
- Miten koit iltamatoiminnan? Oliko ohjelmaa tarpeeksi? Vastasiko ohjelma odotuksiasi? Mitä haluat tuoda esiin iltamien onnistumisesta?
- Oliko toiminta selkeää ja helposti ymmärrettävää?
- Mitä olit mieltä tarjoilusta ja arvonnasta?
- Mitä mieltä oli illan musiikki tuotannosta? Levytanssit?
- Mitä sinulle jäi erityisesti mieleen iltamista, miksi? Olisitko tehnyt jonkun asian toisin, miksi? Jäikö jokin asia ”mielityttämään” sinua, miksi?
- Minkälaisessa toimintaympäristössä iltamat olisi hyvä mielestäsi viettää? Vastasiko toimintaympäristö/paikka odotuksia?

**Elämyksellisyys iltamissa**

- Minkälaisia elämyksiä sait? Mitkä asiat vaikuttivat siihen?
- Millä tavoin iltamista saadut elämykset tukivat sinun hyvinvointiasi?
- Miten mielestäsi iltamien toiminta ja elämykset paransivat yhdessä hyvinvointiasi? Tukivatko ne toisiaan?
- Mitä sinulle merkitsee elämyksellinen iltama?

**Psyykinen hyvinvointi ja voimavarat**

- Olitko tyytyväinen illan ohjelmaan? Virkistikö se mieltä? Tuottiko toiminta sinulle mielihyvää?
- Saitko itsellesi voimavaroja arkeen, millaisia?
- Mikä merkitys iltamatoiminnalla on sinulle?
- Jos olisit iltama tapahtuman tilaaja, ottaisitko minuun yhteyttä? Onko tämä mielestäsi toimiva ”paketti” ?
- Jos samanlaiseen iltamatoimintaan olisi mahdollisuus myös jatkossa osallistua esim. omalla paikkakunnalla, osallistuisitko?