
TOIMINNALLINEN VIRKISTYSPÄIVÄ RYHMÄLLE

Käytännön toteutus



Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö

Matkailun koulutusohjelma

Forssa, 23.8.2011

Reija Saarelainen



Matkailun koulutusohjelma
Wahreninkatu 11
30100 FORSSA

Työn nimi Toiminnallinen virkistyspäivä ryhmälle

Tekijä Reija Saarelainen

Ohjaava opettaja Monna Alatalo

Hyväksytty _____._____.2011

Hyväksyjä

FORSSA
Matkailun koulutusohjelma

Tekijä	Reija Saarelainen	Vuosi 2011
Työn nimi	Toiminnallinen virkistyspäivä ryhmälle	

TIIVISTELMÄ

Tämä opinnäytetyö sai alkunsa ajatuksesta työllistyä ohjelmapalveluiden pariin. Toiminnallinen virkistyspäivä ryhmälle on tutkimus, joka yrittää selvittää järjestetyn virkistyspäivän kautta, onko ohjelmapalveluilla kysyntää nyt ja/tai tulevaisuudessa. Lisäksi tutkimuksessa haluttiin tietää onko, luonto ja luonnonläheisyys olennainen osa ohjelmapalveluita, sekä mitä virkistyspäivältä odotetaan. Teoriapohjana tässä työssä on käytetty työssä jaksamisen ja työhyvinvoinnin tavoitteita. Työssä pohditaan, voisiko tyköpäivistä tulla ohjelmapalveluiden yksi pääsegmentti.

Tutkimusmenetelminä tässä opinnäytetyössä käytettiin kahta eri puoli-strukturoitua kyselyä sekä henkilökohtaisia haastatteluja virkistyspäivään osallistuneille. Lisäksi tutkija on tehnyt virkistyspäivän aikana havaintoja päivästä. Tutkimuksessa selvisi, että virkistyspäivään osallistunut ryhmä oli selvillä, mitä ohjelmapalvelut ovat. Haastateltujen henkilöiden mielestä kysyntää ohjelmapalveluille on nyt ja varsinkin tulevaisuudessa. Haastattelussa selvisi myös, että luonto on hyvin tärkeässä osassa ohjelmapalveluita. Virkistyspäivältä odotettiin leppoisaa tekemistä hyvässä seurassa hyvällä yhteishengellä sekä luonnossa liikkumista.

Tutkimuksen mukaan ohjelmapalveluille on kysyntää nyt ja tulevaisuuden Suomessa, koska kiire ja hektinen työelämä vaikuttavat vapaa-ajalla rauhoittumisen ja virkistymisen tarpeisiin. Luonnon osa ohjelmapalveluissa haastatteluiden perusteella on erittäin tärkeä, sitä pitäisi entistä enemmän käyttää hyödyksi. Virkistyspäivästä ei tarvitse saada suuria elämyksiä, vaan pienet ilot kuten hyvä tunnelma, leppoisa ja rauhallinen meno ja kokonaisuus itsessään riittävät tuottamaan elämyksiä. Ohjelmapalveluiden kysynnän kasvu on siis todennäköistä lamasta huolimatta. Pienillä asioilla voi saada jotain rentouttavaa ja virkistävää aikaiseksi.

Avainsanat Luontomatkailu, ohjelmapalvelut, työhyvinvointi, virkistys.

Sivut 34 s, + liitteet 14 s.

Forssa
Degree Programme in Tourism

Author	Reija Saarelainen	Year 2011
Subject of Bachelor's thesis	Functional Recreation Day for a Group	

ABSTRACT

This thesis has started from an idea of getting a job in tourism, specifically in the field of program services. The aim of the survey was to find out whether there is a need for program services today and in the future. Another aim was to gain information on the role of nature in program services, and what people expect of a recreation day. The survey was based on the goals of wellbeing and coping at work. In the background there was a thought of making different company recreation days one of the main segments of program services.

The methods that were used in this survey were two semi-structural email inquiries and personal interviews during the recreation day for the target group. There was also observation during the day by the investigator. The results of the inquiries and interviews made it clear that there is a need for program services, especially in the future and also at present time. Based on the interviews the target group pointed out very clearly that nature is a very important part of Finnish program services in tourism. From a recreation day the people who were interviewed were expected a non-stressing, relaxing day in good spirit. They also wanted to get outside for a nature walk.

According to the results of the survey, there is a great need for program services in Finland. The hectic working life and being busy all the time will end up in total exhaustion. Program services offer a day with relaxation and recreation. Nature has a huge role in program services. It is important in every aspect of life. The recreation day does not have to offer great experiences; small things can make a difference. The demand for program services is likely to increase in spite of recession.

Keywords Nature tourism, program services, work wellbeing, recreation.

Pages 34 p + appendices 14 p.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	TYÖHYVINVOINTI	2
2.1	Tyky-toiminta.....	2
2.2	Työkyvyn ylläpito ja hyvinvointi.....	3
2.3	Ryhmä- ja hyvinvointimatkat.....	4
3	VIRKISTYSPÄIVÄN SUUNNITTELU	5
3.1	Suunnittelu ja SWOT-analyysi.....	6
3.2	Toteutunut SWOT-analyysi	6
4	ALKUKYSELY	8
4.1	Alkukyselyn kysymykset	8
4.2	Alkukyselyn vastaukset.....	9
5	HINTA JA KANNATTAVUUS	12
6	VIRKISTYSPÄIVÄN TOTEUTUS	14
6.1	Virkistyspäivän kulku	14
6.2	Kauneushoito	15
6.3	Oriflame-esittely.....	15
6.4	Ruokailu ja ulkoilu.....	16
6.5	Haastattelut, saunominen ja illan päätös	16
7	HAASTATTELUT.....	18
7.1	Odotukset ja luonto	18
7.2	Elämykset.....	20
7.3	Ohjelmapalvelut	22
7.4	Virkistyspäivän puutteet ja ihanteet	24
8	HAVAINNOT	27
9	PALAUTEKYSELY	28
9.1	Ennakkotiedot ja ohjeet.....	28
9.2	Paikka ja ryhmä.....	28
9.3	Hinta ja sisältö.....	29
9.4	Toteutus ja kauneushoito	29
9.5	Ruokailu ja ulkoilu	30
9.6	Virkistyspäivän osiot.....	30
9.7	Kokonaisarvosana	31
9.8	Haastattelutilanne	31
9.9	Risut, ruusut ja parannukset	32
10	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	33
	LÄHTEET	34

Liite 1	Kutsu
Liite 2	Tiedote
Liite 3	Ohjelma
Liite 4	Henkilökohtaisten haastatteluiden kysymykset
Liite 5	Diplomi
Liite 6	Päähieronta- ja kasvohierontaohjeet
Liite 7	Kotikosmetiikka

1 JOHDANTO

Tämä tutkimus on tehty näkökulmasta, jossa ohjelmapalvelut ja aktiviteetit voisivat olla tulevaisuudessa tutkijan päätyö tai osa työnkuvaa. Tutkimuksella halutaan saada tietoa, tietävätkö asiakkaat, mitä ovat ohjelmapalvelut ja mahdollisten asiakkaiden käsitys siitä, onko ohjelmapalveluilla kysyntää nyt tai/ja tulevaisuudessa. Tutkimuksen haasteellisuus on tutkitavan ryhmän koko, joka jäi tavoiteltua pienemmäksi, sekä tulosten luotettavuus. Jotta tutkimustulokset olisivat luotettavia, pitäisi samantyylinen virkistyspäivä toistaa toiselle ryhmälle, johon tässä tutkimuksessa ei ollut aikaa tai mahdollisuutta.

Toiminnallinen opinnäytetyö on käytännönläheinen tapa tehdä tutkimusta. Hyvänä puolena toiminnallisessa opinnäytetyössä on, että tutkimuksesta saa palautteen heti tutkimushetkellä ja samalla kokemusta asiakaspalvelutyöstä ja asiakkaiden parissa toimimisesta.

Aihe oli ajankohtainen, koska parin viime vuoden aikana on selkeästi ollut näkyvissä eri työpaikoilla virkistyspäivien merkitys työssä jaksamisessa ja työpaikoilla, alalla kuin alalla, kasvava kiire. Ohjelmapalvelutarjonta on vuosien saatossa jatkuvasti lisääntynyt ja saanut suosiota enemmän ja enemmän. Erityisesti tarjonta on segmentoitunut yrityksille ja isoille ryhmille (yhdistykset, seurat, polttarit ja ystäväporukat). Ihmiset kaipaavat irtautumista työelämästä sekä normaalin arjen kiireestä ja he haluavat pitää hauskaa.

Tämä virkistyspäivä oli alun perin suunniteltu 10 naishenkilölle, mutta vain kahdeksan naista pääsi paikalle. Kahdelle naiselle tuli este, jonka vuoksi he eivät voineet osallistua. Osallistujat olivat keskenään sukulaisia ja tuttuja, muutamaa henkilöä lukuun ottamatta. Ryhmän ikä vaihteli nuorista aikuisista keski-ikäisiin.

Tutkimuskysymyksiksi valikoituivat seuraavat: Onko ohjelmapalveluille kysyntää nyt ja/tai tulevaisuudessa? Onko luonto ja luonnonläheisyys ohjelmapalveluissa hyvä vai huono asia? Mitä virkistyspäivältä odotetaan?

Alkukyselyn tarkoituksena oli saada tutkittavalta ryhmältä tietoa, mitä he haluaisivat virkistyspäivänään tehdä. Aikataulu ja ohjelma virkistyspäivään tehtiin alkukyselyn vastausten perusteella. Henkilökohtaiset haastattelut ja palautekysely olivat tutkimuksen kannalta tärkeimmät osat tässä työssä.

Teoriaosuudessa käsitellään työhyvinvoinnin ja työssä jaksamisen kautta virkistyspäivien tarvetta.

2 TYÖHYVINVOINTI

Työelämän hyvinvointiin on kiinnitetty paljon huomiota. Muun muassa ergonomialle on annettu paljon huomiota toimistotyössä. Työelämässä jaksaminen on tämän ajan haaste. Poliitikassa on jatkuvaa keskustelua työiän nostamisesta, kun taas työelämän puolella työntekijät pitäisivät eläkeiän samalla tasolla kuin se on nyt. Työpaikkojen osalta maaliskuussa oli 60 000 uutta työpaikkaa, joka on vuoden 2010 maaliskuuhun verrattuna 8 000 paikkaa enemmän. (Suomen virallinen tilasto 2011.)

2.1 Tyky-toiminta

Tyky-toiminnalla tarkoitetaan työpaikalla tehtävää suunnitelmallista ja tavoitteellista toimintaa, jota tehdään yhteistyössä työnantajan, henkilöstön, työsuojelun toimielimien ja työterveyshuollon ammattihenkilöiden sekä asiantuntijoiden kanssa, jolloin yhteistyö on tuloksellista ja hedelmällistä. Tyky-toiminnalla pyritään parantamaan yhteistyötä työn, työolojen, työympäristön, työyhteisön ja työntekijöiden kesken. Tyky-toiminnan suunnittelun, toteutuksen ja arvioinnin ja kehittämisen yhteydessä käytetään ergonomiatietoa hyväksi. (Euroopan työterveys- ja työturvallisuusvirasto n.d.; Peltomäki, Huusman, Järvisalo, Laine & Lamberg 1999, 11.)

Työterveyshuollon toimintamuotoja ovat mm. tietojen antaminen ja ohjaus, terveystarkastukset, työkykyä ylläpitävään toimintaan osallistuminen, kuntoutuvan, tai työntekijän terveydentilan vaatimusten vuoksi työn soveltaminen työntekijän työ- ja toimintakyvyn mukaiseksi, kuntoon tai hoitoon ohjaaminen, sekä ensiavun järjestämiseen osallistuminen. (Työterveyshuolto 2003, 8.)

Työkyky tarkoittaa kaikkia työntekijän ominaisuuksia, tietoja ja taitoja, joita hän tarvitsee kyetäkseen hoitamaan työtehtäviään menestyksellisesti (Colliander, Ruoppila & Härkönen 2009, 120). Peltomäki ym. (1999,78) määrittelevät työkyvyn seuraavasti: ”Työkyky onkin ominaisuus, joka koostuu terveydestä, toimintakyvystä, työnteon osaamisesta ja tahdosta tehdä työtä.” He jatkavat työkyvyn olevan pieneltä osin perittyä, mutta pääosin itse hankittua ja ylläpidetty ominaisuus.

Työkykyä ylläpitävällä toiminnalla tarkoitetaan tyky-päiviä, jotka ovat työnantajan ja työterveyshuollon järjestämiä. Tyky-päivien tarkoitus on virkistää työntekijöitä henkisesti ja fyysisesti, parantaa henkilökunnan yhteishenkeä, kehittää työntekijöiden terveydellistä ja ammatillista osaamista. (Työterveyslaitos 2011.) Tyky-päiviä voidaan myös toteuttaa erilaisissa kuntoutuskeskuksissa, jossa työntekijälle räätälöidään henkilökohtainen oman tarpeen mukaan tehty kuntoutusohjelma. Tykytoiminnan on todettu ehkäisevän syrjäytymistä, tukevan työkyvyn säilymistä pidempään, ja samalla se tukee pitkässä juoksussa yrityksen kannattavuutta ja toimintakykyä (Työterveyslaitos 2011; Peltomäki ym. 1999, 30).

Tyky-toiminnassa on monia eri asioita, joita pitää huomioida. Työkykyyn vaikuttavia asioita ovat fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky. (Kukkonen & Kyrklund 1995, 11.) Edistämällä kansanterveyttä, kehittä-

mällä työtä ja lisäämällä koulusta voidaan lisätä väestön työkykyä (Aromaa & Koskinen 2010, 107). Osana yleistä elämänhallintaa on työkyvyn ylläpitäminen (Peltomäki ym. 1999, 78). Tyky-toiminnalla on tarkoitus saada henkilökunta motivoituneeksi, sitoutuneeksi sekä kasvattaa työntekijöiden työpanosta yritystä kohtaan (Järvisalo, Räsänen, Pirttilä, Immonen & Saloniemi 2001, 93). Ohjelmapalveluiden avulla voidaan koettaa parantaa juuri edellä mainittuja asioita. Räättälöidyt ohjelmat ja esimiesten osallistuminen tyky-päiviin on yksi asia, jolla voidaan pyrkiä ja saavuttaa asetetut tavoitteet.

2.2 Työkyvyn ylläpito ja hyvinvointi

Liikunta on vain yksi tapa, jolla voidaan ylläpitää työkykyä. Työpaikalla tehtävä ennakointi, esimerkiksi, huomion kiinnittäminen työn rasittavuuteen, turvallisuuteen ja työasentoihin, ovat asioita, joiden parantaminen auttaa työssä jaksamisessa. Myös työntekijöiden voimavarat, työn mahdollisuudet ja työn ulkopuolisen ympäristön vaikutukset ovat työntekijöiden työkykyyn vaikuttavia tekijöitä (Aromaa ym. 2010, 51; Peltomäki ym. 1999,78). Toimistotyö on erityisesti selän, niska- ja hartiaseutua rasittavaa työtä, jonka ennalta ehkäiseminen taukojumpalla, kuntoutuksella ja muilla työterveydenhuollon muodoilla voi pidentää henkilön työuraa.

Yritykset tukevat työntekijöidensä työkyvyn ylläpitämistä mm. etuuksilla, kuten aterian- ja asumisetu sekä kulttuuri- ja liikuntasetelit (Colliander ym. 2009, 171). Kulttuuri- ja liikuntasetelien tarkoitus on kannustaa liikkumaan ja parantaa työelämässä jaksamista. Kulttuuri- ja liikuntaseteleitä vastaanottavia yhteistyöyrityksiä on monia. Usein setelien sijasta yritykset ovat tehneet suoria yhteistyösopimuksia palvelua tarjoavien yritysten kesken. (Koskinen 2009.) Tutkimukset, joita on viime vuosina tehty työoloista ja työhyvinvoinnista, ovat olleen pääosin negatiivisia, erityisesti työntekijöiden henkistä hyvinvointia koskevat tutkimukset (Hakanen 2005). Henkiseen hyvinvointiin voivat työpaikalla vaikuttaa esimerkiksi esimies, muu henkilökunta, työn itsenäisyys ja työn rasittavuus. Työn rasittavuuteen merkittävästi vaikuttavat myös muuttuvat työn puitteet ja työolot (Siltala 2004, 405). Kotiolot ja vapaa-aika ovat osaltaan myös henkisen hyvinvoinnin osatekijöitä. ”Työ on merkittävä hyvinvoinnin lähde ihmiselle” toteaa Hakanen työhyvinvointitutkimuksensa johtopäätöksissä (2005, 133). Terveessä ja toimivassa työyhteisössä tieto kulkee, ihmiset keskustelvat avoimesti, ongelmia ei piilotella, ja yhteistyö työyhteisössä toimii (Työterveyslaitos n.d.).

Tyky-toiminta on verkostoitunutta, ja sen tavoitteena on yhteissidonnaiset ja räättälöidyt palvelut yritysten tarpeiden mukaan. Työterveyshuollon osuus työhyvinvoinnista on suuri. Työterveydenhuolto tekee yhteistyötä monien tahojen kanssa, jotta se voisi tarjota kattavaa palvelua. (Järvisalo ym. 2001, 95.) Tutkittaessa eläkerestireiteitä, on huomattu, että suurin työkyvyttömyyden peruste Suomessa on mielenterveyden häiriöt. Toisella sijalla olivat tuki- ja liikuntaelinten sairaudet ja kolmannella tilalla sydän- ja verisuonitaudit. Näin ovat todenneet Koskinen, Martelin, Sainio ja Gould, Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen toimittamassa raportissa 2010 (toimittanut Aromaa ja Koskinen). Haastatteluissa työkykyä heikensivät

yleiset sairaudet: masennus, selkä- ja niskasairaudet sekä verenpainetauti. Samassa julkaisussa kirjoitetaan niska- ja selkäsairauksien olleen väestössä yleisyytensä takia tärkeimmät työkykyä rajoittavat tuki- ja liikuntaelinvaivat. Edellä mainittu virke tuki- ja liikuntaelinsairauksista vahvistaa liikkunnan tarpeellisuutta ja virkistyksen merkitystä työelämässä.

2.3 Ryhmä- ja hyvinvointimatkat

Ohjelma- ja matkailupalvelut ovat kasvava trendi, ja ryhmämatkoja suositetaan varsinkin eläkeikäisten ja keski-ään ylittäneiden keskuudessa. Erilaiset teatterimatkat, yhdistysten vuosittaiset virkistys- ja kesäretket ovat kotimaanmatkailussa iso segmentti jo nyt, työmatkalaisten lisäksi. Ryhmämatkojen sesonki on lähes ympärivuotinen. Kaupunginteatterit vetävät ryhmiä talvisin, kesällä on kesäteattereiden vuoro. Kevät on luokkaretkiryhmien aikaa, ja taas syksyllä ruskaretket vievät matkailijoita Lappiin.

Kuten jo johdannossa mainittiin, ohjelmapalvelujen käyttäjäsegmentit koostuvat usein erilaisista ryhmistä, kuten yritykset ja yhdistykset. Yritykset voisivat entistä enemmän käyttää ohjelmapalveluita virkistäytymisensä, mikseivät myös muissa tilaisuuksissa. Ohjelmapalveluita on erilaisia, lähes kaikille on kaikkea tarjolla. Ohjelmapalvelu voi olla yksittäinen esiintyjä tai kokonainen paketti, joka sisältää kaiken. Yritysten monipuoliset tarpeet ovat sopivia haasteita ohjelmapalveluiden tuottajalle. Tuotteen pitää olla muunneltavissa eri ryhmille, sen tulee myös olla laadukas ja tilaisuuteen sopiva. Ilmaan voisi heittää ajatuksen, hyvinvointimatkailun tulosta ohjelmapalveluiden rinnalle tulevaisuudessa. Yhteistyötä ohjelmapalveluiden ja hyvinvointimatkojen välillä voisi kehittää siten, että useampien segmenttien tarpeet täyttyisivät. Molemmista matkailun muodoista voisi ottaa osan, ja yhdistellä niitä kattaviksi paketeiksi. Esimerkkinä yhteistyöstä voisi olla seuraava: aktiivista liikuntaa eri muodoissa aamupäivälle, yhdistettynä erilaisiin hoitoihin ja kylpylässä rentoutumiseen illalla. Tietysti majoitus ja ruokailut kuuluisivat pakettiin mukaan.

Matkailun Edistämiskeskuksen (myöhemmin MEK) kilpailija-analyysin mukaan Suomeen tulee ulkomailta hyvinvointi- ja kiertomatkailijoita, mutta markkinointia voisi edelleen parantaa kilpailukykyisemmäksi. MEKin mukaan hyvinvointimatkailu on kansallisesti merkittävä tuote, mutta ei kansainvälisesti. Tämä tarkoittaa, että suomalaiset käyttävät kylpylöitä ja muita hyvinvointimatkailun palveluita jo nyt, mutta markkinoilla kaivataan myös enemmän ulkomaalaisia hyvinvointimatkailijoita. Analyysin mukaan tuotteella olisi hyvät mahdollisuudet kehittyä kansainvälisesti hyväksi tuotteeksi. Hyvinvointimatkailun Suomen pahimmat kilpailijamaat ovat: Saksa, Itävalta, Italia, Ranska, Sveitsi, Viro ja Iso-Britannia. Suomen tärkeimmät päämarkkinat hyvinvointimatkailussa ovat naapurimaat Ruotsi ja Venäjä. (MEK 2009.)

3 VIRKISTYSPÄIVÄN SUUNNITTELU

Päivän suunnittelu alkoi paikan valinnasta, jonka jälkeen valittiin paikkaan sopivat teemat. Teemoja oli enemmän kuin mitä päivän aikana oli mahdollista käyttää. Asiakkaat saivat valita muutamista teemoista itseään kiinnostavimmat, jotka toteutettiin virkistyspäivänä.

Satakunnan alueella on erilaisia liikuntamahdollisuuksia esimerkiksi pururatoja, jäähalleja ja liikuntasaleja sekä paljon erilaista kulttuurihistoriaa: Sammallahdenmäki, Vanha Rauma, esihistoriallinen Eura ja Kauttuan ruukinpuisto (United Nations Educational Scientific and Cultural Organization UNESCO n.d.; Euran kunta n.d.; Visitrauma n.d.). Näistä teemoista lähdettiin liikkeelle, miettien mahdollista ohjelmaa ja ryhmää kiinnostavia asioita.

Tapahtumapaikka tuli miettiä tarkoin, koska paikan valinta rajoitti teemojen sisältöä, ja aktiviteettien valintaa toimintapäiväksi. Mahdolliset paikat toiminnallisen päivän järjestämiseen valikoitiin ensin. Ajatuksena oli paikka, jossa on mahdollista tehdä asioita laidasta laitaan, myös sisätiloissa. Paikan tuli myös olla suhteellisen lähellä Poria, koska asiakasryhmä oli todennäköisimmin Porista.

Tulevasta ryhmästä tiedettiin etukäteen sen verran, että osa pitää käsitöiden teosta ja luonnossa liikkumisesta. Teemojen pohjalta valittiin toteutuspaikaksi Luvialla sijaitseva Luvian vedon hiihtomaja. Hiihtomajalla on hyvät ulkoilumahdollisuudet, mökki, jossa on mahdollista tehdä ruokaa, sauna, takka sekä pöytiä ja tuoleja. Piha-alueella on laavu, jota voi käyttää halutessaan ruoan valmistukseen. Alueen tuttuus, monipuolisuus ja vuokran hinta olivat lopulliset perusteet valitulle paikalle.

Hinta ja budjetti syntyivät alkukyselyn vastausten pohjalta, jossa kysyttiin, kuinka paljon asiakkaat olivat valmiita maksamaan päivästä. Budjettia tehdessä kaikki lähti hiihtomajan vuokrasta, joka oli budjetin isoin menoerä. Muut ohjelmat muodostuivat suosituimpien teemojen ja eniten kannatusta saadun ruoan perusteella. Toimintapäivää suunnitellessa ei ollut valmista budjettia, vaan budjetti ja hinta päivälle rakentuivat alkukyselyn jälkeen.

Lopulliseen kyselyyn valitut teemat olivat: liikunta/retkeily, kulttuuri/historia, luonnontuntemus/luonnossa liikkuminen, kauneudenhoito, käsityöt, ruoanlaitto, jotakin muuta. Nämä teemat valittiin alueen perusteella ja toiminnan kannalta, ajatellen virkistyspäivän asiakasryhmää.

Tutkimus saatiin liitettyä virkistyspäivään tekemällä kvantitatiivinen alkukysely ja palautekysely sekä kvalitatiivinen haastattelu, josta asiakkaat eivät tienneet ennen virkistyspäivää mitään. Virkistyspäivän aikana tehtiin ohjelman lomassa myös joitakin havaintoja, jotka kirjattiin ylös.

3.1 Suunnittelu ja SWOT-analyysi

Virkistyspäivää suunnitellessa piti myös tehdä SWOT-analyysi, mahdollisuuksista, uhista, vahvuuksista ja heikkouksista. Ajatuksia päivän kulusta, sekä mitä voisi mahdollisesti tapahtua virkistyspäivän aikana. Tässä analyysissä tuli huomioida ryhmä, paikka, maasto, maaston haasteellisuus, päivän pituus ja mahdolliset tapaturmat (taulukko 1). Ryhmässä oli hie- man kaikenikäisiä, nuorista aikuisista keski-ikäisiin asti.

Taulukko 1 SWOT-analyysi

<p>Vahvuudet</p> <ul style="list-style-type: none"> • pieni ryhmä • maaston monipuolisuus • tuttu maasto ja alue • keskenään tuttuja (asiak- kaat) • järjestyssäännöt(Luvian Veto) • isot sisätilat • sauna, keittiö ja sisäwc 	<p>Heikkoudet</p> <ul style="list-style-type: none"> • alueen syrjäisyys • ulkovalaistus • huonot johtajuustaidot • huono valmistautuminen
<p>Mahdollisuudet</p> <ul style="list-style-type: none"> • lenkkeily maastossa • grillaus laavussa/sisällä • liikunta pihassa ja sisäti- loissa • saunominen • mukava yhteishenki • alueen tuntemus • pihan monipuolinen käyttö 	<p>Uhat</p> <ul style="list-style-type: none"> • epäselvät ajo-ohjeet • sää • loukkaantumiset • kävelysauvojen katkeami- nen • sairaskohtaukset • ruoan epäonnistuminen • tulipalo (avotakka) • sähkökatkokset • eksyminen maastoon

Vahvuuksina on alueen tuttuus ja tuntemus, paikkakunnalla asuneena. Takaisin osataan, vaikka vähän tiestä eksyttäisiin. Valaistut lenkipolut ovat myös vahvuus, ulkona pimeys tulee nopeasti ja huomaamatta syksyisin. Ulkoliikunnan uhkatekijöinä olivat: sateen mahdollisuus, sairaskohtaukset ja loukkaantumiset sekä maastoon eksymiset. Sähkökatko voi pilata sähköhellalla valmistettavan ruoan ja sisätiloissa grillaus voi syöstä kuumia hiiliä takan sisältä (avotakka), mistä voisi syttyä tulipalo. Sää tulee olemaan yksi tärkeimpiä elementtejä päivän onnistumisessa. Säällä on myös vaikutusta ihmisten mieleen, koska hyvällä säällä ihmiset ovat tyytyväisempiä (tutkijan oma havainto 2011).

3.2 Toteutunut SWOT-analyysi

Ennen virkistyspäivää tehtyyn SWOT-analyysiin oli listattu asioita, joita voisi tapahtua virkistyspäivän aikana ja mitä mahdollisuuksia päivässä oli. Tapahtuman jälkeen ajateltuna, uhista epäselvät ajo-ohjeet lähes toteutui. Onneksi yksi asiakasta oli oma-aloitteinen ja hän oli itse etsinyt Internetistä paremmat ajo-ohjeet tapahtumapaikalle. Hän oli asiakkaista ainoa, joka tuli eri suunnasta, joten hänen ohjeensa olisivat pitäneet olla erisuunnalta

ajateltuna. Ruoan epäonnistuminen oli toinen asia, joka lähes tapahtui. Onneksi aikataulua pystyttiin muokkaamaan sen verran, että ruoka ehti kypsymään kunnolla. Vahvuksina siis myös pieni ryhmä toteutui. Isolla ryhmällä aikataulun muutos ei välttämättä olisi toteutunut.

4 ALKUKYSELY

Alkukysely tehtiin käyttämällä webropol-ohjelmaa. Opinnäytetyötä suunniteltaessa oli toiminnallista päivää aluksi mietitty lapsiryhmälle. Lapsiryhmä olisi ollut erittäin haasteellinen, ja vaatinut paljon etukäteistyötä ja aikaa, sekä lupia vanhemmilta ja useita valvojia. Jo suunnittelun alkuvaiheessa tuli ilmi, että eräs naisporukka, joka oli suurilta osin sukulaisia tai tuttavuuksia keskenään, oli miettinyt saunaillan järjestämistä. Tämän idean pohjalta lähti ajatus järjestää virkistyspäivä heille. Tämä noin 10 naisen ryhmä suostui tulemaan mukaan opinnäytetyön toteutukseen. Ryhmä koostui naisista, joiden ikä jakautui 17-vuotiaasta päälle 50-vuotiaisiin.

Alkukysely lähetettiin ryhmälle sähköpostitse syyskuun lopulla - lokakuun alussa 2009. Hankalaksi kyselyn lähettämisen teki se, että osa alkuperäisesti ryhmään kuuluneista asiakkaista ei päässyt valittuna päivänä tulemaan paikalle, joten heidän tilalleen piti etsiä muutama henkilö mukaan vielä lokakuun alussa. Lopullisessa ryhmässä oli 10 osanottajaa, jotka tunsivat suurimmalta osalta toisensa. Kyselyyn oli tehty muutamia aihealueita, joiden pohjalta asiakkaat valitsivat kolme heitä eniten kiinnostanutta aihetta ja laittoivat ne numerojärjestykseen kiinnostavuuden mukaan.

4.1 Alkukyselyn kysymykset

Webropol-kyselyyn vastasi 10 henkilöä sähköpostitse lähetetyn linkin kautta. Linkin saaneilla vastaajilla oli etukäteen tieto, että heille järjestettäisiin virkistyspäivä. Sähköpostin viestissä luki seuraavasti: ”Hei! Alla olevasta linkistä pääsette vastaamaan virkistyspäiväanne koskevaan kyselyyn. VASTAATTEHAN KUITENKIN 9.10.2009 MENNESSÄ, jotta saan tulokset käsiteltäviin ajoissa ja tehdä tarvittavat hankinnat ja varaukset virkistyspäiväkseenne 31.10.2009.”

Kyselyn vastausten perusteella valittiin kolme aihealuetta, joiden pohjalta suunniteltiin virkistyspäivän aktiviteetit ja ohjelman.

Alkukyselyn ensimmäinen kysymys oli ”1. Mitä seuraavista aihealueista haluaisitte virkistyspäiväanne tehtävän? Merkitse kolme mielestäsi kiinnostavinta; 1. kiinnostavin, 2. toiseksi kiinnostavin, 3. kolmanneksi kiinnostavin.” Asiakkaat pystyivät valitsemaan kolme eri vaihtoehtoa annetuista vaihtoehdoista.

Kysymykset kahdesta kuuteen olivat samanlaisia, ainoastaan teema ja ehdotukset vaihtuivat. Toinen kysymys oli: ”Jos valitsitte aihealueista liikunnan/retkeilyn, olisitteko valmiita tekemään esimerkiksi jonkinlaisia jumppaa, vaellusta tai kuntopiiriä?” Vastausvaihtoehdot olivat kyllä ja ei. Jos valitsi kyllä, pystyi myös antamaan perustelun tai ehdotuksen, mitä haluaisi kyseisestä aiheesta tehdä. Seitsemännessä kysymyksessä sai vapaasti antaa ehdotuksia ja esimerkkejä aiheisiin.

Kysymys kahdeksan oli: ”Kuinka paljon olisitte valmiita panostamaan rahallisesti virkistyspäiväanne?” (kuvio 2 s. 10). Vastausvaihtoehtoja oli

useampia ja vaihtoehdot on lueteltu myöhemmänä seuraavassa alaluvussa (4.2).

Kysymykset yhdeksän, kymmenen ja yksitoista olivat ruokailua koskevia. Ensinnäkin tulevilta asiakkailta kysyttiin, minkälaista ruokaa he toivoivat virkistyspäivänä (alaluku 4.2, kuvio 3 s. 11) ja jos he haluaisivat kahvin kera jotain, mahdollisesti pullaa tai välipalaa. Yhdennessätoista kysymyksessä vastaajia pyydettiin kertomaan mahdolliset ruoka-aineallergiat.

Kahdestoista kysymys koski virkistyspäivän pituutta. ”Kuinka pitkään haluaisitte virkistyspäivänne kestävän (tuntia)? Ja kuinka aikaisin aamulla haluaisitte virkistyspäivänne 31.10.2009 aloittaa? Voitte myös kirjoittaa esimerkiksi kellonajat: 11–22.00”.

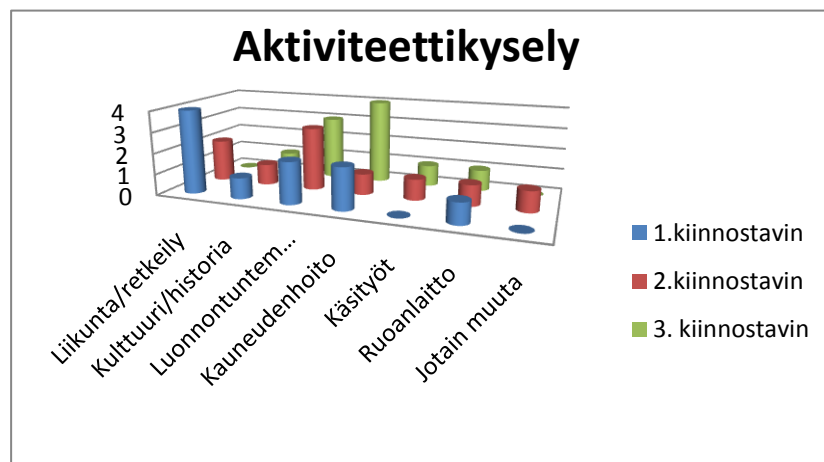
Kolmastoista kysymys oli vapaamuotoinen, jossa tulevat asiakkaat saivat antaa toiveita ja lisätietoja koskien virkistyspäivää.

4.2 Alkukyselyn vastaukset

Kuvio 1 (sivun alalaidassa) esittää teemojen jakautumista kyselyssä. Eniten kannatusta sai luonnontuntemus/luonnossa liikkuminen, kauneushoito ja liikunta/retkeily. Kyselyssä oli myös syventäviä kysymyksiä valituista aiheista, joihin asiakkaat saivat vastata avoimesti omin sanoin.

Kyselyssä oli myös kohta, jossa tulevat asiakkaat saivat vaikuttaa virkistyspäivän hintaan. Hinta-asteikko oli tehty alustavien laskujen mukaan. Asteikko oli: en yhtään, 0–15 €, 15–30 €, 30–50 €, 50–70 €, muu mikä? Kuvio 2, sivulla 10, esittää jakautuneita mielipiteitä prosentteina.

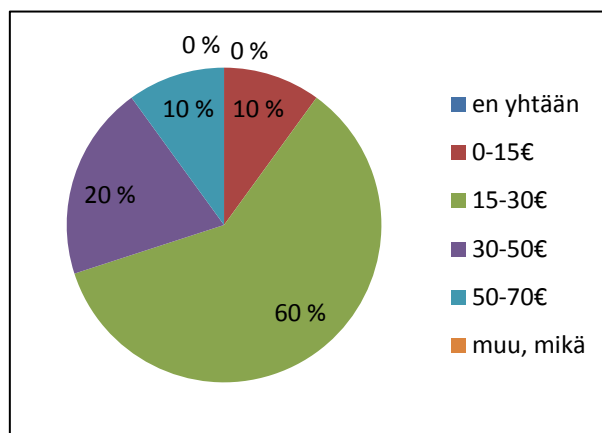
Alkukyselyssä kyseltiin myös mielipiteitä, millaista ruokaa asiakkaat halusivat nauttia virkistyspäivänään ja mitä allergioita heillä mahdollisesti on. Valmiit vastausehdotukset olivat: keittoruoka, laatikkoruoka, pihvejä, salaatteja, jotain muuta; mitä? Kuviossa 3, sivu 11, on eri ruokien suosio prosentteina, kiinnostavuuden mukaan.



Kuvio 1 aktiviteettikyselyn teemojen jakautuminen vastauksien perusteella

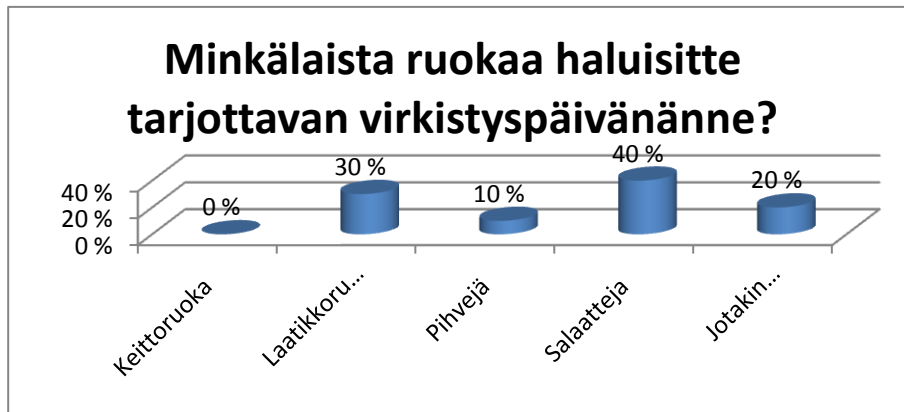
Kuten kuvioista 1 (s. 9) näkee, eniten kannatusta sai luonnontuntemus/luonnossa liikkuminen. Se sai ääniä yhteensä kahdeksan (8). Kaksi henkilöä piti teemaa kiinnostavimpana, kolme henkilöä piti sitä toiseksi kiinnostavimpana ja kolme henkilöä kolmanneksi kiinnostavimpana teemana. Liikunta/retkeily, sai yhteensä kuusi (6) ääntä. Neljä (4) henkilöä piti teemaa kiinnostavimpana ja kaksi (2) henkilöä toiseksi kiinnostavana. Kauneudenhoito sai yhteensä seitsemän (7) ääntä. Kaksi piti teemaa kiinnostavana, yksi toiseksi kiinnostavana ja neljä kolmanneksi kiinnostavana teemana. Ruoanlaitto ja kulttuuri/historia osiot saivat molemmat kolme (3) ääntä yhteensä, ja käsityöt teema sai yhteensä kaksi (2) ääntä. Vastausvaihtoehdoista jotain muuta sai yhden (1) äänen. Jotain muuta - vastausvaihtoehdolle ei ollut omaa erillistä jatkokysymystä, mutta asia tuli kuitenkin esille kysymyksessä seitsemän, jossa sai antaa omia ehdotuksia. Asiakas oli vastannut kohtaan ”sisustusjuttuja”.

Kyselyssä mukana olleisiin teemoihin oli etukäteen ajateltu seuraavaa: luonnossa liikkuminen/luonnontuntemus teemaan oli suunniteltu pientä viisailua. Liikunta/retkeily teemaan oli suunnitelmassa tehdä ryhmän kanssa leppoisa kävelylenkki, jonka aikana olisi keppijumppaa ja venyttelyä. Kauneudenhoitoteemaan oli suunniteltu pientä luentoa ja jonkinlaista tuote-esittelyä. Ruoanlaittoteemaan mietittiin pientä leivontaa tai salaattien tekoa, teemaan kulttuuri/historia mietittiin vierailua esim. Sammallahdenmäen kiviröykkiöhaudoilla ja käsityöteemassa mietittiin pientä askartelua tai sisustuslahjojen tekoa.



Kuvio 2 asiakkaiden mielipiteet virkistyspäivän hinnasta

Kuviossa 2 (kuvio yllä) näkyy, että alkukyselyn perusteella vaihtoehto 15–30€ sai eniten kannatusta. Asiakkaat olivat siis valmiita maksamaan virkistyspäivästään keskimäärin 15–30 € per henkilö. Kuusi henkilöä kymmenestä oli sitä mieltä, että hyvä hinta oli 15–30 €, kaksi henkilöä kymmenestä ajatteli, että 30–50 € oli sopiva hinta ja 50–70 € sekä 0–15 € saivat molemmat kyselyssä yhden äänen. Vastausvaihtoehdot ”en yhtään” ja ”muu, mikä”, eivät saaneet yhtään ääntä.



Kuvio 3 Asiakkaiden ruokailua koskevat vastaukset

Kuten kuvio 3 (yllä) näkee, eniten kannatusta saivat salaattit neljä ääntä (40 %) ja laatikoruoka kolme ääntä (30 %). Pihviruoka sai yhden äänen (10 %) ja jotakin muuta sai kaksi ääntä (20 %), ehdotuksina ”kalaruokaa” ja ”kunhan on hyvää ja monipuolista”. Vaihtoehto keittoruoka ei saanut yhtään ääntä. Tämän pohjalta virkistyspäivän lounaaksi tehtiin kinkkukiusausta ja vihreäsalaattia. Jälkiruoka tehtiin hedelmäsalaattia, sekä jäätelöä ja kahvia. Ilmenneitä allergioita olivat täysin laktoositon ruokavalio ja vähälaktoositon ruoka, joten kaikki tarjoiltu ruoka oli tehty täysin laktoosittomista ruoka-aineista.

Kysymys seitsemän, joka koski myös ruokailua, oli avoin vastausmalli. Avoimen kysymyksen vastauksissa asiakkaat toivoivat lounaan lisäksi tarjottavan kahvia ja makeaa, esimerkiksi pullaa tai piirakkaa. Vastauksissa esiintyivät myös makkara ja tikkupulla sekä, jos ohjelmassa olisi retki, niin sinne välipalaa tai eväät mukaan.

5 HINTA JA KANNATTAVUUS

Virkistyspäivän hinta muokkautui alkukyselyllä saatujen vastausten perusteella. Hintaan piti huomioida hiihtomajan vuokra, ruokailut, kauneudenhoito-tuotteet sekä muut tarvittavat tarvikkeet.

Jos tulevaisuudessa tällaisen päivän järjestäisi oman yrityksensä kautta, pitäisi tehdä kunnan kannattavuuslaskelma (taulukko 2) sekä hintoihin lisätä arvonlisävero ja palkkakustannukset (laskettu alla olevaan taulukkoon).

Taulukko 2 Yrityksen kannattavuuslaskelma

Kannattavuuslaskelma			
	1.vuosi	2.vuosi	3.vuosi
Kokonaismyynti	43500	45675	47959
alv 23%	8134	8541	8968
LIKEVAIHTO	35366	37135	38991
ostot	11115	11671	12254
MYYNTIKATE	24251	25464	26737
yksityisotot	12000	12600	13230
YEL 16,2% (4v.)	1944	2041	2143
vakuutukset	2555	2683	2817
vuokrat	0	0	0
sähkö	1440	1512	1588
puh	365	383	402
kirjanpito	1440	1512	1588
toimistokulut	200	210	221
koulutus	200	210	221
markkinointi	1800	1890	1985
muut kulut	1000	1050	1103
KÄYTTÖKATE	1307	1373	1441

Yllä oleva kannattavuuslaskelma on tehty 90 virkistyspäiväryhmän mukaan (vuodessa). Tämä luku (90) on saatu siten, että kalenterivuoden aikana on jätetty laskematta seuraavat viikonloput: juhannus, joulukuu ja uusi vuosi. Muiden viikonloppujen aikana on ajateltu myytävän kaksi pakettia (yksi perjantaina ja yksi lauantaina). Toki myös muita kansallisia juhlapäiviä on huomioitu laskuissa ja muutamana viikkona on paketteja ajateltu myös myytävän viikolla.

YEL-maksuista saatava alennus uudelle yrittäjälle ensimmäisten 48 kuukauden aikana on 25 % työtulosta, eli uusi yrittäjä, joka on alle 53-vuotias, maksaa YEL maksuja 16,2 % mukaan ensimmäiset 48 kuukautta (Keskinäinen Eläkevakuutusyhtiö Ilmarinen, 2011). Koska yrittäjällä on toiminimi, hän ei saa palkkaa, vaan hänen palkkansa on kaikki se mitä jää jäljelle, verojen ja muiden kustannuksien jälkeen.

Virkistyspakettien hinta on 483€ per ryhmä. Virkistyspäiväpaketit on ajateltu 10 hengen mukaan. Hinta sisältää arvonlisäveron. Paketteja on laskettu myytävän 90 kalenterivuoden aikana. Kannatuslaskelmassa olevat ostot koostuvat virkistyspäivän tarvikkeista, eli kustannukset, joita tulee virkistyspäivän järjestämisestä. Näitä ovat ruuat, juomat, tilavuokrat, matkakulut ja mahdolliset koristeet. Tiloja yrittäjällä ei itsellä ole, joten tilat vuokrataan ulkopuoliselta toimijalta. Kokonaisu myynti kannattavuuslaskelman mukaan tulisi olemaan 43 500€ ensimmäisenä vuotena. Myös toisena ja kolmantena vuonna paketteja on ajateltu myytävän 90 kappaletta, joten toisen vuoden myynti olisi tämän mukaan 45 675€ ja kolmantena vuonna 47 959€. Toisen ja kolmannen vuoden tuotteisiin ja kustannuksiin on laskettu vuotuinen 5 % korotus, jolloin toisen vuoden hinta paketille on 508€ ja kolmannen vuoden hinta tulisi olemaan 533€.

Ajatellen yrityksen kannattavuutta pitäisi virkistyspäiväpaketteja saada seuraavina vuosina myytyä enemmän. Jo neljän paketin lisäys toisena ja kolmantena vuonna auttaisi yritystä siinä määrin, ettei yritys menisi heti nurin. Virkistyspäiväpakettien myynti pelkästään yrityksessä ei olisi kannattavaa, vaan näiden pakettien rinnalle pitäisi kehittää muitakin tuotteita, jotta yrityksestä tulisi kannattava ja toimiva. Kaksi tai kolme eri pakettia olisi jo hyvä alku yrittäjälle. Parin tunnin kestäviä paketteja olisi hyvä saada tehtyä, ne olisi suhteellisen nopeita järjestää ja niitä saisi myytyä hie- man paremmin tällaiseen kiireiseen yhteiskuntaan, joka meillä on. Tuote- suunnittelussa pitää ottaa kaiken ikäiset asiakkaat huomioon, jotta yrityksellä on laajempi markkinointisegmentti. Toki myös pakettien räätälöinti erilaisille ryhmille sopiviksi pitää miettiä tarkkaan. Ryhmän koko vaikuttaa toki hintaan ja lisäpalveluiden mahdollisuus on aina oltava.

Ohjelmapalveluyrityksen on tänä päivänä oltava toimiva ja monipuolinen. Pakettien räätälöinti ja mukautuvuus ovat avainasioita toimivassa ja kannattavassa yrityksessä.

6 VIRKISTYSPÄIVÄN TOTEUTUS

6.1 Virkistyspäivän kulku

Virkistyspäivä pidettiin 31.10.2009 Vedon majalla Luvialla. Asiakkaat olivat saaneet sähköpostitse ensin kutsun virkistyspäivään (liite 1) ja myöhemmin tiedotteen (liite 2), josta löytyivät ajo-ohjeet Porista päin tuleville. Yksi asiakas tuli Rauman suunnalta ja ohjeet olivat jääneet hieman vaja-
vaisiksi hänen osaltaan. Heille oli myös kerrottu, mitä varusteita heidän tulisi varata mukaansa tiedotteella. Täydellistä ohjelmaa (liite 3) heille ei annettu ennen virkistyspäivää. Asiakasryhmä (kuva 1) kokoontui Vedon majalle hyvissä ajoin puolen päivän aikoihin, pyhäinpäivänä 2009 (kuva 2).



Kuva 1 Asiakasryhmä kokonaisuudessaan odottamassa ohjelman alkua. (Kuva Reija Saarelainen)



Kuva 2 Virkistyspäivän koristeita. (Kuva Reija Saarelainen)

6.2 Kauneudenhoito

Virkistyspäivän piti alkaa kello 12.00, mutta aamun aloittavan esityksen pitäjä oli hieman myöhässä, joten ensimmäinen osio päästiin aloittamaan vasta 12.20. Ensimmäinen osio oli kauneudenhoitoa ja tietoa kauneudenhoitotuotteista. Kauneudenhoito-osiota oli esittelemässä estenomiopiskelija Heidi Aalto Turun Ammattikorkeakoulusta. Aluksi Aalto kertoi mikä on IN kosmetiikkateollisuudessa, esimerkiksi nanoteknologiasta ja raaka-aineiden tuotekehityksestä sekä luonnonkosmetiikasta. Aallon toinen osio oli kosmetiikkalainsäädännöstä ja pakkausmerkinnöistä. Hän kertoi mitä, eri ainesosat oikeasti olivat, ja mitä eri merkinnät tuotteen kyljessä tarkoittivat. Hän oli etukäteen lähettänyt osan materiaalista tutkijalle, joka oli ottanut tarvittavat kopiot asiakkaille, ja toi ne mukanaan virkistyspäivänä Vedon majalle. Opiskelija Aalto kertoi myös, miten helposti kotikosmetiikkaa voi tehdä, ja hän myös antoi tarvittavat ohjeet asiakkaille. Joitakin tarvittavia aineksia tuotteiden tekoa varten oli varattu paikalle. Aallolla oli myös pää- ja kasvohierontaohjeet (liite 6/1–6/6) mukanaan. Aalto teki yhdelle asiakkaalle nopean kasvohieronnan, jotta loput asiakkaat näkisivät, miten liikkeet tulisi tehdä, voidakseen tehdä hierontoja kotona annetuilla ohjeilla itse.

6.3 Oriflame-esittely

Aallon jälkeen alkuperäisessä ohjelmassa oli ruokailu, mutta käytettävä uuni paikan päällä ei ollut aivan niin nopea kuin oli luultu, joten sillä paikalla pidettiin kahvitauko ruokailun sijasta. Samalla asiakkaat saivat hieman aikaa keskustella keskenään vapaasti. Kahvin jälkeen yksi asiakkaista piti Oriflame- tuote-esittelyn (kuva 3). Hänellä oli mukanaan joitakin tuotteita, jotka kiersivät asiakkaiden kokeiltavina. Asiakkailla oli myös mahdollisuus tilata tuotteita esittelyn jälkeen. Esittelyn aikana asiakkaat keskustelivat tuotteiden sisällöstä juuri edellisen kauneudenhoito-osion tietojen perusteella, ja tutkivat samalla, mitä mikäkin tuote sisälsi. Opit otettiin saman tien käyttöön ja tuotteiden tuotesisältöjä katsottiin tarkasti.



Kuva 3 Oriflame-esittely menossa, esittelijänä yksi asiakkaista. (Kuva Reija Saarelainen)

6.4 Ruokailu ja ulkoilu

Oriflame-esittelyn jälkeen tuli vihdoin ruokailu. Ruokaa oli tarpeeksi ja se oli hyvää, kokki sai kiitosta jo paikan päällä. Ruokailun jälkeen asiakkaat alkoivat pikku hiljaa valmistautua ulkoiluosioon, eli ulkoilemiseen. Vatsat täynnä lähdettiin pienelle lenkille maastoon. Aluksi käveltiin suhteellisen rauhallisesti, koska kaikilla oli vatsat täynnä ruokaa, eikä lenkin tarkoituksena ollut mikään kova hikilenkki, vaan virkistävä ja rauhoittava kävelylenkki. Kävelylenkki tehtiin 3,5 kilometrin osin valaistulla reitillä hiihtomajan pihasta lähtevällä pururadalla, jossa talvisin on hiihtolatuja. Lenkin aikana pysähdyttiin muutamia kertoja venyttelemään. Loppumatkalla oli muinainen kiviröykkiöhauta, jonka kohdalla pidettiin asiakkaille pieni keppijumppa ylävartalon vetreyttämistä varten. Lenkki tehtiin maastossa, joka oli melko vaihtelevaa, oli ylämäkiä ja alamäkiä. Välillä osa asiakkaita jäi hieman jälkeen, mutta etujoukot pitivät hyvää huolta perässä tulevista, joten kukaan ei eksynyt, tai jäänyt liikaa toisistaan. Joukon päästyä takaisin pihapiiriin, tehtiin vielä viimeinen venyttely, jossa jalkojen venyttely oli pääasiana.



Kuva 4 Kasvohierontaa käytännössä. (Kuva Reija Saarelainen)

6.5 Haastattelut, saunominen ja illan päätös

Lenkin jälkeen asiakkaat saivat vielä tutustua Oriflame-tuotteisiin ja tehdä tilauksia. Muutamat asiakkaat tekivät naamioita kotikosmetiikkaohjeilla (liite 7/1–7/4) saunaa varten, ja testailivat kasvohieronta-ohjeita (kuva 4). Samaan aikaan osa asiakkaista meni saunomaan ja toiset asiakkaat, yksi kerrallaan vapaassa järjestyksessä, tulivat vastaamaan haastattelukysymyksiin (liite 4) toiseen huoneeseen.



Kuva 5 Paistettua tikkupullaa. Kuva (Reija Saarelainen)

Saunomisen ja haastattelujen jälkeen oli vapaa aikaa ja makkaranpaistoa takan tulella (kuva 6). Tarjolla oli myös tikkupullia ja kahvia (kuva 5). Osalle asiakkaista tämä oli ensimmäinen kerta, kun he paistoivat ja söivät tikkupullaa. Grillaamisen ja tikkupullan paistamisen jälkeen asiakkaille annettiin diplomit (liite 5) päivästä, sekä heijastimet syksyn pimeneviin iltoihin. Vielä ennen kotiin lähtöä, asiakkaat maksoivat etukäteen ilmoitetun summan. Koska kaksi ryhmän jäsentä eivät päässeet osallistumaan virkistyspäivään ollenkaan, muutamat asiakkaat olivat valmiita maksamaan ylimääräistä kulujen kattamiseksi.



Kuva 6 Asiakkaat paistamassa makkaraa ja tikkupullaa takan ääressä. (Kuva Reija Saarelainen)

Asiakkaat saivat virallisen osuuden jälkeen lähteä omiin tahtiin kotiin. Viimeiset asiakkaat lähtivät tutkijan kanssa samaan aikaan, ja he myös autoivat siistimään paikkoja, sekä pakkaamaan tavaroita autoon.

7 HAASTATTELUT

Haastattelut tehtiin virkistyspäivän aikana Vedon majalla, ja jokainen asiakas sai itse päättää, saisiko haastattelun nauhoittaa tai kuvata videokameralla. Kaikki haastattelut sai nauhoittaa sanelijalla, mutta yksi asiakas ei antanut kuvata videolle haastattelua. Nauhoitukset tehtiin, jotta haastattelut voitaisiin myöhemmin litteroida ja analysoida. Analyysien jälkeen materiaalit tuhottiin.

Haastatteluissa jokaiselle asiakkaalle esitettiin samat kysymykset. Kysymyksiä oli parisenkymmentä (liite 4). Kysymykset olivat avoimia kysymyksiä.

Haastatteluista ei ollut kerrottu asiakkaille ennen virkistyspäivää, vaan päivän aluksi, kerrottaessa päivän ohjelmaa, asiakkaat saivat tietää, että tällaista olisi tulossa. Tämä siksi, etteivät he miettisi ja stressaisi liikaa kysymyksiä ennen haastattelua. Haastattelut sujuivat rennosti asiakkaiden kanssa, eikä suurempia ongelmia tullut. Ainoastaan videokameran pattereita sai vaihtaa melko tiuhaan, mikä teki pieniä katkoja haastattelujen aikana. Pattereiden vaihto ei kuitenkaan häirinnyt itse asiakkaita.

7.1 Odotukset ja luonto

Haastatteluista saatujen tietojen perusteella, nämä asiakkaat olivat melko hyvin perillä ohjelmalveluista ja niiden kysynnästä. Ensimmäinen kysymys koski asiakkaiden odotuksia virkistyspäivästä, ja niiden odotusten täyttymistä. Kaikki haastateltavista olivat sitä mieltä, että heidän odotuksensa olivat täyttyneet hyvin. Kolme kahdeksasta haastatellusta kommentoi kauneudenhoito-osion olleen mukava ja kiinnostava. Mukava oleminen ja yhdessäolo tulivat myös vastauksista selkeästi esille.

”No, en mää oikeestaan mitää ihmeempää kuule odottanu, muut ko sitä just, et ollaan ulkon ja syödää vähä ja yhdes oloo. Siin ne oli.”

”No lähinnä vaa mukavaa olemist, jotai kivaa tekemist, ei mitää semmost erikoisempaa. Kyl siit alkukyselystäki sai aika hyvä kuva et mitä vois ol.”

”Mukavaa toimintaa, hyvää seuraa ja ulkoilua ja ruokaa, hyviä luentoja.”

Vastauksissa ei ilmennyt mitään tarkkoja ohjelmia tai osuuksia päivän odotusten suhteen, vaan haastatellut antoivat niin sanottuja ympäri pyöreitä vastauksia odotuksista, kuten toisessa kommentissa (keskimmäinen kurssiivilla kirjoitettu vastaus) näemme. Asiakkaiden odotukset olivat muodostuneet pitkälti alkukyselyssä olleiden teemojen mukaan, joka myös näkyi vastauksissa.

Toinen kysymys koski luonnon osuutta ohjelmalveluissa, ja luonnon tärkeyttä tai huonoutta. Kaikki haastatelluista olivat melko samalla linjalla, että luonto ohjelmalveluissa on tärkeä, tai jopa oleellinen osa ohjelmalveluita Suomessa. Huomioitavaa vastauksissa oli myös se, että kuusi haastateltua kahdeksasta vastasi ulkoilun olevan heille henkilökohtaisesti

tärkeässä roolissa, ja se on paikka, missä voi virkistyä, rentoutua ja nautiskella.

”Siis niin kun yleensä ohjelmalvelujen tuottamisessa Suomessa? Mun mielestä se on Suomessa aika oleellinen juttu, koska se on se aika pitkälti se valtti millä pelataan.”

”Must se o opetusosa, koska nyt täl hetkel muutenki toho ympäristökasvatukseen, ko kerra opiskellaa sitä, ja o päästy siihe kii, ja mikä o sellane mu työssäniki laste kans käytettävä suuri osa-alue, mil o iha mieletön vaikutus, ja etenki stressi purkamises ja semmoses, ni tota noi nii, ja muutenki iha kokonaisuus siin toimii iha luonno kans, ja sitä, se o niinku tänä päivän nii unohdettu osa-alue, mikä ois nii tärkee luonnolline, et ilman muuta se o iha valtava ominaisuus mitä täytys hyödyntää ja harrastaa. Et mul se o ainaski ollu aina semmone rentoutumismuoto, et mä meen luontoo kävelemää ja mettää ja nii päi pois. Se o tärkee kaikkes elämä toiminnas, sitä ei sais unohtaa missään nimes.”

Luonnon tärkeys ja luonnossa liikkuminen ovat vastaajien mukaan tärkeässä asemassa jopa kasvatuksen suhteen. Ohjelmalvelut Suomessa ovat segmentoituneet talvi ja kesäaktiviteetteihin, mutta suurin osa kaikista aktiviteeteista tapahtuu ulkoilmassa, luonnossa kuten melonta, pyöräily, vaellus, talvikalastus, maastohiihto, mönkijäsafarit ja lumikenkäsafarit. Luonnon hyödyntäminen on siis tärkeässä asemassa Suomen matkailussa, ja sitä tulisi käyttää edelleen enemmän ohjelmalveluiden ja matkailun saralla.

Kolmas kysymys koski kauneudenhoito-osiota, ja osion tietojen hyödyntämistä jatkossa. Luento oli haastateltujen mielestä erilainen, ja sen takia mielenkiintoinen. Asiat esitettiin hieman erilaisesta näkökulmasta, kuin tavaratalojen myyjiltä yleensä kuulee. Viisi vastaajaa kahdeksasta sanoin tulewansa kokeilemaan luonnontuoteohjeita myöhemmin kotona. Luento herätti ajatuksia myös mm. mainonnasta ja siitä, ettei ihan kaikkea tarvitse uskoa mitä mainoksissa sanotaan ja mitä purkkien sivussa lukee.

”Siis tää oli siin mieles mielekiintoinen, tämmöse kauneudenhoito näkökanta, kannanotto, et harvoin kuulee tälläst mitä nyt tänää tääl oli täs. Mä tykkäsi kyl itte oikee kovasti ja uutta asiaa ei sinänsä mul ollu, ihan kiva, erilainen.”

”Joo oli kyl niinku just eri näkemyst ajateltuna että, sitä ja osaa ajatel eri taval asioista ja kaikkii, että oli hän oli kyl tosi hyvä. Hän osas hyvi esittää se asias, että just sitä palvelusta, et pistää ajattelee et kaikkea on ja kaikkea ei tarvi uskoo ja sellast. Mut tää oli kuitenkin hyvä, hän luonto puolta korosti silti ja tuli ittel semmone olo juu, että kyl mä uskalla edelleenki oriflamea myydä. Joo kyl kiinnostasi varmasti, uskosi et kaikkii mui-taki.”

Kauneudenhoito-osio oli selkeästi mielenkiintoinen ja uusia ajatuksia herättävä. Luennoitsija sai keskustelua aikaiseksi ja asiakkaille jäi asiat monipuolisesti mieleen. Normaalista poikkeava kannanotto sai suosiota asi-

akkaiden keskuudessa ja tämä esiintyminen näkyi myös haastattelun muissa kysymyksissä.

7.2 Elämykset

Matkailussa vaikeimmin on määriteltävissä elämys. Elämys on aina kaikille henkilökohtainen asia, sitä ei voi yleistää, eikä luvata, että kaikki asiakkaat kokisivat elämyksiä. Yksi määritelmä elämyksestä on nykysuomen sanakirjassa seuraavanlainen: ”voimakkaasti vaikuttava kokemus tai muu tapahtuma, joka tekee voimakkaan vaikutuksen.” ”Elämysteollisuuden osaamiskeskuksen (Rovaniemi) määritelmän mukaan elämys on positiivinen, muistijäljen jättävä, yleensä ainutlaatuinen ja henkilökohtainen kokemus.” (Verhelä & Lackaman, 2003, 35.) ”Käsitteenä elämys on emotionaalinen kokemus, jolla on positiivinen, kohottava vaikutus” (Borg, Kivi & Partti, 2002, 25).

Neljännessä kysymyksessä kysyttiin, olivatko asiakkaat kokeneet elämyksiä virkistyspäivän aikana. Kolme kahdeksasta haastatellusta sanoi, ettei ollut kokenut elämyksiä lainkaan päivän aikana. Viisi kahdeksasta haastatellusta sanoi kokonaisuuden olleen oikein mukava, ja että yhdessäolo ja kokonaisuus olivat sinänsä tuottaneet pieniä elämyksiä.

”No en nyt sanois suorastaa elämyksiä, sen verran tuttua on kuitenkin, et en menis ihan niin pitkälle väittäen. Se on todella vahva ilmaisu. Se ei varmaan ollu tarkotuskaan, ku ajattelee puitteita ja ympäristöä.”

”Joo, varsinkin tuolla ulkona, sai olla pihalla ja oli mukava reitti ja hyvä ilma. Tietysti ruokailu on aina elämys ja hyvä seura.”

Elämykset jakoivat asiakkaiden mielipiteitä. Elämysten syntyyn vaikuttavat kokijan omat taustat, miten kokee ja ajattelee asioita, sekä maailman katsomus ja kasvatus. Toiset pitävät pieniä asioita elämyksinä, toiset taas vaativat lähes extreme tasoa kokeakseen elämyksiä. Kokonaisuudessaan tällaisessa tilanteessa, tai ylipäätään ohjelmapalveluissa, ei voi taata elämysten kokemista, mutta yleensä tavoitteena on tarjota asiakkaalle elämyksiä.

Viides kysymys oli päivän mieleenpainuvimmasta muistosta. Kolme haastateltua kahdeksasta vastasi kauneudenhoito-osion tai kauneudenhoidon. Kolme kahdeksasta haastatellusta vastasi kokonaisuus, etteivät he pystyneet nostamaan mitään päivän tapahtumista ylitse muiden. Yhden mielestä lenkki ja ulkona olo olivat mieleenpainuvimmat muistot, ja yhden mielestä saunominen, naisten höpötykset ja naisten huumori olivat päivän mieleenpainuvimmat muistot. Lisäksi vastauksissa kerrottiin yhdessäolon ja fiiliksen olevan muistettavia asioita.

”No, täytyykö sanoo yks, mun mielest tää koko kokonaisuus o sellane paketti, et en mä ny osaa erottaa yhtää, yhtää sen voimakkaampaa et kaikki tää o jotenki niinko, ympyräs menny niinko hyvi yksii kokonaisuus. Tää koko kokonaisuus o toiminu hirvee hyvi. Et en mä sielt nostais mitää näi ylitse muiden. Et ne o aika vaikee luokitel vaa se o se kokonaisuus, mikä

*täst o must toiminu. Se o lähteny a:sta ja menny ö:hön. Et tua noi iha täl-
läi.”*

*”No ehkäpä voisi sanoo senki takii, ku se oli tosiaa uudenlainne kannanot-
to, just tää tyttö, joka kerto näist meikeist näit asioit, ni se oli ehkä se, kos-
ka se oli semmone uus asia. Mitä mä en ollu enne kenenkää suust täm-
möses tilaisuudes niinko kuullu. Positivine viel niinko sellane viel siin mie-
les, et se oli tietoo mitä sielt tyrkytettii, eikä mitää muuta.”*

Tällä ryhmällä yhdessäololla oli selkeästi suuri merkitys. Tämän kysy-
myksen vastauksissa näkyi, että kokonaisuus ja koko päivän tunnelma oli-
vat vaikuttaneet kokonaistulokseen. Myös kauneudenhoito-osiossa käsitel-
tiin merkittäviä asioita, koska kolmasosa vastaajista vastasi sen olevan
mieleenpainuvin muisto virkistyspäivästä. Yhdessäolo, tunnelma ja kii-
reettömyys olivat tälle ryhmälle olennaisia asioita päivän sujumisen kan-
nalta.

Kymmenes kysymys oli, pitääkö ohjelmapalvelun olla elämyksellinen tai
tuottaa elämyksiä. Viisi kahdeksasta haastatelluista oli sitä mieltä, että
elämyksiä ei tarvitse kokea joka kerta, vaan mielekäs tekeminen riittää. Ei
tarvita isoja tai mullistavia juttuja, vaan pienet arjesta poikkeavat jutut riit-
tävät. Kahden mielestä elämys oli liian vahva sana tähän yhteyteen. Elä-
myksellisyys riippui siitä, mitä kukakin itse haluaa.

*”No en mä silti tie, ku elämys o kuitenkin semmone mun mielest vahva sa-
na. Tai et elämys, ni mul tulee mielee et se o oikee sellane WAU, tai just
et, mitä kokee sillai aika harvoin, en mä tie tartteeks niitte niinko aina
välttämättä. Esimerkiks ei täälläkää sellassii tosi ahaa-elämyksii, no kyl-
lähä tos vähä jotai pienii tuli, et sillai kuiteski nauttii siitä, ni ei siin tarvi
mitää hirveesti elämyksii, mut iha hienoo, jos on sellane juttu, mist saa
sellassee, et sen tajuu et tää oliki iha hirvee hieno juttu. Esimerkiks ku ol-
tii perhee kans Thaimaas, ni semmone elämys oli ku ratsastettii norsulla,
ni siin vaihees se elämys oli kyl sit sellane, et siin vaihees lähti painelee
jonneki viidakkoo, ni siin vaihees, ni tätä ei ehkä kokis joka päivä tääl
Suomes. Ja sit semmossii juttui, et semmossii kokee ain joskus ja sit o hie-
no et ne pysyy mieles, mut sit just tällasseet pienemmätki jutut o kivoi ku
nää eroo normaaleits jutuist. Vaikke ne periaatteest olis elämyksii, mut
kuitenki ne o erilaisii, ku iha normaali arki.”*

*”Voi, ei se tarvi, et voihan se olla ihan et siin o joku mukava kiva tila, mu-
kavas tilas oleilua ja järkätty sin jotai hyvää ruokaa ja siel o tunnelmallis-
ta istua ja olla ja sitten, kaikki toimii. Ettei tarvi olla, ettei tarvi aina tehdä
aina jotain.”*

*”Se on taas, mitä elämyksellä tarkotetaan, mun mielest sen ei tarvitse olla
sitä, se voi olla ihan vaan rentoutumista ja virkistäytymistä ilman mitään
suuria elämyksiä. Riippuu kuka mitäkin hakee, mut mä en ainakaan ajatte-
lis niin.”*

Elämyksellisyys ja elämys ovat kaikkien omassa mielessä ja omassa aja-
tusmaailmassa syntyviä ajatuksia, kuten yllä olevista vastauksista voi lu-

kea. Elämys voi toiselle olla kaunis retkipäivä metsässä rauhallisesti kävelen ja luonnosta nauttien, ja toiselle elämykseen tarvitaan vauhtia ja draamaa, tai jopa ulkomaille matkustamista. Ohjelmapalveluissa ei voi siis mainostaa täysin elämyksellistä tuotetta, koska tarjoaja ei voi olla 100 % varma siitä, että asiakas kokisi elämyksiä päivän tai palvelun aikana.

7.3 Ohjelmapalvelut

Matkailun ohjelmapalvelun määrittäjiä on useita, koska yksiselitteistä määritelmää ei ole. Kauppa- ja teollisuusministeriön toimialakatsauksen määritelmä matkailun ohjelmapalveluista on ”matkailutuotteeseen liittyvä aktiviteetti, joka muodostaa matkan toiminnallisen osan. Ohjelmapalvelut voivat olla matkan ostajan kannalta valintapäätökseen vaikuttavia matkakohteen vetovoimatekijöitä tai viihtyvyyttä lisääviä elementtejä. Opetushallitus taas määrittelee matkailun ohjelmapalvelut laajemmin ”matkailun ohjelmapalvelut ovat omatoimisia tai ohjattuja toimintoja, jotka pohjautuvat asiakaslähtöisesti luontoon, kulttuuriin, viihteeseen, liikuntaan ja terveyteen.” (Verhelä ym., 2003, 16-17.) Tapio Välikylän toimittamassa Elintarvike ja Terveys-lehdessä (2005) ohjelmapalvelut jaetaan kahteen osaan: ohjattuun ja omatoimiseen ohjelmapalveluun. Ohjattu ohjelmapalvelu on ”kuluttajalle tarjottava palvelu, joka suoritetaan esimerkiksi ohjaajan, oppaan tms. valvonnassa, ohjauksessa tai seurannassa.” Omatoiminen ohjelmapalvelu taas on ”kuluttajalle palveluna tarjottava omatoiminen retki, vaellus tms., jossa vastiketta vastaan saadaan käyttöön opastusta, materiaalia, varusteita, ruokaa ym.” (Välikylä, 2005, 45.)

Kuudennessa kysymyksessä asiakkailta kysyttiin, mikä tai mitkä ovat ohjelmapalveluita. Kolme kahdeksasta haastatelluista vastasi ohjelmapalveluiden olevan jollekin ryhmälle suunniteltu kokonaisuus, tai ohjattua toimintaa. Vastauksissa oli hajontaa, mutta pääosin ohjelmapalveluiden tiedettiin olevan järjestettyä toimintaa, tai kokonaispaketti, mihin sisältyy ohjelma, ruokailut ja kaikkea mitä oli tilattu. Vastauksissa esiintyivät aiheina pikkujoulut ja synttärät, joita käytettiin esimerkkeinä tapahtumista, missä voitaisiin käyttää ohjelmapalveluita.

”No se varmaa järjestää jollekki ryhmil jotai ohjattuu toimintaa mitä sit tarvii.”

”Se o sitä niinku, et järjestetty toimintaa, sitä se on. Ku sehä voi ol laidast laittaa iha mitä vaa, mut niinku, joku sen o järjestäny ja ne ohjelmat laatinu ja tehny. Se o niinku ko se o nii selkee ja vaikee niinku tällai, laaja sana, et se tarkottaa sitä et kauhee laaja määrä sais kauheesti asiaa. Mut iha pelkistetysti se on joku, joka järjestää kaiken sen ohjelman, mitä se sit ikänäkää pitää sisälläs. Koko päivä tai sen illan tai mikä se ajankohda sit onki, kokonaisuus.”

”No mä kattoisi ohjelmapalveluu sillai kokonaisenpaketin, et jos mä nyt vaikka haluisin työpaikalle, et ne järkkäis mulle jonkun, ni mä kertoisin mitä mä haluisin, ja ne tekis mul sit tarjouksen, siihen sisältyis sit kaikki. Ohjelma, ruokailu ja mitä ny se sit onkin, ja ohjelma vaikka musiikki tai iha mitä vaan, kyl mä miellän sen sellaseeks palveluks, mikä ostetaan. Ko-

konaisuus, ettei itse tarvitse tehdä, vaan sä voit luottaa, et ohjelmapalvelu hoitaa ne kaikki kuntoon.”

Ohjelmapalvelujen selittäminen omin sanoin oli melkoisen haastavaa. Toisilla oli selkeä kuva mielessä, mitä ohjelmapalvelut olivat, mutta ajatuksen pukeminen sanoiksi tuotti vaikeuksia muutamilla asiakkailla.

Seitsemäs kysymys oli: onko ohjelmapalveluilla kysyntää nyt ja/tai tulevaisuudessa. Lisäkysymyksenä oli millaisille ohjelmapalveluille kysyntää olisi. Haastatelluista kaikki vastasivat ohjelmapalveluilla olevan kysyntää. Parin vastaajan mielestä erityisesti tulevaisuudessa, kun työnteke on hektistä ja päivät pitkiä, silloin tarvitaan myös rentoutumista, ja virkistystä työn vastapainoksi. Muutamat haastatelluista olivat sitä mieltä, että lamas-ta huolimatta ohjelmapalveluille on kysyntää, koska ihmiset eivät itse tahdo tai ehdi järjestää ja tehdä asioita, vaan on helpompaa ja vaivattomampaa ottaa ohjelmapalvelu järjestämään kaiken. Vastauksissa uskottiin ihmisten haluavan vaihtelua arkeen ja erilaisia kokemuksia. Parissa vastauksessa nostettiin myös luonto, ja sen käyttö osaksi ohjelmapalveluiden kysyntää.

”Just ehkä työn kautta on tarvetta, tällaisia virkistyspäiviä, virkistymistä, tänä päivänä kun on työt melko hektistä, rentoutumista ja virkistystä sel-laiseen, eikä tarvitse itse miettiä mitä tehdään ja mitä hankitaan, helppo tulla valmiiseen pöytään.”

”Joo, kyl mä luulen ko yritykset niinko paljo keskittyy ja ollaa paljo tietokoneilla ja siel sisätiloissa ni voi järjestää sellassii ulkoilupäiviä tai jotai vastaavii.”

Vastaajista enemmistö oli työssäkäyviä ihmisiä, joten he tietävät omasta työstään työelämän hektisyyden, ja sen vastapainoksi vaaditun rauhoittamisen ja levon tarpeen. Tämä myös näkyi tutkijan saamista haastattelu vastauksissa. Kiire ja lama yhdessä vaikuttavat myös siihen, että esimerkiksi tyky-päivät ovat nopeasti järjestettäviä ja suhteellisen edullisia (riippuu tietysti, mitä virkistyspäivänä tehdään). Esimerkiksi yrityksestä lähde-tään osastoittain keilaamaan ja tilataan pitopalvelu tekemään ruoka tilai-suuteen, ja mahdollisesti myös toimittamaan sen paikan päälle.

Kahdeksas kysymys koski asiakkaiden aikaisempia virkistyspäiväkokemuksia. Viisi haastateltua kahdeksasta oli osallistunut aikaisemmin erilaisiin virkistyspäiviin. Kolme kahdeksasta haastatellusta oli osallistunut erilaisiin saunailtoihin, päättjäisiin ja ulkoilupäiviin, mutta eivät mielestään varsinaisesti virkistyspäiviin.

”Juu, kyl mul työnpuolesta on aina keväisin ja syksyisin ja o tykypäivää ja toi noi tollassii ja joskus myös, ne o kyl enimmäksee järjestetty pankis, ku mä oon pankis töis, ni siel o sellane virkistyskerho, tai joku, mikä lienee, joka järjestää, neki ottaa pikkujouluhi jotai valmisjuttua ja joku tulee jonku ohjelmanumero suorittaa ja tällii.”

”En, mitä koulust o ollu jotai ulkoilupäiviä ollu mut ei muuta.”

”Olen, olen, on kokemusta on.”

Kokemuksia järjestetyistä ohjelmapalveluista ja virkistyspäivistä oli yli puolella haastatelluista. Porukan nuoremasta päästä olleet henkilöt, eivät vielä olleet kovin kokeneita tällä saralla, mutta vanhemmasta päästä olleet haastatellut, olivat kokeneet melko monet virkistyspäivät. Kaikista vastauksista ei tullut esille, millaista toimintaa virkistyspäivinä oli ollut, toisissa vastauksissa tuli todella konkreettisesti päivien tapahtumat esille. Kokeemukset olivat selvästi olleet mielekkäitä ja mieleenpainuvia, joten näiden vastauksien perusteella virkistyspäivät ovat, ja tulevat olemaan työelämän virkistysmielessä tärkeitä asioita.

Asiakkaille mieluisia ohjelmapalveluita kysyttiin yhdeksännessä kysymyksessä. Kaikki kahdeksan vastaajaa sanoivat mieleisen ohjelmapalvelun olevan enemmän jotain luontoon liittyvää, tai luonnossa liikkumista, kuin motorisoituja aktiviteetteja. Pääasiassa patikointia, saunomista ja ulkona liikkumista, oli kaikissa vastauksissa. Kahdessa vastauksessa oli mainittu uusien kokemusten etsiminen, mutta suoranaisia extreme-kokemuksia ei haettu yhdessäkään vastauksista. Muutamat kertoivat, että esim. koskenlasku tai melonta voisi olla kivaa.

”Sisältäisi molempia, sekä luontoa ja liikuntaa yhdistettynä, melontaa, hiihtoa, luistelua ja retkiluistelua, jotain tämän tyylistä tai sitten jotain tolaista kauneudenhoitoa, itsensä hemmottelua, molemmat kiinnostavat todella paljon.”

”Must o kiva vaa kokeil kaikkee uutta, et se vois ol iha mitä vaa. Ja siis et kyl just esimerkiks tommosseet luontojututki o iha kivoi, ku jotku motorisoidutki o kivoi, et must ois kiva koittaa men jonnekki, just mönkijäsafaril tai muut, mul tulee mielee, mut kyl mä vois in koittaa iha mitä vaa, sillai just et saa uusii kokemuksii. Paintball olis kiva kokeil kavereitte kans.”

Uudet kokemukset ja omien rajojen kokeileminen ovat selkeästi asioita, joita haastateltu ryhmä edustaa. He kokevat uuden olevan mielenkiintoista, ja luonnossa tapahtuvan liikunnan erityisen virkistävää. Liikunnanmuodot ovat monimuotoiset, esimerkkejä lajeista tuli useita, ei ainoastaan lenkkeilyä ja kävelyä, vaan talvilajeista luistelu ja hiihto ja kesälajeista melonta, patikoinnin lisäksi. Toki kaikki nimetyt lajit sinänsä, ovat Suomessa ajateltuna melko tavallisia ja lähes kaikkien ulottuvissa. Kyseisiä lajeja voi harrastaa suhteellisen edullisesti, jos omistaa omat välineet. Toisaalta taas paintball ja koskenlasku ovat hieman hurjempia lajeja, jotka vaativat tarkkuutta ja kylmäpäisyyttä osallistujalta. Lajien kirjo sinänsä on hyvä asia. Suomalaiset ovat löytäneet uusia mielenkiintoisia lajeja, joita on helppo kokeilla, ja niihin voi yhtä helposti jäädä ”koukkuun”, näin syntyy uusia lajin harrastajia.

7.4 Virkistyspäivän puutteet ja ihanteet

Yhdestoista kysymys oli, kaipasivatko asiakkaat virkistyspäivän lisäksi jotain erikoista, tai puuttuiko päivästä jotain virkistyspäivän elementtejä.

Kaikki kahdeksan haastateltua olivat samaa mieltä, ettei ohjelma kaivannut enää mitään lisää. Aikataulusta olisi tullut liian tiukka, eikä siinä olisi kerinnyt rentoutumaan ja keskustelemaan osallistujien kanssa. Yksi vastaajista oli sitä mieltä, että naistenpäivässä olisi pitänyt olla enemmän tunnelmallisia elementtejä, kuten enemmän kynttilöitä, ja että tila sinänsä oli liian kolkko. Yksi asiakkaista oli kommentoinut, että jos ryhmä ei olisi ollut entuudestaan tuttu, olisi tarvittu enemmän ohjelmaa.

”Ei mun mielest, sitte ko helposti sitä tulee sit liikaa. Ko tässäki o ny ollu näit osa-alueit oli just niit, niitä kauneusasioit ensi täs, niit perustietoasioit ja näit juttui ja se ihana hierontajuttu siin kasvojutus ja sit näit meikki esittelyit, sitte se syömises tietysti ihanat kaikki, ja sit tuo luontojuttu, saunomine, ni ei millää niinko kerkee, sit olis niinko liikaaki, ni ei se sit ol enää kivaa. Sit o vähä niinku sellane kiire, et täytyy taas kerit toho ja tähä. Ja niinko tämmöne just tämmöne niinko sopiva ja sit kaikel o annettu tarpeeks aikaa. Kaikis o tauot. Et se ei niinko enää o sellast rentouttavaa, jos siin o se tiukka aikataulu. Se täytyy ol sellane väljä, mikä o just toiminu täs hyvi, ettei ollu semmost.”

”No ei mitään mitä mä en ois ajatellu, koska mä en erityisemmi ajatellu etukäteen, mun mielest tää oli ihan ok kokonaisuus.”

Tunnelmallisuus ja kiireettömyys olivat tämän ryhmän mielestä melko olennaisia asioita virkistyspäivässä. Virkistyspäivän ohjelmaa tälle ryhmälle oli tarpeeksi, kuin myös aikaa ohjelman eri kohtien välissä oli hyvin, jolloin he ehtivät jutustelemaan ja olemaan ajoittain enemmän keskenään. Aikaa oli varattu kaikkiin ohjelmiin tarvittava määrä, jolloin aikataulussa pysyttiin melko hyvin.

Viimeinen kysymys koski asiakkaiden ihanteellista virkistyspäivää. Kuusi kahdeksasta sanoi sen olevan jotain tekemistä luonnossa, esim. patikointia ja kävelyä, niiden lisäksi sauna ja hyvää ruokaa mainittiin vastauksissa. Yksi haastateltu kertoi haluavansa Tyynenmeren saaristoon hyvän ruoan kera auringonpaisteeseen, ja yksi haastatelluista olisi meren rannalla tai merellä viettämässä virkistyspäiväänsä. Yhdessä vastauksessa oli myös uusien kokemusten tai uuden tiedon saaminen virkistyspäivänä tärkeää.

”Juuri tällainen päivä luonnossa ja sitten sen jälkeen saunominen, et tehtäisi vaikka luonnossa ruokaa ja liikuttaisi. Vaikka nokipannukahvit ja toisaalta jäi tuota laavua kaipaamaan, mutta sitten taas ollaan hikisenä tuossa ulkona, niin ei sekään hyvä ole. Pääsee siihen sitten myöhemminkin jos tahtoo.”

”No kesäl vois vaik ol et mentäs just ulkoilee aamupäiväl erimerkiks jotai lenkkii ja ohjattuu liikuntaa ja jotai pelejä ja sit pääsis uimaa ja sit vois vähä ol jotai saunomist ja kuorintaa ja jotai kauneudenhoitoo liittyvää. Syötäs hyvi ja oltas sillai yhdes, se o iha semmone.”

”Se vois ol jossai kuule, tuol Tyynenmeren saaristos, hyvä ruua ja auringonpaistes ja jossai muual siäl, jotai tämmöst.”

Tämän kysymyksen vastaukset kuvastavat ihmisten erilaisuutta ja sitä, miten erilaisia maailmankuvia ja ajatuksia ihmiset omaavat. Kahta samantyyppistä vastausta ei tullut, toisilla vastaajilla oli hieman hankala sanoa, mitä he haluaisivat tehdä ihanteellisena virkistyspäivänään. Kysymys tuli jotenkin äkkiä, ettei heillä ollut valmiiksi ajateltuna ihanteellista virkistyspäivää. Mutta lopulta kaikki saivat jonkinlaisen virkistyspäivän mielestään annettua vastaukseksi.

8 HAVAINNOT

Toteutuspäivä sujui hyvin kokonaisuudessaan ja tutkimuksesta saatiin jo paikan päällä hyvää palautetta, kuten saatiin myös rakentavaa palautetta. Ohjelmaa piti paikan päällä hieman muuttaa, koska ruoka ei valmistunut aivan odotetun mukaisesti. Ruokailua siirrettiin kauneudenhoito-tuotteiden esittelyn jälkeen. Tämä siirto sai hieman moitetta jo paikan päällä, lenkin jälkeen sekä haastattelujen lomassa, mutta kaikki asiakkaat hyväksyivät sen kysyttäessä. Siirrosta johtuen, melko pian ruokailun jälkeen, siirryttiin ulos, mistä lähdettiin lenkille, jolloin osa asiakkaista koki lenkin tulleen liian aikaisin, ja tunsivat olonsa hieman epämukavaksi. Ulkoiluun ilma oli virkistyspäivänä juuri sopiva, ei tuullut, eikä mitään tullut taivaalta alas. Asiakkaat lähtivät kaikki hymyillen kotiin, ja heille toivottavasti jäi päivästä mieleen miellyttävä kokemus.

Tutkimuksen kannalta esiin tuli muutamia asioita, joita seuraavalla kerralla olisi hyvä tehdä toisin. Yksi olisi varata kunnolla aikaa ennen kyselyjen lähettämistä, jotta kyselyn kysymykset voisi tarkistaa moneen kertaan, eri ihmisten toimesta. Vastauksia analysoidessa todettiin, että alkukyselystä oli yhden teeman osalta jäänyt sisällön tarkennuskysymys kokonaan pois, joten siihen ei tietenkään tullut minkäänlaisia ehdotuksia tai vastauksia. Kysymyksen puuttuessa vastaajat olivat antaneet kommenttinsa toisiin kysymyksiin aihealueista, joita he olivat valinneet, tämä siis saattoi vääristää vastauksia jonkin verran. Avaimet hiihtomajalle oli saatu päivää ennen tapahtumaa ja hiihtomajalla oli käyty tarkistamassa, mitä kaikkea keittiöstä löytyy, joten suurilta osilta tiedettiin mitä odottaa. Tosin uunia ei testattu etukäteen, eikä ruokia esipaistettu kotona, joten pientä tarkennusta pitäisi tehdä seuraavaa kertaa ajatellen. Myös ajo-ohjeiden teko pitäisi tarkistaa joka kerta, tällä kertaa oli unohdettu, etteivät kaikki asiakkaat tulleet samalta suunnalta, vaan yksi asiakkaista tuli toisesta suunnasta kuin muut. Hänelle oli ajo-ohjeet ainoastaan loppumatkaa varten, eikä hänellä ollut virkistyspäivän järjestäjän numeroa siltä varalta, että hän olisi sattunut eksymään matkalla, koska viestit eivät olleet menneet oikeaan sähköpostiosoitteeseen. Internetistä löytyy ajo-ohjeita melko helposti, joita on hyvä käyttää. Näin juuri tämä asiakas teki, hän otti itse ajo-ohjeet netin kautta ja saapui ajoissa paikalle. Kaikki tämän virkistyspäivän aikana tullut palaute, positiivinen ja negatiivinen, oli rakentavaa ja aiheellista.

Ryhmän kokoon ei enää viime hetkellä voinut vaikuttaa, koska alkukysely-tutkimus oli kuitenkin tehty jo 10 hengelle, eikä sairauksiin voinut etukäteen varautua tällaisissa tapauksissa. Ideaalinen ryhmä koko tällaiselle päivälle olisi voinut olla 15 henkeä. Tilat olisivat olleet vielä sopivat. Myös haastatteluista olisi voinut tulla vielä jotain erityylistä esille. Toistaessa tällaista päivää toiselle ryhmälle, olisi mielenkiintoista saada miesporukka mukaan, jotta voisi vertailla vastauksia. Eri sukupuolilla on eri kiinnostuksen kohteita, mikä varmasti näkyisi tutkimuksessa. Naiset kuitenkin ovat yleisesti melko kiinnostuneita matkailusta ja luonnosta, miesten vastaukset voisivat olla aivan jotain toisenlaista. Toisaalta miehissäkin on eroja, joten yllätyksiä voisi tulla.

9 PALAUTEKYSELY

Palautekysely tehtiin samalla Webropol-ohjelmalla kuin alun aktiviteettikysely. Kysely lähetettiin pari päivää virkistyspäivän jälkeen, joten tapahtuma oli osallistujilla vielä tuoreessa muistissa. Palautteita saatiin kaikilta kahdeksalta asiakkaalta, jotka osallistuivat virkistyspäivään. Kaksi asiakasta eivät päässeet osallistumaan lainkaan, joten heille ei lähetetty palautekyselyä ollenkaan. Toinen heistä oli sairastunut äkillisesti ja toisella oli perheen ohjelma muuttunut eikä täten voinut osallistua.

Palautekyselyssä kysymykset olivat sekä avoimia että vaihtoehto kyllä/ei-kysymyksiä. Kyllä/ei-kysymyksissä pystyi antamaan myös perusteluja kannalleen. Lopuksi oli vielä risut ja ruusut ja vapaa sana -kysymykset, jos jokin asia olisi jäänyt vaivaamaan, olisi sitä voinut kysyä kahdessa viimeisessä kysymyksessä.

Ensimmäisessä kysymyksessä kysyttiin vastaajien mielipidettä päivän odotusten suhteen, mitkä tuntemukset päivästä jäi, täytyivätkö odotukset.

9.1 Ennakkotiedot ja ohjeet

Toisessa kysymyksessä kysyttiin: ”Saitteko mielestänne tarpeeksi tietoa päivästä ennakkoon? Saitteko tietoa tarpeeksi ajoissa?” Yksi vastaajista antoi vastauksen ”Ei”, kommentissa luki seuraavasti: ”syynä infon lähettämisen virheelliseen sähköpostiosoitteeseen”. Muut vastaajista (7) olivat saaneet riittävästi tietoa ja ohjeistusta päivästä etukäteen.

Kolmannessa kysymyksessä kysyttiin ajo-ohjeista tapahtumapaikalle. ”Saitteko mielestänne tarpeeksi selkeät ajo-ohjeet paikalle?” Yksi antoi vastaukseksi ”Ei”. Kommentissa luki: ”ajo-ohjeet Rauman suunnalta tuleville puutteelliset”. Muut seitsemän vastaajista oli yksimielisiä, ja he olivat saaneet tarvittavan selkeät ajo-ohjeet paikan päälle.

9.2 Paikka ja ryhmä

Kysymyksessä neljä kysyttiin paikan sopivuudesta tapahtumaan. Kaikki kahdeksan vastaajaa olivat yksimielisesti sitä mieltä, että paikka soveltui virkistyspäivä tarkoitukseen. Tähän kysymykseen ei tullut kommentteja.

Kysymyksessä viisi kysyttiin ryhmän koosta. ”Oliko ryhmän koko hyvä?” Kaikki kahdeksan vastasivat ryhmän koon olleen hyvä, muutaman henkilön kohdalta tuli lisäksi kommentteja: ”2-3 olisi vielä mahtunut hyvin mukaan, sairastumisille ei silti mitään koskaan voi”, ”Ei liikaa, eikä liian vähän” sekä ”Lähes kaikki tunsivat toisensa ennestään mikä oli hyvä asia”.

Kysymyksessä seitsemän ”Täyttikö päivä mielestänne virkistyspäivän sisältöltään?” vastaukset olivat jälleen yksimielisen samantyyppiset, kaikki vastaajat vastasivat kyllä tähän kysymykseen. Mitään kommentteja ei tullut.

9.3 Hinta ja sisältö

Hintaa kysyttiin palautteen kysymyksessä kuusi. ”Oliko hinta mielestänne sopiva? Vai liian kallis?” Tässä kysymyksessä oli avoimet vastaukset.

Vastauksista seitsemän kahdeksasta vastasi hinnan olevan sopiva, yksi vastasi ok. Yhdessä vastauksessa oli jatkona seuraavasti: ”Hinta oli sopiva ja sain sillä rahalla mielestäni tosi kivan kokonaisuuden. Syömistäkin oli koko rahan edestä ja oikein hyviä sekä riittävästi”.

Kysymyksessä seitsemän ”Täyttikö päivä mielestänne virkistyspäivän sisällöltään?” vastaukset olivat jälleen yksimielisen samanlaiset, kaikki vastaajat vastasivat kyllä tähän kysymykseen. Mitään kommentteja ei tullut.

9.4 Toteutus ja kauneudenhoito

Kysymys kahdeksan oli avoin kysymys ”Millainen kokonaistoteutus, mielestänne oli? toimiva, puutteellinen, sekava, jne.” Vastauksissa oli sanottu kokonaisuuden olevan toimiva, kommentteja tuli kuudelta eri vastaajalta.

Kommentteja:

”Toimiva, koska toiminta rakentui tietyn teemaan (kauneudenhoito, hyvä olo) ehdoilla. Aikataulut oli hyvä, koska se muuntui joustavasti osallistujien toiveiden mukaan.”

”Aivan toimiva, ohjelma eteni sujuvasti eteenpäin ja kuitenkin aikataulut eivät olleet liian tiukat. Se ei ole vapaa-aikana kivaa, että tällaisissa jutuissa mennään koko ajan ”tukka putkella”, työssä sitä saa tehdä riittävästi.”

”Se toimi ihan hyvin ja päivään oli saatu mukavasti erilaisia asioita yhteen.”

”Muuten toimiva, paitsi että ruokailun ajankohdan muuttuminen oli vähän huono, koska lenkkeily ei ollut aluksi kovin mukavaa täydellä vatsalla.”

”Ok.”

”Ehkä tila olisi saanut olla vähän viihtyisämpi, ja sauvakävelylenkki ennen syömistä. Kaikki kuitenkin toimi joustavasti.”

”Kyllä ihan toimiva, ehkä ruokailu olisi voinut olla silloin kun ohjelmassa sanottiin että se olisi, lenkki ei olisi ollut niin raskas alkuun.”

Pääasiassa vastauksista tuli kokonaisuudessaan kuva, että päivä oli toimiva, ruokailun siirto aikataulussa, oli ainut hieman vastaajien kokonaisuuden toimivuutta laskenut asia.

Kysymys yhdeksän käsitteli kauneudenhoito-osiota. Kysymys kuului: ”Mitä mieltä olitte kauneudenhoito-osiosta? Oliko se hyödyllinen?” Tämä kysymys oli jälleen avoin kysymys ja vastaukset vaihtelivat jonkun verran. Kolmessa vastauksessa oli vastattu osion olleen mielenkiintoinen, yksi oli sitä mieltä, että osio ei henkilökohtaisesti ollut hänelle hyödyllinen, mutta luonnonkosmetiikkaideat olivat hauskoja ja kokeilemisen arvoisia. Muita vastauksissa olleita kommentteja: ”Todella hyvä paketti”, ”Kyllä sai paljon uutta asiaa kauneenhoidosta”, ”Erlainen kuin normaalisti, jaksoi kuunnella ei ollut pitkästyttävä”, ”Kosmetiikkaluento oli tosi mielenkiintoinen, näitä asioita ei ole tullut ajateltua näin perusteellisesti”, ”se oli mielenkiintoinen ja kaksi erilaista kokonaisuutta tukivat toisiaan mukavasti”, sekä ”Oli hyödyllinen, paljon sai vinkkejä oman meikkipussin sisältöön ja pisti ajattelemaan meikkien sisältöä.”

9.5 Ruokailu ja ulkoilu

Ruokailua koskeva kysymys oli avoimella vastauksella ja vastaajat saivat antaa palautetta oman tyylisesti. Kysymys kymmenen oli: ”Kommentoikaa vapaasti mitä mieltä olitte yleisesti ruokailusta, sen järjestämisestä, olisiko tarvinnut olla vielä jotain enemmän? Riittikö ruoka?” Kuusi kahdeksasta vastaajasta oli sitä mieltä, että ruoka oli hyvää ja sitä oli riittävästi. Yksi vastaajista oli vain vastannut ”Ok” ja yhdellä vastaajalla luki: ”Retkityyppinen ruokailu sopi tämän tyyliseen ohjelmaan hyvin”.

Kysymyksessä yksitoista ”Pidittekö luonnossa liikkumisesta vai olisiko sen pitänyt olla erilalla järjestetty tai vapaampaa? Oliko osio mielenkiintoinen vai turha? Olisiko se kaivannut enemmän sisältöä?” kaikki vastaukset olivat positiivisia. Ulkoilu oli lähes kaikille mielekästä ja vastauksissa ei tullut kuin yksi hieman negatiivinen vastaus ruokailun siirtämisestä ennen lenkkiä. ”Lenkki olisi ollut hyvä jos ei olisi syönyt sitä ennen vatsaansa täyteen”. Muita kommentteja haastatelluilta:

”Luonto-osio oli mukava, sen pituus olisi ehkä voinut olla hieman pitempikin, mukavaa oli liikkua koko ryhmä yhdessä sisältö ja varsinkin venyttelyt oli hyvin suunniteltu”

”Luonnossa liikkuminen oli tosi ihana, maasto mukavan mäkiä ja vaihtelevaa. Useat venyttelyt matkan aikana olivat tosi hyviä. Se oli sopivan vapaata ja kivaa yhdessäoloa”

”Ulkoilu oli juuri hyvä, ruoka laski ja sai raitista ilmaa ennen saunaa”.

9.6 Virkistyspäivän osiot

Kysymyksessä kaksitoista ”Olisiko johonkin osioon pitänyt panostaa enemmän tai vähemmän?” vastauksissa vaihtelivat vastaukset seuraavasti: ”ei mielestäni”, ”ok”, ”kaikki tasapainossa”, ”sopivasti sekä monipuolisesti” ja ”Kaikkiin oli panostettu ihan hyvin”.

Kysymyksessä kolmetoista ”Mitä mieltä olitte aikataulusta? Oliko se suunniteltu liian kiireiseksi, oliko se sopiva vai kenties liikaa vapaa-aikaa?” aikataulua ei pidetty kiireisenä, vaan sopivan kiireettömänä. Vastauksissa mainittiin myös ”eteni osanottajien ehdoilla” ja ”Ei ollut mitään kiireen tuntua, vaan leppoisan rento ja rauhasa meininki”. Yhdessä vastauksessa oli alussa aikataulun olleen ihan hyvä, ja kommenttina lopuksi, että olisi ollut parempi jos kauneudenhoito-osio olisi ollut viimeisenä ja päivä olisi aloitettu luonto-osiolla, jonka perään olisi syöty. Tämä loppuosa vastauksesta olisi voinut olla pelkästäänkin vastaus seuraavaan kysymykseen.

Kysymyksessä neljätoista ”Oliko osiot ajoitettu mielestänne hyvin vai oliko mielestänne ohjelman pitänyt mennä eri järjestyksessä?” neljä kahdeksasta vastaajasta, eli puolet, oli sitä mieltä, että ulkoilu olisi pitänyt olla ennen ruokailua. Yksi vastaajista oli sitä mieltä, että ”liikunnan jälkeen saunominen on aina hyvä ajatus”. Loput kolme vastaajaa olivat vastanneet järjestyksen olleen ”hyvä” tai ”ok”.

9.7 Kokonaisarvosana

Kysymyksessä viisitoista ”Tulisitteko mahdollisesti uudestaan viettämään samantapaista virkistyspäivää tulevaisuudessa?” kaikki vastaajat olivat ehdottoman yksimielisiä ja kaikki kahdeksan vastaajaa tulisivat uudelleen järjestettyyn virkistyspäivään.

Kysymyksessä kuusitoista kysyttiin kokonaisuuden arviota: ”Kokonaisarvosana virkistyspäivästä asteikolla 1-10? Perustelujakin saa antaa”, vastaukset heittelehtivät laidasta laitaan. Pitävää keskiarvoa ei voinut laskea, koska yksi vastaajista ei antanut numero vastausta vaan vastasi sanoja käyttäen ”no sitä saatiin mitä pyydettiin”. Myös yksi vastaaja oli vastannut hieman epäselvästi ”8-9, koska kaikki toimi hyvin ja oli ihan hauska porukka”. Vastaajista kaksi (25 %) antoi kouluarvosanaksi virkistyspäivästä 8,5, lisäksi tuli yksi 10, 9, 7, perusteluina ”minusta mökin viihtyvyyteen olisi voinut panostaa enemmän, esim. pöydillä luonnon oksia (vaahteraa, katajaa tai männyn oksia), kynttilöitä, omenia kulhossa” ja yksi 6, jossa oli perusteluna ”kiva päivä, joka ei kuitenkaan tarjonnut mitään uutta ja mulistavaa. Pieni irtiotto hektisen työn lomassa oli tervetullut virkistys”. Laskettuna annetut numeroarvosanat, keskiarvoksi tulee 8,1-8,2, eli hyvä.

9.8 Haastattelutilanne

Kysymys seitsemäntoista koski haastatteluja, joista asiakkailta ei ollut tietoa ennen virkistyspäivää. Kysymys kuului: ”Mitä mieltä olitte haastateluista? Häiritsikö tai sotkiko se virkistyspäivää?” Seitsemän haastateltua kahdeksasta vastasi, etteivät haastattelut haitanneet virkistyspäivää. Yksi vastaajista kirjoitti: ”En tiedä, mitä lisäarvoa haastattelu antoi, ottaen huomioon sen, että tämä kysely on näin kattava. Jälkeenpäin ehkä osaa arvioida kokonaisuuttakin paremmin. Virkistyspäivähän sitäpaitsi jatkui vielä hiukan haastattelun jälkeenkin.”

Kahdeksastoista kysymys koski tutkijan asennetta. Kysymys kuului: ”Miltainen tutkijan asenne oli haastattelutilanteessa? Tuliko tieto haastattelusta liian myöhään?” Kenelläkään kahdeksasta haastatelluista ei ollut negatiivista sanottavaa tutkijan asenteesta. Asenteen sanottiin olleen ok, miellyttävä, hyvä ja luonteva, yhdessä luki tilanteen olleen miellyttävä ja tutkijan arvostaneen jopa kritiikkiä. Jatkokysymykseen oli vastauksissa näkyvissä, etteivät asiakkaat olisi tarvinneet tietoa aikaisemmin, vaan oli helpompi vastata, kun sai tietää asiasta vasta paikanpäällä. Ei siis näin ollen tarvinnut hermoilla vastauksia ja oli suhteellisen helppo vastata kysymyksiin, kun oli tieto tuoreessa muistissa.

9.9 Risut, ruusut ja parannukset

Yhdeksännessätoista kysymyksessä vastaajat saivat antaa parannusehdotuksia tutkijalle päivästä. Yhdessä vastauksessa oli ehdotettu, että olisi voinut tehdä esittelykierroksen osallistujista tapahtuman alussa, kaikki eivät näin ollen tunteneet toisiaan. Yhdessä vastauksessa oli mainittu ruokailusta, että sen olisi voinut pitää suunnitellussa paikassa. Lopuissa kuudessa vastauksessa oli todettu, että kaikki oli jo mainittu aikaisemmissa vastauksissa, tai ei ollut parannusehdotuksia.

Kahdeskymmenes ja viimeinen kysymys oli: ”Vapaa sana, risut ja ruusut, mieltä askarruttavat kysymykset, jne”. Tähän kysymykseen oli neljä haastateltua kiittänyt päivästä, yksi mieltä, ehtiikö sikarokotus vai iskeekö tauti ennen, yksi jäi odottelemaan yhteenvetoa päivän annista ja kaksi haastateltua ei ollut vastannut kysymykseen lainkaan. Tähän kysymykseen ei ollut pakko vastata, eikä sillä ollut oleellista merkitystä tutkimuksen kannalta.

Loppuyhteenvetona voisi tiivistää, että palautekysely vain vahvisti haastattelujen vastauksia, ne siis eivät olleet ristiriitaisia keskenään, vaan yhtenäisyys jatkui molemmissa tutkimuksissa. Haastattelut tehtiin virkistyspäivän loppupuolella, ennen saunaa ja saunomisen aikana, joten päivä ei ollut kokonaisuudessaan vielä ohi, kun vastaukset haastatteluihin saatiin. Palautekyselyssä pystyi vielä antamaan vastauksiin lisäyksiä omin sanoin, sekä mahdollisia kommentteja yleisesti päivästä ja päivän kulusta.

10 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Tutkittavan ryhmän virkistyspäivä oli kyselyjen ja haastatteluiden mukaan odotuksien mukainen. Asiakkaat viihtyivät ja palautteen mukaan olisivat halukkaita tulemaan toisenkin kerran virkistymään. Tutkimuksessa selvisi, että kyseisellä ryhmällä oli jonkin verran käsitystä mitä ohjelmapalvelut ovat ja heillä oli kokemuksia myös virkistyspäivistä ja tyky-päivistä työn tai vapaa-ajan puitteissa. Muutamat asiakkaat olivat kokeneet motorisoituja virkistyspäiviä, ja kulttuurin liitettyjä virkistyspäiviä, kun taas pari asiakasta ei ollut aikaisemmin osallistunut minkään näköiseen virkistyspäivään.

Tutkimuskysymyksiin saatiin hyviä vastauksia. Ohjelmapalveluilla on hyvät näkymät tulevaisuudessa ja nykyisinkin, lamasta huolimatta, ihmiset haluavat rauhoittua ja päästä irti omasta arjesta. Tutkimusta tulee matkailun incentive-matkailun työpajassa tehty tutkimus, jonka mukaan matkailun ohjelmapalvelut tulevat kasvavassa määrin olemaan olennainen osa matkailua (Verhelä ym. 2003, 37). Tutkimuksessa käytettiin ilmaisua ”tulla valmiiseen pöytään”, ihmiset haluavat nauttia eivätkä he aina halua tehdä kaikkea itse. He ovat myös valmiita maksamaan hyvästä palvelusta.

Tällaista virkistyspäivää voisi tulevaisuudessa hyödyntää omassa yrityksessä, erityisesti tuotekehittelyssä. Samantapainen virkistyspäivä sopisi tuotepakettien testaukseen. Ohjelmapalveluyrityksien on joka tapauksessa testattava tuotteet, ennen kuin niitä voi alkaa markkinoimaan. Pienet testiryhmät voisivat antaa heti päivän aikana kirjallisen palautteen, jonka pohjalta yritys voisi, seuraavaa ryhmää silmällä pitäen, muokata paketteja ja ohjelmaa.

LÄHTEET

Aromaa, A. & Koskinen, S. 2010. Suomalaisten työ, työkyky ja terveys 2000-luvun alkaessa. Loppuraportti työsuojelurahastolle. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 11/2010. Helsinki: Yliopistopaino.

Borg, P., Kivi, E. & Partti, M. 2002. Elämyksestä elinkeinoksi. Matkailusuunnittelun periaatteet ja käytäntö. Juva: WSOY.

Colliander, A., Ruoppila, I., & Härkönen, L-K. 2009. Yksilöllisyys sallittu: Moninaisuus voimaksi työpaikalla. Juva: PS-kustannus.

Euran kunta. n.d. Kauttuan Ruukinpuisto. Viitattu 10.5.2011.
<http://www.eura.fi/ruukinpuisto/esihistoria.html>.

Euroopan työterveys - ja työturvallisuusvirasto. n.d. Työkykyä ylläpitävä toiminta (Tyky-toiminta) ja työterveyshuolto. Viitattu 16.5.2011.
http://osha.europa.eu/fop/finland/fi/good_practice/tule/ergonomia/tyky/index_html.

Hakanen, J. 2005. Työuupumuksesta työn imuun: työhyvinvointitutkimuksen ytimessä ja reuna-alueilla. Työ ja ihminen tutkimusraportti 27. Työterveyslaitos. Helsinki: Tampereen yliopistopaino.

Järvisalo, J., Räisänen, K., Pirttilä, I., Immonen, S., & Saloniemi, A. 2001. Tyky-toiminta yhteiskuntapoliittisena ohjelmana. Työkyvyn ylläpidon tutkimus ja arviointi. Raportti 4. Sosiaali- ja terveysministeriö, Kansaneläkelaitos, Työterveyslaitos. Helsinki: MIKTOR.

Keskinäinen Eläkevakuutusyhtiö Ilmarinen. 2011. Viitattu 17.6.2011.
http://www.ilmarinen.fi/Production/fi/tietopankki/01_tyonantaja_tyel/02_osvakuutusmaksut/02_yrittajan_yel_maksu/index.jsp

Koskinen, R. 2009. Taantuma kasvattaa kulttuuri- ja liikuntasetelien suosiota. Yle Perämeri [verkkajulkaisu]. Päivitetty 24.11.2009. Viitattu 24.5.2011.
http://yle.fi/alueet/perameri/2009/11/taantuma_kasvattaa_kulttuuri_ja_liikuntasetelien_suosiota_1178530.html.

Kukkonen, R. & Kyrklund, M. 1995. Ryhmässä kuntoon 10 tuntia tykyliikuntaa. Työterveyslaitos ja Kunnossa kaiken ikää-ohjelma. Opetusministeriö, Sosiaali- ja terveysministeriö & Liikunnan ja Kansanterveyden Edistämissätiö. Helsinki: MIKTOR.

MEK. 2009. Suomen matkailumarkkinoiden kilpailija-analyysi-tiivistelmä 19032009_2 versio, pdf-tiedosto. Viitattu 13.5.2011.
[http://www.mek.fi/W5/mekfi/index.nsf/6dbe7db571ccef1cc225678b004e73ed/5092ac9a57a74cedc225759a0030319f/\\$FILE/Kilpailija-analyysi%2019032009_2%20versio.pdf](http://www.mek.fi/W5/mekfi/index.nsf/6dbe7db571ccef1cc225678b004e73ed/5092ac9a57a74cedc225759a0030319f/$FILE/Kilpailija-analyysi%2019032009_2%20versio.pdf).

Peltomäki, P., Husman, K., Järvisalo, J., Laine, A. & Lamberg, M. E., 1999. 10 vuotta tyky-toimintaa: työkykyä ylläpitävä toiminta uudistuu. Seminaariraportti, Turku 3.-4.12.1998. Sosiaali- ja terveysministeriö, Työterveyslaitos & Kansaneläkelaitos. Helsinki.

Siltala, J. 2004. Työelämän huonontumisen lyhyt historia. Keuruu: Otava.

Suomen virallinen tilasto (SVT): Työvoimatutkimus [verkkojulkaisu]. ISSN=1798-7830. Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu: 22.5.2011. <http://www.stat.fi/til/tyti/index.html>.

Työterveyshuolto. 2003. Työsuojeluoppaita ja -ohjeita 6. Sosiaali- ja terveysministeriön työsuojeluosasto. Tampere. Viitattu 16.5.2011. <http://www.tyosuojelu.fi/upload/gqjks6ch.pdf>.

Työterveyslaitos. 2011. Tykytoiminta. Helsinki. Viitattu 18.5.2011. http://www.ttl.fi/fi/terveys_ja_tyokyky/tykytoiminta/Sivut/default.aspx.

Työterveyslaitos. n.d. Työyhteisön työhyvinvointi. Helsinki. Viitattu 10.5.2011. http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/tyoyhteison_tyohyvinvointi/sivut/default.aspx.

United Nations Educational Scientific and Cultural Organization UNESCO. n.d. World Heritage List. Viitattu 10.5.2011. <http://whc.unesco.org/en/list/>.

Verhelä, P. & Lackman, P. 2003. Matkailun ohjelmapalvelut. Matkailuelämyksen tuottaminen ja toteuttaminen. Porvoo: WSOY.

Visitrauma. n.d. Sammallahdenmäen salat. Rauma. Viitattu 10.5.2011. <http://www.visitrauma.fi/>.

Välikylä, T.(toim.) 2005. Maastoruokailu ja ohjelmapalvelut. Elintarvike ja Terveys-lehti. Vammala: Vammalan kirjapaino.

KUTSU

Tervetuloa Virkistäytymään!!!

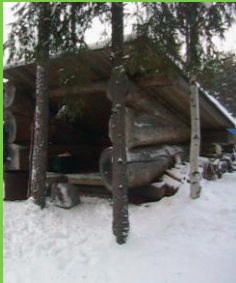
Päivä alkaa klo.12 ja virallinen osuus päättyy noin klo.18-20



Paikka: Vedon Maja, Luvia

Päivämäärä: 31.10.2009

Päivän aikana saatte tietoa kauneushoidosta, pääsette luontoon ja teille tarjotaan maittava lounas. Illalla luvassa myös makkaranpaistoa ja saunontaa.



Leppoisaa illanviettoa ja hyvää tunnelmaa!



TIEDOTE

TIEDOTE
24.10.2009

Heissan!

Tässä olisi teille hieman valaistusta virkistyspäiväänne koskien.

Eliikkä 31.10.2009 kello 12.00 aloitettaisiin Luvialla, Vedon Majalla. Osoite: Kaiturintie, 29180 Luvia. Kun tulette Valtatie 8 Luvialle, tulee kyltti Nakkila vasemmalle, Hormistontie. Jatkatte kunnes pitkän suoran jälkeen tulee mutka ja oikealla puolella kyltissä hiihtäjän kuva ja lukee MAJA. Käännytte siitä siis oikealle ja jatkatte MAJA kylttien suuntaan (yksi ennen päätepistettä, tie kaartaa vasemmalle siinä kohtaa) Kaiturintietä. Olette perillä kun näette Punaisen talon oikealla puolella ja ison pihan.

Alustavasti olemme keskustelleet Tarjan kanssa kimpakyydeistä, mutta saatte itse päättää, monellako autolla tulette. Virallinen ohjelma kestää noin klo. 20.00, mikäli haluaa sauna. Paikka on käytössä meillä koko illan; ohjelmassa on ”vapaata illanviettoa” klo.20 eteenpäin. Osa vastaajista halusi ajoissa kotiin, joten jos jollakulla on menoa tai haluaa kotiin ajoissa, se on mahdollista. Minun kyydilläni pääsee kyllä pois (jos ilmenee tarvetta), jos haluaa jäädä ja kyyti lähtee aikaisemmin pois.

Tarvikelista virkistyspäivään:

- Lämpimät ulkoiluvaatteet, hanskat ja mahd. pipo, hyvät kengät jalkaan (kuljetaan maastossa)
- oma vesipullo (voi myös ottaa pienen kassin / pussukan sille, että sitä on helppompaa kuljettaa mukana)
- kävelysauvat (jos löytyy)
- pyyhe ja muut hygieniavälineet (jos haluatte sauna)
- reipasta mieltä ja rentoa fiilistä
- omat ”nautintojuomat” (jos haluaa ottaa)
- 17€ (osallistumismaksu)
- jotain virikkeellistä tekemistä ”virallisen osuuden” päätyttyä, jos kotoa löytyy

Otan muutamia lautapelejä mukaani, joita saa käyttää loppuillasta jos kiinnostusta löytyy.

OHJELMA

OHJELMA 31.10.2009

- klo. 12.00 Saapuminen Luvialle, Vedon Hiihtomajalle.
- klo. 12.05 Kauneudenhoito esittely
- klo. 13.30 Ruokailu sisätiloissa
Lounaaksi: kinkkukiusaus, salaattia
Ruokajuomina: vesi, mehu ja maito
Jälkiruoka: hedelmäsalaatti ja jäätelö,
kahvi
- klo. 14.30 – 15.00 Oriflame tuote-esittely
- klo.15.05 - 16.30 Luontoretki
- klo. 16.45 – 17.45 Välipala: makkara ja tikkupullaa, mehua,
Lyhyet haastattelut, yksi kerrallaan
- klo.18-20 Saunontaa
- klo.20 Virallinen osuus päättyy
- klo.20- Halukkaat saavat jäädä ja nauttia tunnelmallisesta illasta ja istua iltaa leppoisassa seurassa

Haastattelu kysymykset asiakkaille

1. Mitä odotitte virkistyspäivältä? täytyivätkö odotukset?
2. Mitä ajattelette luonnon osuudesta ohjelmapalveluissa, onko hyvä vai huono/tärkeä asia?
3. Mitä piditte kauneudenhoito osiosta? pystyttekö mielestänne esitetyn jälkeen hyödyntämään saamianne tietoja kotona uudelleen?
4. Koitko mielestäsi elämyksiä päivän aikana?
5. Mieleenpainuvin muisto tästä päivästä, jääkö tästä päivästä mieleenne jotain?
6. Mitä/Mitä mielestänne ovat ohjelmapalveluita?
7. Onko ohjelmapalveluille mielestänne kysyntää nyt/ tulevaisuudessa? Millaisille ohjelmapalveluille?
8. Oletteko ennen osallistunut työpaikkanne tai jonkun muun tahon järjestämiin virkistyspäiviin?
9. Millainen olisi sinulle mieleinen ohjelmapalvelu? olisiko siinä luontoaktiviteetteja? motorisoituja aktiviteetteja? jotain muuta, mitä?
10. Pitääkö mielestänne ohjelmapalvelun olla elämyksellinen / tuottaa elämyksiä?
11. Kaipasitteko virkistyspäivän aikana jotain erityistä vielä lisäksi? Uupuiko päivästä jotain virkistyspäivän elementtejä?
12. Millainen on teidän ihanteellinen virkistyspäivänne?

DIPLOMI

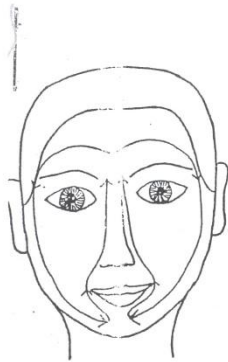
DIPLOMI

Olette osallistunut virkistyspäivään
31.10.2009 Vedon majalla. Tämä on teille
muistoksi päivästä

Kiitos kun osallistuitte ja avustitte
opinnäytetyössäni

Reija Saarelainen

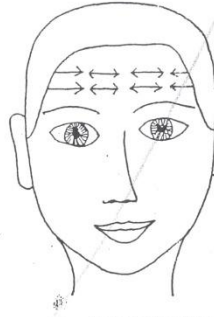
Kasvohieronta ohjeet



1. Aloitus osalta ohimaille -
poskien ylä - leuan alle,
nostot suupielissä ja nenki-
pielissä.



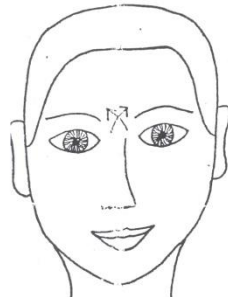
2. Lomittain pyöritykset ot-
salla (nimetön ja keskisormi).



3. Kämmenliukumiset otsalla
(pitkittäseryyppöjen koho-
tus). Molemmin käsin
vastakkain.



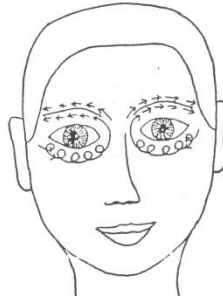
4. Silitykset yläsmpiä hiusra-
jaan (nimetön ja keskisormi).



5. Keskisormilla silitykset ot-
salla, glabeulan kohdalla.



6. Siitykset ohimaille vuor-
tellen.



7. Pyöritykset silmien alapuo-
lella nimettömällä, vedot
nenän sivuilla ylös, luomi-
pumpaukset (nimetön ja kes-
kisormi, kulmakarvat jmm. vi-
tiin).



8. Keskisormilla veto nenään ja
luomipumpauksia keskisormil-
la ja nimettömällä (ripset
jää väliin).



9. Kahdeksikot silmien ympäri
(toinen käsi otsalla, toinen
tekee. Nimetön liikuu silmän
ta, paino, nimettömällä ja kes-
kisormilla kulmakarvojen ylä-
himmelle, nimettömällä kikka-
kohti nenään piin, paino, koka-
khiinällä otsaan ylä osaan).



10. Vedot silmien ylä ohimaille.



11. Nenän hierota (kolme pyörittystä alaspäin) ja otsan kautta ohimoille.



12. Pienet kahdeksikot keskisormilla, isot kahdeksikot liukuen keskisormilla suupielten kautta leualle, kahdella sormella ylös.



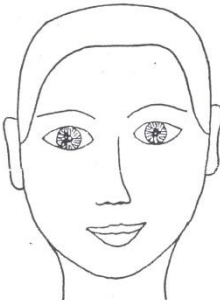
13. Pyörittökset keskisormilla ja nimettömällä leualta ohimoille, suupielistä ohimoille, nenän pielistä ohimoille.



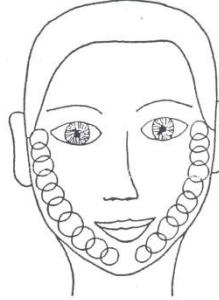
14. Hyppinnät (paukalo - keskisormi, hymylihaksen alueella).



15. "Perunan uorimisliike" ka'dessa tasossa, alkaen leusaitten suupielistä.



16. Häisien pyörittökset poskien yli (käsiet "avataan").



17. Lomittaiset pyörittökset leuusta kohti ohimoja. Kun ollaan ohimoilla, vaihto ristiin. Toinen käsi on ohimolla, toinen käsi aloittaa pyörittöksen vastakkaiselta puolelta alhulta (ninaoien, keskisormi).

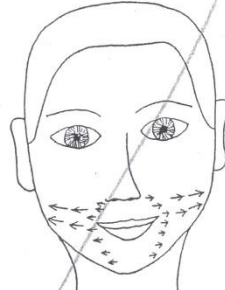


18. Sively yli otsan, ensimmäinen liike.

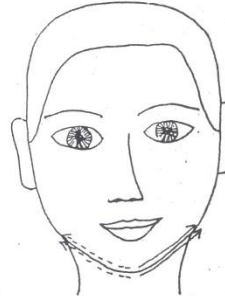
11. otsalihas - ohimolihas - nenälihas - nirsoulihas
 12. ohimolihas - ulompi puremalihhas - poskilihas
 13. poskienhauaset - leualihhas
 14. hymylihas
 15. leualihhas - takuulen alisuudajalihas - suun kehälihas - hymylihas
 16 -
 17 -
 18. otsalihas



19. Suun kehälihaksen käsittely (kitka, pyörytykset).



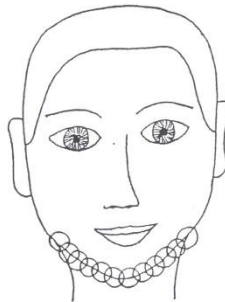
20. Pumpkaukset ylös naso-labiale-paimua (nimetön, keskisormi), vienti korvan eteen pumppaamalla (etusormi, keskisormi, nimetön).



21. Vuorottaiset aivalyt leua



22. Pyörytykset leukaluun alla korvien eteen (nimetön, keskisormi), veto takaisin.



23. Lomittaiset pyörytykset leukaluun alla, peukalot tukee liikettä.



24. Taputukset leukaluun alla

19. suun kehälihas
 20. suun kehälihas - hymylihas - seupien alasvetäjälihas
 21. leukalihas - kaulan iholihas - alahuulen alasvetäjälihas
 22. -"-
 23. -"-
 24. kaulan iholihas

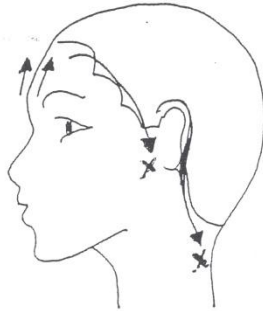
Mersa

16.12.03

PÄÄNHIERONTA

SIVELYHIERONTA

1. Tee kevyitä vuorottaisia sivelyliikkeitä otsalta hiusrajalle 2-3 kertaa. Jatka sivelyä kaartuen ohimoille ja korvan eteen, jossa kevyt painallus X
Liike jatkuu korvan ympäri niskan keskelle, jossa jälleen painallus X
TOISTA KAIKKI LIIKKEET 2-3 KERTAA.

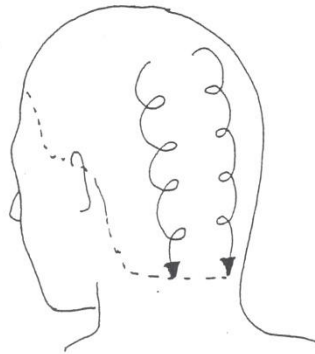


KITKAHIERONTA

2. Aloita korvan edestä hieromalla sormenpäillä ympyrämuotoisin ottein.
Liike lähtee hiusrajoilta nousten ylös päälle, jossa kädet menevät ristikkäin. Kädet liukuu alas sivelyotteella.

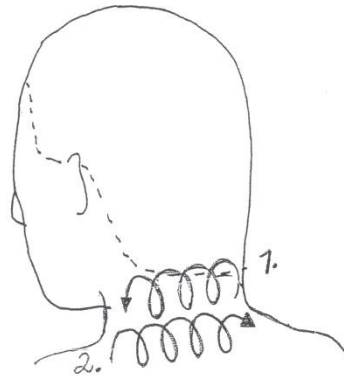


Tue kämmenet päälle ja tee varsinainen hieronta peukaloilla. Peukalot pyörivät lomittain toistensa yli. Liike päättyy niskaan.



4. Tue toinen käsi otsalle.

- Tee pitkänomaisia pyörittäviä liikkeitä niskassa. Aloita hiusrajalta. Etene puolelta toiselle samanlaisin liikkein.

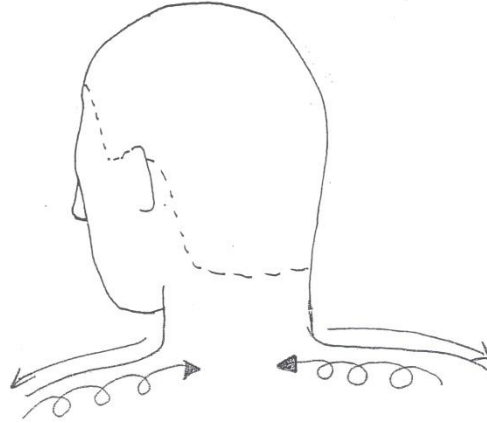


5.

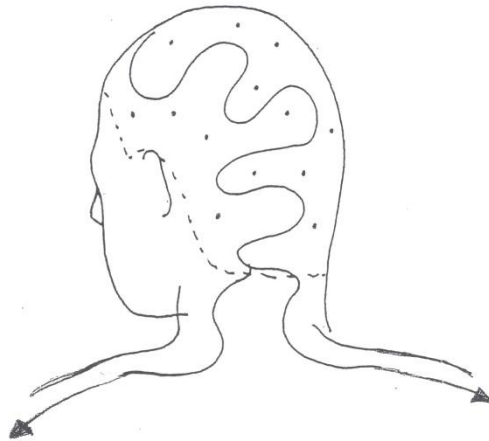
Toinen käsi otsalla, toinen niskassa. Tee pyörittäviä liikkeitä, jotta saat hiuspohjan liikkumaan. Etene päälle, jossa sormet menevät ristikkäin. Liu'uta kädet takaisin aloituspisteeseen.



6.
Hiero hartiat peukaloilla. Aloita olkapäistä ja etene kohti kaulaa.
Liu'uta kädet aloituspisteeseen (voit painaa melko kovaa, jos asiakkaalla ei ole kipuja).



7.
Sivele laajoin kämmenin pään alue. Aloita otsalta. Etene niskaan, hartioille ja käsivarsille.
Voit "herättää" asiakkaan keveillä koputuksilla eli tekemällä sormenpäillä pieniä naputuksia ympäri pään otsalta niskaan.



KOTIKOSMETIIKKA

Heidi Aalto
Turun Ammattikorkeakoulu
28.10.2009



KOTIKOSMETIIKKA

Kosmetiikan valmistaminen kotikonstein on vartenotettava vaihtoehto kaupallisille kosmetiikkatuotteille. Kotikosmetiikka on ekologista, turvallista, edullista ja vaivatonta. Tuotteiden alkuperän takuu on puhtaissa raaka-aineissa sekä henkilökohtaisessa valmistusprosessissa. Luonnollisista ja osittain syötäväksi kelpaavien raaka-aineiden käyttö terveellä iholla aiheuttaa harvoin ärsytysreaktioita. Jos henkilöllä esiintyy allergiaa jotakin* tuotteen raaka-ainetta kohtaan, tuotteen käyttöä tulisi kuitenkin välttää.

Ohessa muutamia reseptejä kotikosmetiikan valmistamiseen. Ohjeet on poimittu Mari Kiistalan kirjasta nimeltä ”Ruusuvettä ja koivunlehtiä” (Gummerus Oy, 2004).

Rohkeasti kokeilemaan kosmetiikan valmistusta kotona sekä antoisia hetkiä kauneudenhoidon parissa! (*Eräät aineet kuten lanoliini, bentsoe, glyseriini, manteliöljy, eteeriset öljyt, marjat, hedelmät, yrtit, pähkinät saattavat aiheuttaa allergisia reaktioita)

PUHDISTUS:

Italian kaunottaren raikastava sitruunapuhdistus

- puhdistaa ja vaalentaa rasvaisuuteen taipuvaa ihoa

1 rkl luonnonjogurttia

1 tl sitruunamehua

Sekoita ainekset keskenään ja käytä kasvojen puhdistukseen koko sekoitus kerralla

Timjamipuhdistusemulsio

- ärtyneelle ja herkälle iholle

1 rkl maitoa

1 tl maissijauhoja (maizena)

2 tl manteliöljyä

1 rkl timjamiuutetta (valmistetaan kuten tee: 1 rkl kuivattua yrttiä tai 2 rkl tuoretta yrttiä jonka päälle kaadetaan ½ dl kiehuva vettä, haudutetaan ½ tuntia ja siivilöidään sideharson läpi)

Lämmitä maito, manteliöljy ja maissijauho vesihautessa koko ajan seosta hämmentäen, kunnes se paksunee. Ota pois liedeltä ja lisää timjamiuute pisaroittain voimakkaasti hämmentäen, kunnes aine on tasaista ja kylmää. Säilytä jääkaapissa.

Puhdistava persiljatee

1 nippu persiljaa
1 litra kiehuvaa vettä

Sekoita tuore persilja kiehuneeseen kuumaan veteen ja hauduta noin 20min. Siivilöi ja pullota. Käytä kasvovetenä tai nauti tee kuona-aineita puhdistavana juotavana. Säilytä kylmässä, säilyy noin viikon.

VOITEET:

Ranskalainen kauneusvoide

- kaikille ihotyypeille

1 rkl manteliöljyä
2 rkl kookosöljyä
2 tippaa omenaviinietikkaa
(pisara eteeristä tuoksuöljyä esim. ruusu, laventeli)

Sulata manteli- ja kookosöljy kattilassa vesihautteessa. Lisää joukkoon viinietikka sekä pisara tai kaksi mielituoksuasi. Vatkaa, kunnes seos viilenee voidemaiseksi. Purkita ja säilytä viileässä.

KUORINTA:

Hiivakuorinta

25 g hiivaa
reilu 1 rkl maitoa

Lämmitä maitotilkka, sekoita siihen hiiva ja levitä puuromainen seos kasvoille. Kun massa on kuivunut, kitkaa se pois pyörivin liikkein.

Merellinen kuorinta

- rasvaiselle, epäpuhtaalle iholle

2 rkl leseitä
1 tl hienoa merisuolaa
luonnonjogurttia

Sekoita aineksista paksu tahna, kostuta puhdistetut kasvosi. Levitä kuorinta kasvoillesi. Huuhtelee viileällä vedellä. Käytä 2-3 kertaa viikossa.

Sokerikeijun kuorinta-aine

1 rkl hunajaa
2 tl hienoa sokeria

Sekoita makeat ainekset ja levitä hellästi hieroen kasvoille ja kaulalle. Huuhtelee haalealla vedellä. Valmista kerta-annos, seos ei säily.

VINKKI: Voi käyttää myös vartalokuorintana, käytä silloin hienon sokerin tilalla raesokeria

NAAMIOT:

Sitrus-pikaraikastus

- seka- ja rasvaiselle iholle

1 munanvalkuainen
1 rkl sitruunamehua

Sekoita ainekset hyvin keskenään ja levitä kasvoille 20 minuutiksi. Huuhtelee haalealla vedellä.

Ihoa kirkastava mansikkanaamio

- normaalille ja sekaiholle

4 mansikkaa
1 rkl kaurajauhoja tai -leseitä

Sekoita mansikat muhennokseksi ja lisää kaurajauhot. Levitä kasvoille 15 minuutiksi. Huuhtelee pois.

Kosteuttava vadelmainen naamio

- herkälle iholle (kosteuttaa, pehmentää, rauhoittaa)

1 dl vadelmia
1 tl juoksevaa hunajaa
1 tl kermaa

Survo vadelmat ja sekoita niihin hunaja ja kerma. Levitä kasvoille ja kaulalle 20 minuutiksi. Huuhtelee haalealla vedellä.

Talvinaamio

- pehmentää ja puhdistaa ärtyneen ihon

2 rkl rasvatonta maitoa
3 rkl pellavansiemeniä

Kuumenna maitotilkkanen kiehuvaaksi, lisää joukkoon rouhitut pellavansiemenet ja sekoita tahnaiksi. Levitä lämpimänä kasvoille ja kaulalle. Anna vaikuttaa 20 min ja huuhtelee lämpimällä vedellä.

HIUKSET:

Bulgarialainen hoitonaamio

1 muna
1,5 dl maustamatonta jogurtia

Sekoita ainekset ja hiero hoide hiuksiin pesun jälkeen. Anna vaikuttaa 5 min ja huuhtelee huolellisesti lämpimällä vedellä.

Elisabethin hiusnaamio

puolet juoksevaa hunajaa
puolet oliiviöljyä

Sekoita ainekset huolellisesti, anna vaikuttaa hiuksissa tunti ennen pesua.

KÄDET JA JALAT:

Silkkisen sileät kädet

1 rkl sokeria

2 tl öljyä

Sekoita sokeri ja öljy kädessäsi. Hiero käsiäsi yhteen. Huuhtelee lopuksi haalealla vedellä ja kuivaa.

Neiti Salmenin häyön samettisten jalkapohjien salaisuus

puolet manteliöljyä

puolet juoksevaa hunajaa

Sekoita illan tullen hunaja ja manteliöljy keskenään ja voitele jalkasi seoksella. Laita jalkaan puuvillasukat ja anna imeytyä yön yli. Tee aamulla jalkakylpy ja kuori jalat esim. auringonkukkaöljy-merisuolaseoksella.

VINKKEJÄ:

Lisää ½-1 dl omenaviinietikkaa vadilliseen haaleaa vettä ja käytä viimeisessä hiusten huuhtelussa. Takuuvarma kiilto!

Käytä keitetyt kahvinporot käsien kuorintana. Hiero porot käsiin ja huuhtelee lämpimällä vedellä! Helppoa ja tehokasta!

Tummentumat käsistä ja kynsistä saa pois hieromalla sitruunaa käsiin ja huuhtomalla haalealla vedellä.