

Eveliina Stenius

**HYVINVOINTIPÄIVÄN JÄRJESTÄMINEN LIIKETALouden
YKSIKÖSSÄ**

HYVINVOINTIPÄIVÄN JÄRJESTÄMINEN LIIKETALOUDEN YKSIKÖSSÄ

Eveliina Stenius
Opinnäytetyö
Syksy 2010
Liiketalouden koulutusohjelma
Oulun seudun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun seudun ammattikorkeakoulu
Liiketalouden koulutusohjelma, Liiketoimintaosaaminen

Tekijä: Eveliina Stenius

Opinnäytetyön nimi: Hyvinvointipäivän järjestäminen liiketalouden yksikössä

Työn ohjaaja: Kaisu Kinnunen

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Syksy 2010

Sivumäärä: 61 + 15 liitesivua

Opinnäytetyön aiheena oli hyvinvointipäivän järjestäminen Oulun seudun ammattikorkeakoulun liiketalouden yksikössä. Tapahtuman pääkohderyhmänä olivat Oulun seudun ammattikorkeakoulun liiketalouden yksikön opiskelijat ja sivukohderyhmänä henkilöstö. Tapahtuman teemoina olivat fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi. Tapahtuman toimeksiantajana oli Oulun seudun ammattikorkeakoulun liiketalouden yksikön opiskelijahuoltoryhmä. Tapahtumaa varten perustettiin oma projektiorganisaatio, jonka työpanoksella hyvinvointipäivä järjestettiin.

Opinnäytetyössä käsitellään fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia sekä tapahtumamarkkinointiin, tapahtumaan suunnitteluun, toteutukseen, päättämiseen ja arvioimiseen liittyvää teoriaa. Tietoperustan rinnalla käsitellään järjestettävän hyvinvointipäivän suunnittelua, toteutusta, päättämistä ja arviointia.

Opinnäytetyön kehittämistehtäviä oli kaksi, joista ensimmäinen oli järjestää onnistunut hyvinvointipäivä, joka jakaa tietoa, neuvoja ja toiminnallisuutta hyvinvoinnin ylläpitämiseen ja kehittämiseen. Toisena kehittämistehtävänä oli varmistaa, että tapahtuman viestintä tavoittaa kohderyhmän. Saadun palautteen mukaan hyvinvointipäivä oli onnistunut. Viestinnän tavoitavuutta varmistettiin toistuvien viestein ja monipuolisia viestintäkanavia käyttäen. Opinnäytetyötä voidaan hyödyntää suunniteltaessa seuraavaa hyvinvointipäivää Oulun seudun ammattikorkeakoulun liiketalouden yksikössä.

Asiasanat: Hyvinvointi, tapahtumatuotanto, tapahtumamarkkinointi

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Business Economics, option of Business Competence

Author: Eveliina Stenius

Title of thesis: Arranging the Welfare Day in the School of Business and Information Management

Supervisor: Kaisu Kinnunen

Term and year when the thesis was submitted: Autumn 2010

Number of pages: 61+15

The subject of this thesis was to arrange a welfare day in the School of Business and Information Management. The primary target group of the event was the students of the school, and the secondary target group was the staff. The Themes of the event were physical, psychic and social welfare. The student welfare team of the School of Business and Information Management supervised the process. A special project organization of the event was established, and it worked in order to arrange the welfare day.

The thesis discusses physical, psychic and social welfare. In addition, the theoretical background involved event marketing and a theory of arranging the events. This theory is related to planning, realization, deciding and estimating. Alongside with the theory, the planning, realization, deciding and evaluation of arranging the welfare day are dealt with.

The thesis is involved two development tasks. The first task was to arrange a successful welfare day which includes information, advice and functionality for maintaining and developing the welfare. The second task was to make sure that the communication of the event reaches the target groups. According to the received feedback, the welfare day was successful. The success of the communication was ensured by repeated messages, and by using versatile communication channels. The study can be used when designing the following welfare day in the School of Business and Information Management.

Keywords: Welfare, event planning and arranging, event marketing

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	HYVINVOINNIN OSATEKIJÄT	8
	2.1 Fyysinen hyvinvointi	8
	2.2 Psykkinen ja sosiaalinen hyvinvointi	10
3	TAPAHTUMAPROJEKTIN SUUNNITTELU	13
	3.1 Tapahtumamarkkinointi	14
	3.2 Projektiorganisaatio	16
	3.3 Tapahtumanprojektin valmistelu	20
	3.3.1 Tapahtuman rakenne	20
	3.3.2 Tapahtumaprojektin vaiheet	23
	3.4 Toteutussuunnitelma	26
	3.5 Tapahtuman sisältö	27
	3.5.1 Tapahtuman teemat ja ohjelma	27
	3.5.2 Tapahtuman esittelijät	30
	3.6 Tapahtumaprojektin viestintä	34
	3.7 Tapahtumaprojektin riskit	37
4	TAPAHTUMAPROJEKTIN TOTEUTUS	40
5	TAPAHTUMAPROJEKTIN PÄÄTTÄMINEN JA ARVIOINTI	46
6	KEHITTÄMISEHDOTUKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET	52
7	POHDINTA	56
	LÄHTEET	58
	LIITTEET	62

1 JOHDANTO

Hyvinvointipäivän järjestämisen taustalla oli Oulun seudun ammattikorkeakoulun liiketalouden yksikön oppilashuolto, joka oli toimeksiantajana opinnäytetyössä. Opinnäytetyön taustalla oli opiskelijahuoltoryhmän huolestuneisuus opiskelijoiden fyysisestä ja henkisestä hyvinvoinnista. Hyvinvointipäivä on järjestetty kerran aikaisemmin keväällä 2010, mutta päivä ei ollut silloin tavoittanut tarpeeksi osanottajia. Aikaisemman tapahtuman järjestämiseen ei ollut tarpeeksi resursseja eikä viestintä tavoittanut opiskelijoita tarpeeksi hyvin.

Vuonna 2008 on tehty valtakunnallinen terveystutkimus korkeakouluopiskelijoille ja ensimmäistä kertaa tutkimus toteutettiin yhteisenä sekä yliopisto-opiskelijoille että ammattikorkeakouluopiskelijoille. Aikaisemmin valtakunnallinen terveystutkimus on toteutettu yliopisto-opiskelijoille vuosina 2000 ja 2004. Ammattikorkeakouluopiskelijoille on toteutettu erillinen hyvinvointitutkimus vuonna 2004. Vuonna 2008 tehdyssä yhteisessä tutkimuksessa kartoitettiin korkeakouluopiskelijoiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveydentilaa, terveystäytymistä ja näihin liittyviä tekijöitä, kuten sosiaalisia suhteita, opiskelua ja toimeentuloa sekä terveyspalvelujen käyttöä ja mielipiteitä palvelujen laadusta. (Kunttu & Huttunen 2008, 6, 86.)

Korkeakouluopiskelijoille vuonna 2008 tehdyn terveystutkimuksen mukaan opiskelijoilla korostuivat opiskeluongelmat, stressinhallinnan taidon ongelmat, jännittäminen sekä itsetunto- ja ihmissuhdeongelmat. Näiden lisäksi ongelmia opiskelijoille tuottivat myös ravitsemus, liikunta, painonhallinta ja ergonomiasasiat. Opiskelijat osasivat nimetä asiat, joissa tarvitsevat apua, mutta opiskelijaterveydenhuollon palveluiden puutteellisuus haittasi avun saamista. (Kunttu & Huttunen 2008, 92.)

Opinnäytetyön tehtävänä oli järjestää opiskelijoille hyvinvointitapahtuma, josta opiskelijat saavat tietoa hyvinvoinnista ja keinoja, miten omaa hyvinvointia voidaan kehittää. Hyvinvointipäivän tavoitteena oli saada oppilaat tapahtuman avulla huomioimaan oma hyvinvointinsa ja ylläpitämään tai kehittämään sitä. Opinnäytetyön tavoitteet voidaan jakaa kahteen kehittämistehtävään. Opinnäy-

tetyön ensimmäisenä kehittämistehtävänä oli järjestää onnistunut hyvinvointipäivä, joka jakaa tietoa, neuvoja ja toiminnallisuutta hyvinvoinnin ylläpitämiseen ja kehittämiseen. Toisena kehittämistehtävänä oli varmistaa, että tapahtuman viestintä tavoittaa kohderyhmän.

Toimeksiantajana toimi Oulun seudun ammattikorkeakoulun liiketalouden yksikön opiskelijahuolto, joka toteuttaa moniammatillista yhteistyötä opiskeluhuointiin liittyvissä kysymyksissä. Opiskelijahuolto koostuu yksikön johtajasta, osastonjohtajista, opinto-ohjaajasta, opintoasiain päälliköstä, terveydenhoitajasta, opiskeluterveydenhuollon lääkäristä ja opintopsykologista. Opiskelijahuollon tehtävänä ja tavoitteena on esteettömän opiskelun edistäminen tasa-arvoisuuden toteuttamiseksi, jossa esteet voivat olla fyysisiä psyykkisiä tai sosiaalisia. Opiskelijahuolto pureutuu myös yksittäisen opiskelijan tukemiseen tarvittavia tukitoimia suunnittelemalla ja toteuttamalla. Opiskelijahuolto on taho, joka tiedottaa opiskelijan hyvinvointiin liittyvistä asioista ja tarvittaessa esittää mahdollisia toimenpiteitä. Opiskelijahuollon tehtävänä ja tavoitteena on myös opettajien ja muun henkilöstön tietämyksen lisääminen opiskelijahuollollisista asioista. (Opiskelijahuoltoryhmä 2009, muistio 19.4.2009.)

Opinnäytetyön keskeisiä käsitteitä olivat fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi sekä tapahtuman järjestämisen suunnittelu, toteutus, päättäminen ja arviointi. Opinnäytetyön tietoperusta on jaettu neljään eri osaan. Tietoperustan ensimmäisessä osassa käsitellään hyvinvointia sen eri osa-alueiden eli fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin näkökulmista. Toinen osa tarkastelee tapahtumamarkkinoinnin käsitettä sekä tapahtuman järjestämisen eri vaiheita. Kolmannessa osassa kuvataan tapahtuman toteutusvaihetta ja neljännessä osassa perehdytään tapahtuman päättämiseen ja arviointiin. Toisessa, kolmannessa ja neljännessä osassa käsitellään teorian ohella, miten liiketalouden yksikön hyvinvointipäivä on rakentunut ja toteutunut.

2 HYVINVOINNIN OSATEKIJÄT

Hyvinvoinnin käsite on hyvin laaja ja hyvinvoinnin määritelmiä on niin monta kuin on määrittelijääkin. Hyvinvoinnin osa-alueet ovat kuitenkin yleisimmin luokiteltu fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. (Sallinen, Kandolin & Purola 2002, 20.) Joskus psyykkisen hyvinvoinnin lisäksi on eroteltu myös emotionaalinen ja hengellinen ulottuvuus, mutta yleisemmin ne ovat ajateltu psyykkiseen hyvinvointiin sisältyviksi (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, 10). Ihmisen ollessa kokonaisuus, ovat hyvinvoinnin eri osa-alueet kiinteästi toisiinsa yhteydessä. Koska hyvinvointi koostuu kolmesta eri osa-alueesta, tulisi jokaisen osa-alueen olla sopusoinnussa keskenään. Jotta ihminen säilyisi terveenä ja toimintakykyisenä, tulisi hänen suoda aikaa kohtuullisesti kaikille hyvinvoinnin osa-alueille. Minkään näistä osa-alueista ei tulisi korostua liiaksi, koska vaarana on silloin jonkun toisen osa-alueen heikkeneminen. (Sallinen, Kandolin & Purola 2002, 20.)

2.1 Fyysinen hyvinvointi

Fyysisellä hyvinvoinnilla tarkoitetaan elimistön esimerkillistä toimivuutta (Koskinen-Ollonqvist & Savola 2005, 10). Fyysinen hyvinvointi koostuu pääasiassa fyysisestä terveydestä, liikunnasta, ravinnosta ja unesta (Sallinen, Kandolin & Purola 2002, 21–23). Fyysinen terveys määritellään yleensä terveyden menetyksen kannalta. Sairaudet tai vammat voivat heikentää toimintakykyä ja tällä tavoin vaikuttaa fyysiseen hyvinvointiin. (Terveyden edistämisen keskus, haku-päivä 23.10.2010.) Liikunta ylläpitää fyysistä kuntoa, säilyttää toimintakykyä ikääntyessä sekä pienentää monien sairauksien todennäköisyyttä. Liikunnan hyviä vaikutuksia voidaan saavuttaa, jos liikuntaa harrastetaan tarpeeksi usein kohtuullisesti kuormittavalla tavalla. (Vuori 2005, 78.) Liikunnan lisääminen jokapäiväiseen elämään ei välttämättä vaadi aikataulusta erillistä aikaa, koska sen voi myös sisällyttää osaksi jokapäiväisiä toimintoja. Avainsanoja liikunnan lisäämiseksi elämään ovat säännönmukaisuus ja arkiset tavat. Jo puolen tunnin liikunta päivittäin edistää terveyttä. (Sallinen, Kandolin & Purola 2002, 21.)

Ravinto liittyy fyysiseen hyvinvointiin tärkeällä tavalla, jos syö oikein ja tarpeeksi, ravinto tukee hyvinvointia (Sallinen, Kandolin & Purola 2002, 22). Terveellinen ja monipuolinen ruoka sisältää runsaasti kasviksia, vähän tyydyttyntä rasvaa ja vähän suolaa sekä paljon ravintokuitua, vitamiineja ja hivenaineita (Pietinen 2005, 73). Valtion ravitsemusneuvottelukunta neuvoo syömään kasviksia, hedelmiä ja marjoja useita kertoja päivässä, syömään täysjyväleipää ja -puuroa sekä syömään kalaa ainakin kaksi kertaa viikossa. Levitteenä tulisi käyttää kasvisrasvalevitettä ja muussa ruoanlaitossa suosia kasviöljyjä. Ruo-kajuomana rasvaton piimä tai maito on suositeltavaa, mutta janojuomana pelkkä vesi on parasta. Elintarvikkeiden valinnassa tulisi kiinnittää huomio vähäsuolaisiin vaihtoehtoihin. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2010, hakupäivä 23.10.2010.) Syömisen tärkeä tehtävä on kuitenkin se, että se auttaa jaksamaan ja lisää hyvinvointia (Borg 2009,19, hakupäivä 29.8.2010). Joskus on oltava myös herkutteluhetkiä ja silloin on tärkeintä syödä nauttien, koska ruoka on ihmiselle sekä ravintoa että nautintoa (Suomen mielenterveysseura 2010b, hakupäivä 29.8.2010).

Hyvä uni on tärkeä, koska se on ihmisen toimintakyvyn perusta. Hyvä yöuni antaa riittävän päivävireyden. (Hyypä & Kronholm 2005, 89.) Unella on kaksi eri syvyyttä, jotka vuorottelevat yön aikana. Perusuni on syvää unta, joka virkistää ihmisen elimistöä ja auttaa painamaan mieleen päivällä opittuja tiedollisia asioita. REM- uni on vilkeunta, jolloin päivän aikana tapahtuneet asiat järjestyvät aivoissa. REM-unen tehtävänä on säädellä muistia, oppimista ja mielialaa sekä painaa päivän aikana opitut liikesarjat muistiin. (Kivimäki 2009, 16–17, hakupäivä 29.8.2010.) Ihminen tarvitsee unta keskimäärin 7,5- 8 tuntia vuorokaudessa. Jos unta ei saada tarpeeksi, se vaikuttaa sekä fyysiseen että henkiseen hyvinvointiin. Liian puutteellinen uni muun muassa heikentää valveilla opitun tiedon painumista aivoihin sekä luovaa ajattelua. (Sallinen, Kandolin & Purola 2002, 22). Riittäväällä levolla suoriudutaan paremmin päivän tehtävistä ja ongelmien ratkaisusta. Hyvä yöuni vaikuttaa myös positiivisesti vähentämällä riskiä joutua onnettomuuksiin ja auttamalla elimistöä puolustautumaan erilaisia sairauksia vastaan. (Kivimäki 2009, 16–17, hakupäivä 29.8.2010.)

2.2 Psyykkinen ja sosiaalinen hyvinvointi

Psyykkisellä hyvinvoinnilla tarkoitetaan kykyä hyödyntää omia henkisiä voimavaroja. Psyykkisen hyvinvoinnin piiriin luettava emotionaalinen hyvinvointi tarkoittaa omien tunteiden tunnistamista sekä hallitsemista ja hengellinen hyvinvointi sitä, että tuntee mielenrauhaa ja osaa olla tyytyväinen itseensä. (Koskinen- Ollonqvist & Savola 2005, 10.) Toisen määrittelyn mukaan psyykkinen hyvinvointi on mielen terveyttä. Psyykkisesti hyvinvoiva ihminen kykenee käsittelemään ongelmia ilman hallitsematonta ahdistusta sekä hänellä on riittävä itsetunto. Psyykkisesti hyvinvoiva ihminen myös tunnistaa tunteita ja pystyy ilmaisemaan niitä sosiaalisesti hyväksyttävällä tavalla. (Terveyden edistämisen keskus, hakupäivä 23.10.2010.)

Sosiaalinen hyvinvointi tarkoittaa taas kykyä solmia sekä ylläpitää ihmissuhteita. (Koskinen- Ollonqvist & Savola 2005, 10.) Sosiaaliseen hyvinvointiin vaikuttaa myös ihmisen valintojen tekemisen mahdollisuus ja ympäristön kokeminen (Terveyden edistämisen keskus, hakupäivä 23.10.2010). Psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin kuuluviksi voidaan lukea koti ja elinympäristö, ihmissuhteet, työ ja toiminnallisuus, joutenolo, harrastukset ja taide- ja kulttuuritoiminta sekä turvattu toimeentulo (Suomen mielenterveysseura 2010a, hakupäivä 29.8.2010).

Koti on monelle ihmiselle maailman tärkein paikka. On tärkeää, että itsellä on mahdollisuus tehdä kodista myönteinen mielentila ja paikka, jossa voi olla oma itsensä. Kun paikka, jossa asuu, tuntuu kodilta, ihminen on kotonaan omassa itsessään. (Ryhänen 2009, 9, hakupäivä 29.8.2010.) Elinympäristö, jossa asuu ja viettää aikaa, vaikuttaa hyvinvointiin monella tapaa, koska se on läsnä koko ajan. Ihmiselle saattaa tulla ongelmia hyvinvointinsa kanssa, jos hän ei tunne sopeutuvansa ympäristöön ja ympäristön ehtoihin. Yleensä henkistä hyvinvointia tukee elinympäristö, joka on esteettinen, palveluiltaan toimiva, sosiaalisen kanssakäymisen mahdollistava ja turvallinen. (Onkalo 2009, 6, hakupäivä 29.8.2010).

Ihmissuhteet hoitavat sekä psyykkistä että sosiaalista hyvinvointia. Ihmisillä on yleensä halu kuulua ryhmiin, tarve saada läheisyyttä ja tulla hyväksytyksi sekä

halu olla rakastettu ja antaa itse rakkautta. Yleisimpiä ihmissuhteita ovat perhe, suku, ystävät, harrastusyhteisö sekä työyhteisö. Useisiin ihmisryhmiin kuuluminen on yksi tasapainoisen elämän tunnusmerkki. Ihmissuhteiden ylläpitämiseen tarvitaan kuitenkin aikaa, joka voi nykyisin olla vaikeaa kaiken kiireen keskellä. (Sallinen, Kandolin & Purola 2002, 22.) Ihmisen mieli tarvitsee myös omaa aikaa ja yksityisyyttä kaiken yhteisöllisyyden keskellä. Yhdessäolon ja yksityisyyden välinen tasapaino on hyvin yksilöllistä. Omaa aikaa voidaan tarvita hiljaisuutta, mietiskelyä ja latautumista varten. Yksityisyyttä voi olla myös liikaa, jolloin se muuttuu tahattomaksi muista erillään oloksi. Liika yksityisyys synnyttää tällöin yksinäisyyden tunteita. (Suomen mielenterveysseura 2010c, hakupäivä 29.8.2010.) Yksinäisyyden tunteita voi karkottaa sillä, että rohkenee lähteä muiden ihmisten pariin (Suomen mielenterveysseura 2010b, hakupäivä 29.8.2010).

Työ voi edistää hyvinvointia, jos se tuntuu mieluisalta. Työpaikka vaikuttaa tukevasti hyvinvointiin silloin, jos siellä saadaan hyväksyntää, arvostusta ja parhaassa tapauksessa mahdollisuuden itsensä toteuttamiseen. (Suomen mielenterveysseura 2010c, hakupäivä 29.8.2010.) Työ ja toiminnallisuus voivat olla niitä tekijöitä, jotka raamittavat arkipäivän aikataulun, rytmittävät päivää, tuovat uusia ihmissuhteita ja turvaavat toimentulon (Suomen mielenterveysseura 2010c, hakupäivä 29.8.2010). Ylikuormittuminen ja väsyminen työssä heikentävät kuitenkin hyvinvointia. Hyvinvointia työssä voidaan parantaa mitoittamalla työmäärä sopivaksi ja osoittamalla tarpeeksi aikaa uusien asioiden oppimiseen. (Sallinen, Kandolin & Purola 2002, 24.) Parhaimmillaan työ on keino hallita omaa elämää ilman, että se olisi taloudellinen pakko. Työpaikan kautta liitytään uuteen sosiaaliseen yhteisöön, rakennetaan itsetuntoa ja -arvostusta, opitaan uusia asioita, kehitetään kykyjä ja taitoja. (Klemelä 2009,14, hakupäivä 29.8.2010.)

Joutenolo on yksi stressin ja kiireen selittäjä. Jokainen tarvitsee välillä hengähdystauon, koska silloin voi saada etäisyyttä mielessä pyöriviin asioihin, joista ei saa otetta. Kiire ja stressi urauttavat usein ajatuksia ja kaventavat ratkaisuvaihtoehtoja, joten joutenololla voi tuntea edes hiukan hallitsevansa omaa ajankäyttöä. Tärkeää onkin tieto siitä, että kiireen voi katkaista halutessaan ja se ei kaada elämää. Joutenololla on myös vaikutusta tunteiden käsittelyyn, koska

joskus hektisellä elämäntavalla pyritään väistämään omien tunteiden käsittelyä ja samalla menetetään aitoihin tunteisiin sisältyvät viestit. Joutenoloa lisäämällä useimmilla ihmisillä omien tunteiden kohtaaminen ja työstäminen onnistuu paremmin. (Sallinen, Kandolin & Purola 2002, 26.)

Harrastus voi olla itsensä toteuttamisen väline, sekä mielekästä että virkistävää tekemistä, joka siirtää ajatukset pois työstä. Harrastukset ovat myös mielen hyvinvoinnin ja aktiivisuuden kannalta tärkeitä. Stressitekijää harrastuksesta ei kuitenkaan kannata tehdä, koska silloin se ei enää tue hyvinvointia. (Suomen mielenterveysseura 2010c, hakupäivä 29.8.2010.) Taide- ja kulttuuritoiminta voi olla myös yksi harrastusten muodoista. Kulttuuritoiminnassa on paljon elementtejä, jotka auttavat arjessa, estävät elämän rutinoitumista ja köyhtymistä sekä auttavat syrjäytymisen estämisessä. Kulttuuritoiminnalla on vaikutusta ihmisen fyysiseen, psyykkiseen, sosiaaliseen, emotionaaliseen ja ekologiseen pääomaan. Vaikutuksia eri alueisiin ovat esimerkiksi taide elämyksenä, merkityksinä ja taidenautintoina, kulttuuritoiminnasta tulevat yhteisöt ja verkostot sekä taiteen, arkkitehtuurin ja sisustuksen vaikutukset ympäristön viihtyisämmäksi tekemisessä. (Liikanen 2009, 23, hakupäivä 29.8.2010.)

Hyvinvointia vahvistaa tunne turvallisuudesta. Turvallinen elinympäristö ja turvallinen sosiaalinen piiri luovat pohjaa hyvinvoinnille. Suuri hyvinvointia edesauttava tekijä on myös turvattu toimeentulo. Jos perustoimentulo vaarantuu, se on suuri uhka turvallisuuden tunteelle. Toimentulon menettäminen voi uhata kotia ja arkielämän perusmenoista selviytymistä, mutta se luo myös psykologista turvattomuutta. Psykologinen turvattomuuden tunne synnyttää yleensä pelon arjenhallinnan menettämisestä sekä häpeän ja syyllisyyden tunteita. Jos toimeentulo on vaarassa tai se on menetetty, apua voi hakea sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisilta sekä tukihenkilöiltä, jotka auttavat taakan jakamisessa, tilanteen hahmottamisessa ja avun saamisessa. (Veikkola 2009, 25, hakupäivä 29.8.2010.)

3 TAPAHTUMAPROJEKTIN SUUNNITTELU

Luonnollisin tapa tapahtuman järjestämiseen on rakentaa tapahtumasta projekti, koska onnistunut tapahtuman järjestäminen on monitahoista toimintaa, johon tarvitaan järjestelmällisyyttä. Projektityöskentelyn periaatteet ja toisiaan seuraavat vaiheet auttavat tapahtuman järjestäjää organisoimaan tapahtuman hallitummin ja kokonaisuuden säilyttäen. (Kauhanen, Juurakko & Kauhanen 2002, 23.) Projekti voidaan määritellä siten, että se on kokonaisuutena ohjattu, kertaluonteinen ja tavoitteellinen työsuoritus (Stenlund 2001, 18). Toisen määritelmän mukaan projekti on selkeästi asetettuihin tavoitteisiin pyrkivä ja kertaluontoinen tehtäväkokonaisuus, jota toteuttaa ennalta määritelty projektiorganisaatio, jolla on etukäteen määritellyt resurssit käytettävänä (Kauhanen ym. 2002, 24).



KUVIO 1. Projektin komponentit (Silfverberg 2007, 21)

3.1 Tapahtumamarkkinointi

Tapahtumamarkkinointi on yksi tehokkaimmista tavoista viestiä kohderyhmille. Tapahtumamarkkinoinnilla tarkoitetaan yhtäaikaisesti koettua markkinointia ja tapahtumaa eli tapahtuman avulla markkinoidaan omaa organisaatiota ja osaamista. Markkinointi yksinään tarkoittaa tavoitteellista toimintaa, jolla kohderyhmä pyritään saada toimimaan markkinoijan toiveiden mukaisesti. Markkinointi yhdistettynä tapahtumaan antaa organisaatiolle ja kohderyhmälle vuorovaikutteisen tilanteen organisaation valitseman teeman ja idean ympärille. (Vallo & Häyrinen 2008, 19.) Tapahtumamarkkinoinnissa on kyse siitä, että helpotetaan, lievennetään, avataan, tehostetaan ja lyhennetään myynnin kiertoa (Saget 2006, 2-3).

Yleisesti tapahtumamarkkinointi määritellään siten, että se on strategisesti suunniteltua pitkäjänteistä toimintaa, jossa organisaatio viestii kohderyhmän kanssa ja kohtaa sidosryhmänsä ennakkoon suunnitellussa tilanteessa ja ympäristössä. Laajemmalti määriteltynä tapahtumamarkkinointi voi olla mikä tahansa tilaisuus, jossa tuodaan yhteen organisaation toimintaa ja asiakkaita interaktiivisella tavalla tai tilaisuus, jossa organisaatio markkinoi tai muuten edistää tuotteidensa tai palveluidensa myyntiä. Tapahtuman tulee täyttää tietyt kriteerit, jotta siitä voidaan puhua tapahtumamarkkinointina. Tapahtumamarkkinoinnin kriteerien mukaan tapahtuman tulee olla etukäteen suunniteltu, tapahtuman tavoitteet ja kohderyhmä tulee olla määriteltynä sekä tapahtumassa on toteuduttava kokemuksellisuus, elämyksellisyys ja vuorovaikutteisuus. (Vallo & Häyrinen 2008, 19–20.)

Tapahtumamarkkinoinnin tulisi olla osa organisaation markkinointistrategiaa ja sen tulisi kytkeytyä muihin organisaation markkinoinnin toimenpiteisiin. Hyvin järjestetty tapahtumamarkkinointi on osa organisaation markkinointia ja viestintää. (Muhonen & Heikkinen 2003, 44–45.) Muhonen & Heikkinen viittaavat Goldblattiin, joka kuvailee tapahtumamarkkinoinnin jokena, joka juoksee läpi koko organisaation toiminnan, tuotannon, henkilöstön, myynnin ja markkinointiviestinnän kautta ja sillä keinoin tukee muita markkinoinnin toimenpiteitä (2003,

44–45). Tapahtumamarkkinoinnin ollessa erillisenä toimintona, se ei ole tarpeeksi tehokasta (Suomen tapahtumamarkkinointi ry, hakupäivä 11.10.2010).

Vahvuutena tapahtuman järjestämisessä on se, että organisaatio voi suunnitella ja hallita kohtaamista kohderyhmän kanssa ja parhaimmillaan luoda kohderyhmälle elämyksellisen kokemuksen (Markkinointiviestinnän Toimistojen Liitto MTL 2010, hakupäivä 5.10.2010). Tapahtumamarkkinoinnin muina vahvuuksina voidaan pitää vuorovaikutteisuutta ja henkilökohtaisuutta osallistujan ja järjestäjän välillä, organisaation mahdollisuutta asettaa tavoite ja saada palaute saman tien tavoitteen saavuttamisesta, organisaation mahdollisuutta rajata kohderyhmä omien tavoitteiden mukaisesti, ainutlaatuisen muistijäljen tuottamista kohderyhmälle sekä organisaation tilaisuutta erottautua kilpailijoista. (Vallo & Häyrinen 2008, 21–22.)

Välineenä tapahtumamarkkinointi on intensiivinen ja henkilökohtainen markkinointiviestintäväline. (Vallo & Häyrinen 2008, 21–22.) Muhonen & Heikkinen ovat teoksessaan tehneet tapahtumamarkkinoinnista SWOT- analyysin (kuviot 2), joka tuo vahvuuksien lisäksi esille myös tapahtumamarkkinoinnin heikkoudet, mahdollisuudet ja uhat (2003, 44–45). Samaa mieltä he ovat vahvuuksissa Häyrisen & Vallon kanssa, että tapahtumamarkkinointi tuo kohderyhmän ja organisaation välille henkilökohtaisia kohtaamisia, tapahtumamarkkinointi jättää pitkän muistijäljen sekä siitä, että kilpailijat eivät ole läsnä tilanteessa, jolloin kilpailijoista on mahdollisuus erottautua. (Vallo & Häyrinen 2008, 21–22; Muhonen & Heikkinen 2003, 44–45.)

<p>Vahvuudet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mahdollistaa henkilökohtaiset kohtaamiset • On helposti muunneltavissa tilanteen mukaan • Jättää pitkän muistijäljen • Tarjoaa mahdollisuuden • Laajentaa verkostoja • Opettaa tuntemaan paremmin kohderyhmää • Saa aikaan myönteisiä suhtautumista • Luo uskollisuutta asiakaskunnassa • On ainutkertainen • Mahdollistaa yksilöllisen lähestymistavan • Kilpailijat eivät ole läsnä 	<p>Heikkoudet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kallis tapa luoda kontakteja • Toteuttaminen vaatii osaamista • Kontaktimäärät voivat olla pieniä • Tuloksia on vaikea testata ja mitata • Tapahtumat ovat kertaluonteisia
<p>Mahdollisuudet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mahdollistaa ajankohtaisen markkinatiedon keräämisen • Muuttaa olemassa olevaa imagoa • Jää pysyvästi kohderyhmän mieleen • Helpottaa kohderyhmiin vaikuttamista • Nousee esiin markkinointiviestien tulvasta • Puhuttelee vaikeasti tavoitettavia kohderyhmiä • Erottuu markkinointiviestien tulvasta • Luo kaksisuuntaisia sidoksia yrityksen ja sidosryhmän välille • Kerryttää tärkeää ja yksilöllistä tietoa asiakkaista 	<p>Uhat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Epäonnistuneen tapahtuman jättämä negatiivinen muistijälki • Ammattitaidoton toteutus • Väärä kohderyhmä • Väärät tiedotusvalinnat • Häiriötekijöitä läsnä, liikaa viestejä • Yleinen markkinointi-ilmapiiiri

KUVIO 2. Tapahtumamarkkinoinnin nelikenttäanalyysi (Muhonen & Heikkinen 2003, 47)

3.2 Projektiorganisaatio

Tapahtuma, joka aiotaan toteuttaa projektina, tarvitsee yleensä tuekseen erillisen organisaation, jota kutsutaan projektiorganisaatioksi. Projektiorganisaatioita voi olla erilaisia ja toteutettavista projekteista riippuvaisia. Projektiorganisaation voi koostua kahdesta erillisestä ryhmästä, joita ovat projektiryhmä ja projektin johtoryhmä. Projektin johtoryhmän tulee valvoa projektiryhmän toimintaa, jotta projekti etenee suunnitellusti. (Stenlund 2001, 18.) Projektiorganisaatio voi

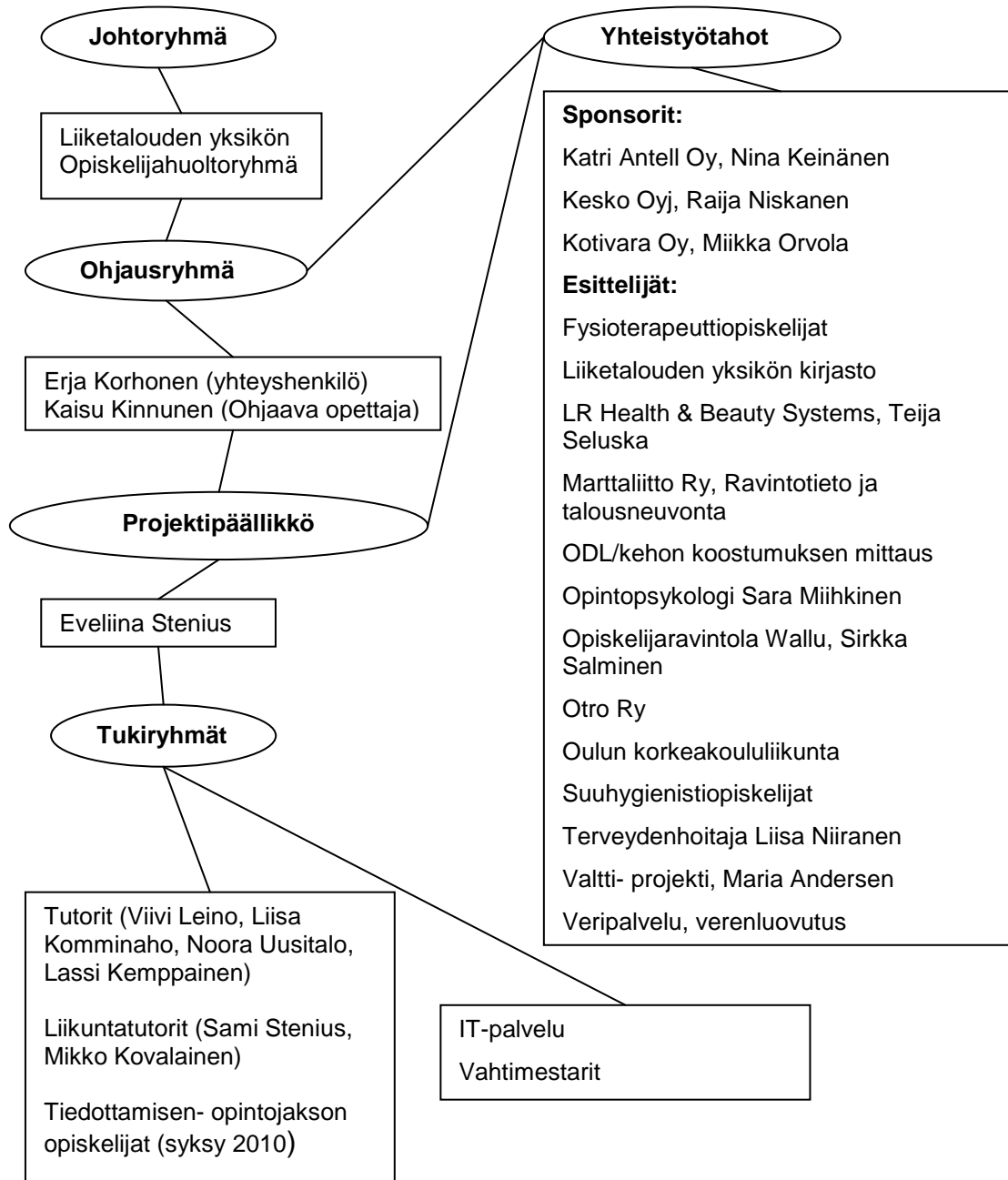
muodostua myös siten, että se koostuu useammasta kuin kahdesta erillisestä ryhmästä. Tällöin projektiorganisaation sisällä voi olla projektin asettaja, projektin johtoryhmä, projektin ohjausryhmä, projektiryhmä ja tukiryhmä tai asiantuntijaryhmä. (Kauhanen ym. 2002, 31–34.)

Projekti käynnistyy projektin asettajan toimenpiteistä ja projektin asettajan tehtäviin kuuluu päättää projektin aloittamisesta, keskeyttämisestä ja projektin päättämisestä. Projektin asettajan vastaa viime kädessä siitä, että projektilla on kaikki tarvitsemansa resurssit käytössä. Projektin johtoryhmä koostuu projektin asettajan nimeämistä henkilöistä. Projektin johtoryhmän tehtäviin kuuluvat muun muassa projektin ajallisten, sisällöllisten ja taloudellisten tavoitteiden määrittäminen, projektin tarvitsemien resurssien nimeäminen sekä projektin edistymisen seuraaminen asetettujen tavoitteiden suhteen. (Kauhanen ym. 2002, 32–33.)

Projektipäällikön tehtävänä on raportoida projektin vaiheista ja taloudesta etukäteen sovitulla tavalla projektin johtoryhmälle. Projektipäällikön tehtäviin lukeutuu kokonaisvastuu projektin suunnittelusta, toteutuksesta ja lopputuloksesta. (Kauhanen 2002, 31–33; Antikainen 1997 1.3, 29–30.) Projektipäällikön rooli on yleensä haastava, koska kokonaisvastuu on hänellä, mutta häneltä voivat puuttua keinot ohjata ja hallita projektiryhmän jäseniä projektin aikana (Kauhanen ym. 2002, 33). Projektipäällikön tehtävässä auttavat neuvottelu- ja yhteistyötaidot, tiedotushalukkuus, sitkeys, ennakointi sekä kyky muuntaa yllätykset ja vastoinkäymiset haasteeksi (Rissanen 2003, 91).

Projektiryhmän jäsenet vastaavat yleensä yhdestä projektiin sisältyvästä tehtäväalueesta. Projektiryhmän jäsenien toimiin kuuluu huolehtia oman vastuualueensa tehtävien suorittamisesta laadullisesti ja aikatauluissa pysyen. Projektiryhmän jäsenet raportoivat töittensä edistymisistä ja kustannuksista projektipäällikölle. (Kauhanen ym. 2002, 33–34; Antikainen 1997 1.3, 30.) Tukiryhmä tai asiantuntijaryhmä voidaan muodostaa, jos projektiin tarvitaan sellaista osaamista, jota projektiryhmässä ei ole. Ulkopuolisen tukiryhmän tai asiantuntijaryhmän kanssa olisi hyvä tehdä kirjallinen sopimus, jotta sovitut asiat voidaan myöhemmin siitä tarkastaa. (Kauhanen ym. 2002, 34.)

Liiketalouden yksikössä järjestettävän hyvinvointipäivän projektiorganisaatio (kuvio 3) muodostui useammasta kuin kahdesta erillisestä ryhmästä. Hyvinvointipäivän projektiorganisaatioon kuuluivat johtoryhmä, ohjausryhmä, projektipäällikkö, tukiryhmät ja yhteistyötahot.



KUVIO 3. Hyvinvointipäivän projektiorganisaatio

Projektiorganisaation johtoryhmänä toimi liiketalouden yksikön opiskelijahuolto-ryhmä, joka oli myös hyvinvointipäivän järjestämisen toimeksiantaja. Johtoryhmä antoi raamit hyvinvointipäivän suunnittelulle ja seurasi hyvinvointipäivän

järjestelyjen suunnittelua ja edistymistä. Ohjausryhmään kuului opinto-ohjaaja Erja Korhonen, joka on opiskelijahuoltoryhmän jäsen sekä opinnäytetyötä ohjaava opettaja Kaisu Kinnunen. Opinto-ohjaaja Erja Korhonen oli aktiivisesti mukana koko projektin ajan hyvinvointipäivän suunnittelussa ja toteutuksessa ja auttoi konkreettisten asioiden järjestelyssä, joihin opinnäytetyöntekijällä ei olisi ollut yksin valtuuksia. Konkreettisia asioita olivat esimerkiksi lounaiden tarjoaminen sekä viestintämateriaalin tulostaminen ja julkaiseminen. Opinnäytetyön tekijällä opiskelijana ei ole tarvittavia valtuuksia ja oikeuksia järjestää kaikkea tapahtumaan liittyvää yksin. Esimerkiksi tapahtuman viestintä Oulun seudun ammattikorkeakoulun liiketalouden yksikön intrassa ja inforuuduissa ei olisi onnistunut ilman henkilökuntaan kuuluvan jäsenen apua.

Projektiryhmä koostui pelkästään projektipäälliköstä, joka oli opinnäytetyöntekijä. Projektipäällikkö vastasi hyvinvointipäivän suunnittelusta, toteutuksesta, päättämisestä ja arvioinnista. Hänellä oli kokonaisvastuu hyvinvointipäivän onnistumisesta. Projektipäällikkönä tarvittiin monenlaisia taitoja kuten suunnitelmallisuutta, neuvottelu- ja yhteistyötaitoja, tiedotushalukkuutta, organisointitaitoja sekä tilanteen mukaan toimimista.

Hyvinvointipäivän järjestämisessä tarvittavia tukiryhmiä olivat tutorit, liikuntatutorit, syksyn 2010 tiedottamisen- opintojakson opiskelijat sekä liiketalouden yksikön vahtimestarit ja IT -palvelu. Tukiryhmät toivat tapahtumaan omaa osaamistaan, joita tapahtuman järjestämiseen tarvittiin. Tutorit olivat mukana tilojen rakennusvaiheessa edellisenä iltana ennen tapahtumaa sekä tilojen purkuvaiheessa tapahtuman päätyttyä. Tutorit olivat myös mukana ottamassa vastaan yhteistyötahoja heidän saapuessaan tapahtumaan sekä tauottivat osaa yhteistyötahoista lounaan ajan. Liikuntatutorit olivat esittelemässä Oulun korkeakoulu-liikunnan esittelypisteellä Oulun korkeakoulu-liikunnan palveluja.

Syksyn 2010 tiedottamisen- opintojakson opiskelijat olivat mukana vaikuttamassa hyvinvointipäivän viestinnän suunnitteluun. He suunnittelivat viestinnän aikataulua sekä opiskelijoille, henkilökunnalle että yhteistyötahoille. Tiedottamisen- opintojakson opiskelijat hahmottelivat myös tiedotetta hyvinvointipäivästä sisäiseen ja ulkoiseen viestintään. Liiketalouden yksikön vahtimestarit järjestivät tapahtumaan tarvittavat kalusteet kuten esimerkiksi pöydät, tuolit ja sermit.

Vahtimestarit olivat mukana myös tapahtuman rakennus- ja purkuvaiheessa. IT-palvelut toivat tapahtumaan mukaan omaa osaamistaan lainaamalla tarvittavat atk- laitteet tapahtumaan ja asentamalla ne käyttövalmiiksi esittelypisteille hyvinvointipäivän ajaksi.

Hyvinvointipäivän projektiorganisaatioon kuuluvat yhteistyötahot jakaantuivat kahteen eri ryhmään. Katri Antell Oy, Kesko Oyj ja Kotivara Oy sponsoroivat hyvinvointipäivän arvonnin tuotepalkinnot. Muita tahoja, joita olivat fysioterapiaopiskelijat, Liiketalouden yksikön kirjasto, Teija Seluska LR Health & Beauty Systems- tuote-esittelijä, Marttaliitto, Hannu Kaikkonen ODL:stä, opintopsykologi Sara Miihkinen, Opiskelijaravintola Wallu, Otro ry, Oulun korkeakoululiikunta, suuhygienistiopiskelijat, terveydenhoitaja Liisa Niiranen, Maria Andersen Valtti- projektista ja Veripalvelu, olivat hyvinvointipäivässä esittelemässä tietoa tai tekemistä hyvinvointiin liittyen eri osa-alueiden näkökulmista.

3.3 Tapahtumanprojektin valmistelu

Tapahtuman suunnitteluvaihe on tapahtuman järjestämisessä aikaa vievin vaihe ja se voi kestää useista kuukausista jopa vuosiin. Tapahtuman suunnitteluvaihe tuleekin aloittaa aikaisessa vaiheessa ja suunnitteluun kannattaa ottaa mukaan riittävän ajoissa kaikki tahot, joiden panosta tapahtuman järjestämisessä tarvitaan. Useampien tahojen ollessa mukana jo suunnittelun alkuvaiheessa saadaan tapahtuman suunnitteluun mukaan erilaisia näkökulmia ja ideoita. (Vallo & Häyrinen 2008, 148.)

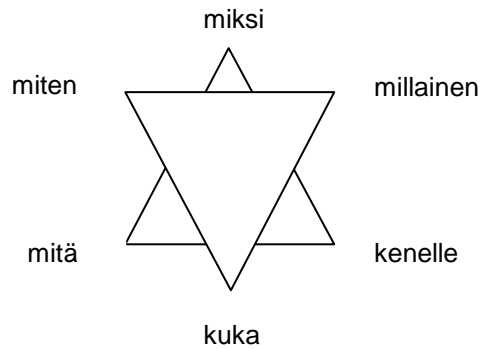
3.3.1 Tapahtuman rakenne

Kun tapahtumaa lähdetään toteuttamaan projektityöskentelyn periaatteilla, tulisi etukäteen perehtyä kysymyksiin, jotka antavat suuntaviivat tapahtumalle. Tapahtuman järjestämisen strategiset kysymykset ovat: miksi tapahtuma järjestetään, kenelle tapahtuma järjestetään ja mitä järjestetään. Miksi -kysymyksellä halutaan selvittää tapahtuman tavoite ja se, mitä tapahtumalla halutaan viestiä. (Vallo & Häyrinen 2008, 93.) Tavoitteiden määrittely on ratkaiseva vaihe projek-

tissa ja huonosti suunniteltuna voi aiheuttaa tapahtuman epäonnistumisen (Ris-
sanen 2003, 55). Kenelle -kysymyksellä haetaan tapahtuman kohderyhmää.
Kohderyhmää selvitettyä on hyvä ottaa myös selville kohderyhmän kiinnos-
tuksen kohteet ja harrastuneisuus. Mitä -kysymyksellä halutaan vastaus siihen,
millainen tapahtuman luonne ja virallisuusaste tulevat olemaan. Vastausta
haetaan muun muassa kysymyksiin tapahtumapaikasta, ajankohdasta ja kes-
tosta, budjetista ja lupa-asioista. (Vallo & Häyrinen 2008, 131–141.) Vallon &
Häyrisen mukaan strategisten kysymysten kautta muodoutuu tapahtuman idea.
Idea on se punainen lanka, jonka ympärille tapahtuma kiedotaan (2008, 94).

Tapahtuman järjestämisen operatiiviset kysymykset ovat taas seuraavat: miten
tapahtuma järjestetään, millainen tapahtuman ohjelma ja sisältö on ja kuka on
vastuussa tapahtumasta. Miten -kysymyksellä etsitään vastausta siihen, miten
tapahtuma toteutetaan, jotta haluttu tavoite saavutetaan ja viestit saadaan pe-
rille. Millainen -kysymyksellä pyritään kokoamaan tapahtuman tavoitteen, koh-
deryhmän ja haluttujen viestien mukainen sisältö ja ohjelma. Tapahtuma voi-
daan järjestää asia-, viihde- tai yhdistelmä tapahtumana ja tapahtumalaji vali-
taan sen mukaan, mikä on valitulle kohderyhmälle ja tavoitteelle oikea tapa.
Kuka -kysymyksellä pyritään löytämään tapahtumalle vastuullinen organisaat-
tori, koska tapahtuman järjestäjällä on aina suuri vastuu. Tapahtuman organi-
saattori voi olla myös tapahtuman isäntä ja isäntänä oleminen on tapahtumassa
tärkeä rooli. Isännän tärkeitä tehtäviä tapahtuman kuluessa ovat henkilökohtai-
nen vaikuttaminen ja tapahtuman myyntityö. Operatiiviset kysymykset ovat oh-
jenuora tapahtuman toteuttamiselle ja niiden vastauksista rakentuu tapahtuman
teema. (Vallo & Häyrinen 2008, 95–97.)

Strategiset ja operatiiviset kysymykset muodostavat kaksi kolmiota, jotka taas
yhdessä muodostavat tähden (kuviokuva 4). Tähtien kaikkien kulmien tulee olla ta-
sapainossa toistensa kanssa, jotta tapahtumasta saadaan onnistunut.



KUVIO 4. Onnistunut tapahtuma (Vallo & Häyrinen 2008, 97)

Hyvinvointipäivän järjestämistä tarjottiin opinnäytetyön aiheeksi toukokuun lopussa 2010. Hyvinvointipäivä oli järjestetty projektityönä aikaisemmin keväällä mutta tavoitteisiin ei ollut täysin päästy. Tästä seurauksena toimeksiantaja liiketalouden yksikön opiskelijahuoltoryhmä oli päättänyt tarjota hyvinvointipäivän järjestämistä opinnäytetyönä tehtäväksi. Koska opinnäytetyön aihe saatiin myöhään keväällä, alkoi todellinen suunnitteluvaihe vasta syyskuun 2010 alusta. Ennen tapahtuman suunnittelun aloittamista käytiin läpi tapahtuman tavoitteet, jotka muotoutuivat yhteen päätavoitteeseen. Hyvinvointipäivän päätavoite oli saada oppilaat tapahtuman avulla huomioimaan oma hyvinvointinsa ja ylläpitämään tai kehittämään sitä. Tapahtuman pääkohderyhmä oli alusta alkaen toimeksiantajan toivomuksesta opiskelijat, mutta myös henkilökunnalla oli mahdollisuus osallistua hyvinvointipäivän ohjelmaan. Tapahtuman ajankohdan, tapahtumapaikan ja tapahtuman mahdolliset yhteistyötahot oli opiskelijahuoltoryhmä jo ennalta ideoinut.

Tapahtuman ajankohdaksi oli mietitty syyslukukauden toisen jakson alkua, koska kevätlukukaudella järjestetään jo kaksi muuta tapahtumaa. Toisen jakson toisen tai kolmannen viikon ajateltiin soveltuvan hyvin tapahtuman ajankohdaksi. Koska tapahtuma oli suunnattu liiketalouden yksikön opiskelijoille ja henkilökunnalle, tapahtumapaikaksi oli loogista valita Oulun seudun ammattikorkeakoulun liiketalouden yksikön tilat. Lopullisia tiloja opiskelijahuoltoryhmä ei osoittanut etukäteen, joten tilojen lopullinen suunnittelu jäi opinnäytetyön tekijän tehtäväksi. Tapahtuma oli aikaisemmin järjestetty yksipäiväisenä ja ajateltiin, että tuleva tapahtuma järjestetään myös yksipäiväisenä. Tapahtuman kestoksi päätettiin klo 10–15 eli yhden koulupäivän ajaksi. Kesto perusteltiin sillä, että

opiskelijat eivät ole tulleet vielä liiketalouden yksikköön aikaisemmin ja myöhemmin iltapäivällä he voivat olla lähteneet jo kotiin. Päätettiin myös, että tapahtuman takia tavallisia tunteja ei peruttaisi, koska opiskelijat eivät silloin välttämättä tulisi yksikköön ollenkaan.

Hyvinvointipäivän sisältöä mietittiin sen pohjalta, mikä oli toimeksiantajan toive mahdollisista yhteistyötahoista. Lopulliset yhteistyötahot muotoutuivat ohjausryhmän kanssa käytyjen keskustelujen jälkeen. Yhteistyötahoja yritettiin miettiä myös teoriaperustassa olevien hyvinvoinnin osa-alueiden kautta. Fyysisen hyvinvoinnin osa-alueita tapahtumassa olivat liikunta, ravitsemus ja rentoutuminen, joita esittelivät ODL, Oulun korkeakoululiikunta, fysioterapiaopiskelijat, Marttaliitto ja opiskelijaravintola Wallu. Psykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin osa-alueita tapahtumassa esittelivät opintopsykologi, terveydenhoitaja, Otro ry ja Valtti-projekti.

Koska kevään 2010 hyvinvointipäivä ei ollut saavuttanut suurta osanottajamäärää, ajateltiin tapahtuman konseptia hiukan muuttaa toiseen suuntaan. Aikaisemmin kaikki ohjelma oli vapaaehtoista opiskelijoille ja kaikki esittelijät eivät saaneet haluttua osanottajamäärää. Tapahtumaan osallistuneiden määrää haluttiin lisätä sillä, että tällä kertaa osa ohjelmasta jalkautui luokkiin ja esitteli siellä tietoiskuja tai toimintaa hyvinvoinnin hyväksi. Tietoiskuja ja toiminnallista tekemistä oli myös yksikön eri auloissa ja muutamia esittelijöitä oli luokissa. Juhlasali oli varattu kokonaisuudessaan Veripalvelun verenluovutuspaikaksi. Hyvinvointipäivän sisällöstä ja ohjelmasta kerrotaan tarkemmin luvussa 3.5. Hyvinvointipäivän järjestämisessä päävastuussa oli opinnäytetyöntekijä eli hän toimi tapahtuman isäntänä yhdessä ohjausryhmään kuuluvan opinto-ohjaaja Erja Korhosen kanssa.

3.3.2 Tapahtumaprojektin vaiheet

Projektin elinkaari voidaan jakaa viiteen eri vaiheeseen, jotka ovat projektin aloitus, projektisuunnittelu, projektin läpivienti, projektin valvonta sekä projektin päättäminen (Stenlund 2001, 18). Kauhanen ym. taas jakaa projektin kahdeksaan keskeiseen osioon, jotka ovat projektin alustava valinta, projektin perus-

taminen, tausta- ja esiselvitykset, projektin suunnittelu, toteutettavuuden ja riskien arviointi, projektin toteutus, projektin päättäminen ja projektin arvioiminen (2002, 26).

Ennen projektin aloittamista on yleistä valmistella asiaa jonkin verran. Tapah-
tuman ollessa kyseessä, idean kehittämiseen tarvitaan järjestelmällistä miet-
timistä ja työskentelyä. Jos potentiaalisia ideoita syntyy useampia, voidaan nii-
den mahdollisuuksia tarkastella SWOT- analyysin avulla vahvuuksien, heikko-
uksien, mahdollisuuksien ja uhkien kautta. Ideoiden tarkastelun jälkeen organi-
saation ylin johto valitsee toteutettavan idean ja projekti voidaan perustaa ko-
koamalla projektiryhmä suunnittelemaan ja toteuttamaan tapahtuma. (Kauha-
nen ym. 2002, 27.)

Tausta- ja esiselvitykset tehdään valitusta projekti-ideasta ennen projektisuun-
nitelun aloittamista. Esiselvitystyön hoitaa yleensä yksi tai useampi henkilö tie-
tyn aikataulun puitteissa. Selvitettäviä asioita voivat olla esimerkiksi mahdolliset
yhteistyökumppanit tai se, mitä muita tapahtumia samalle kohderyhmälle jär-
jestetään lähiaikoina. Taustaselvitysvaiheen jälkeen pohditaan esiselvitysten
pohjalta, onko tapahtuma toteuttamiskelpoinen ja jatketaanko projektia suun-
nitteluvaiheeseen. Jos projektia päätetään jatkaa, aloittaa projektiryhmä suun-
nittelutyön ja laatii tapahtumasta projektisuunnitelman. Projektisuunnitelma an-
taa organisaation ylimmälle johdolle kuvan siitä, miten ja milloin tapahtuma jär-
jestetään, mitkä ovat sen taustat ja tavoitteet ja kuinka laaja se tulee olemaan.
Projektisuunnitelman laatimisen jälkeen projektiryhmä esittelee suunnitelman
organisaation ylimmälle johdolle. Ylimmän johdon tehtäväksi jää kannanottami-
nen projektisuunnitelmaan ja päätös, toteutetaanko projekti kokonaisuudes-
saan. (Kauhanen ym. 2002, 28–29.)

Projektisuunnitelman hyväksymisen jälkeen projektiryhmä voi alkaa toteutta-
maan tapahtumaa projektisuunnitelman mukaisesti. Toteutetun tapahtuman
jälkeen on aika päättää projekti. Tapahtumasta laaditaan loppuraportti, joka
toimitetaan johtoryhmälle. Loppuraportista käy ilmi muun muassa tapahtuman
tavoitteet, tapahtuman onnistuminen eri näkökulmista, tapahtumassa havaitut
ongelmat sekä tapahtuman arviointi. (Kauhanen ym. 2002, 29–30.)

Hyvinvointipäivän suunnittelu aloitettiin syyskuun alussa 2010. Ensimmäinen askel oli tapaaminen ohjausryhmän Erja Korhosen kanssa, jolloin pääpiirteittäin käytiin läpi, mitä ja ketä tapahtumassa voisi olla. Mahdollisten yhteistyötahojen päättämisen jälkeen oli aika ottaa yhteyttä heihin ja tiedustella mahdollista osallistumista hyvinvointipäivän esittelijöiksi. Yhteistyötahoihin otettiin yhteyttä joko puhelimitse, sähköpostitse tai henkilökohtaisella tapaamisella. Hyvinvointipäivän ajankohtaa ei ollut vielä päätetty sitovasti, joten yhteistyötahoilta ei pystynyt tiedustelemaan vielä täysin varmasti, pystyvätkö he osallistumaan tapahtumaan.

Ensimmäinen kokous koko johtoryhmän ja ohjausryhmän kanssa oli 20.9.2010, jolloin alustava suunnitelma (liite 1) oli valmiina hyvinvointipäivää varten. Ohjelma ja toteutus esiteltiin johtoryhmälle ja johtoryhmä kommentoi suunnitelmaa. Kokouksessa päätettiin hyvinvointipäivän ajankohta. Ohjausryhmästä tuli myös ehdotus järjestää hyvinvointipäivän yhteyteen arvonta, jossa palkintoina olisi niin sanottuja opiskelijan ruokapakkauksia. Ruokapakkaus sisältäisi terveellisiä tuotteita, ja ohjaava opettaja Kaisu Kinnunen aikoi tiedustella mahdollisia sponsoreita arvonnalle. Kokouksen jälkeen yhteistyötahoilta, jotka olivat kiinnostuneet osallistumisesta liiketalouden yksikön hyvinvointipäivään, tiedusteltiin sitovasti tapahtumaan osallistumista, koska päivä ja kellonajat oli lyöty lukkoon.

Jotta osa hyvinvointipäivän ohjelmasta saatiin jalkautettua luokkiin tuntien aikana, oli hyvä saada opettajat mukaan suunnitelmiin. Opettajia tiedotettiin hyvinvointipäivästä hyvissä ajoin ja tiedotuksen eteenpäin viemisen hoiti Oulun seudun ammattikorkeakoulun liiketalouden yksikönjohtaja Päivi Vesala. Opettajien yleisen tiedotuksen jälkeen suunniteltiin tietyille ryhmille aikataulut, jolloin heidän luokissaan vierailtaisiin tai he siirtyisivät toiseen luokkaan rentoutushetkeen. Tämän jälkeen ryhmien opettajille lähetettiin sähköpostiviesti, jossa tiedusteltiin mahdollisuutta osallistua ryhmän kanssa hyvinvointipäivän ohjelmaan.

Koska tapahtuman toteutuksen järjestäminen on yhdelle henkilölle liian suuri taakka, tapahtumaan oli tarkoitus saada vapaaehtoisia talkootyöläisiä erinäisiin talkootöihin tapahtumaa edeltävänä iltana, tapahtuman aikana ja tapahtuman jälkeen. Vapaaehtoisia kartoitettiin sähköpostiviesteillä noin kolmea viikkoa ennen tapahtumaa. Noin kolmea viikkoa ennen tapahtumaa otettiin uudestaan

yhteyttä yhteistyötahoihin, jotta saatiin selville heidän tarvitsemansa tarpeisto esittelypisteille.

Yhteistyötahojen esittelypisteiden sijainnit päätettiin sen mukaan, kuinka paljon esittelijät tarvitsivat tarpeistoa ja mikä olisi kullekin sopiva paikkavalinta. Tiloina päätettiin käyttää Oulun seudun ammattikorkeakoulun liiketalouden yksikön A-siiven 0. kerroksen aulaa, A-siiven 1. kerroksen aulaa, A-siiven 2. kerroksen juhlasalia, B-siiven neuvottelutila Librariaa, B-siiven työtilaa B236 sekä B-siiven 3. kerroksen aulaa. Myös B-siiven tiloja haluttiin käyttää hyväksi, jotta tapahtuma on levittäytynyt koko yksikön tiloihin.

Tapahtuman viestintä opiskelijoille aloitettiin julistemainonnalla kahta viikkoa ennen tapahtumaa. Tapahtuman lähestyessä lähestyttiin henkilökuntaa sekä opiskelijoita Oulun seudun ammattikorkeakoulun intran ja Oulun seudun ammattikorkeakoulun liiketalouden yksikön inforuutujen kautta. Opiskelijoita muistutettiin hyvinvointipäivästä myös sähköpostitse ja tapahtumaa edeltävänä päivänä opiskelijoille jaettiin hyvinvointipäivän arvontalippuja, jotka olivat myös osa hyvinvointipäivän mainontaa.

3.4 Toteutussuunnitelma

Huolellinen suunnittelu on kaiken perusta onnistuneen tapahtuman luomisessa. Toteutussuunnitelmassa käydään huolellisesti läpi tapahtuman toteutusvaiheet ja niiden aikataulut. (Kauhanen ym. 2002, 48.) Toteutussuunnitelma on niin ikään kartta, jota järjestävä ryhmä voi käyttää tapahtuman toteutuksessa (Antikainen 1997 1.3, 6). Toteutusvaiheita suunnitellessa kannattaa miettiä etukäteen jokin takaraja, jolloin tapahtuman järjestämisestä voidaan vielä luopua ilman suurempaa taloudellista menetystä (Kauhanen ym. 2002, 50). Toteutussuunnitelman avulla suunnitteluprosessia pidetään hallinnassa. Kaikkien projektin jäsenten tulee tietää, miten projekti etenee ja mitä missäkin projektin vaiheessa tapahtuu. (Muhonen & Heikkinen 2003, 119–120.)

Toteutussuunnitelman tehtäväluettelosta tulee löytyä kaikki tehtävät ja toimenpiteet, jotka vaativat toteutuakseen tekijän ja vastuuhenkilön tapahtumaa suun-

niteltaessa, tapahtuman aikana ja tapahtuman jälkeen. (Kauhanen ym. 2002, 50.) Toteutussuunnitelma auttaa projektiorganisaatiota arvioimaan tapahtuman toteutuskelpoisuutta ja tekemään tarvittavia suunnitelmamuutoksia. Toteutussuunnitelma voi olla avuksi tapahtuman toteutuksen ohjauksessa sekä arvioimisessa, koska suunnitelmasta voidaan tarkastaa, onko kaikki asiat tehty tai onko tapahtuman toteutus tapahtunut suunnitelman mukaisesti. (Antikainen 1997 1.3, 6.)

Toteutussuunnitelmaa arvioidessa, pohditaan, onko kaikki lopullisen toteutuksen kannalta merkittävät asiat käyty läpi. Toteutussuunnitelmassa tulisi olla rakennettuna aikataulu, jonka mukaan tapahtumaa järjestetään, tehtävät olla luetteloituina ja vastuuhenkilöt sekä tekijät päätettyinä. Projektiryhmän tehtäväksi jää arviointi projektin onnistumismahdollisuuksista projektisuunnitelman ja toteutussuunnitelman pohjalta. (Kauhanen ym. 2002, 52.) Hyvinvointipäivän toteutussuunnitelman tehtäväluettelo löytyy liitteistä opinnäytetyön lopusta (liite 2).

3.5 Tapahtuman sisältö

Järjestettäessä tapahtumaa, on muistettava, että itse tapahtuma on viesti (Vallo 2009, 48). Tapahtuman sisältö ja ohjelma tulee suunnitella sen mukaan, mitkä ovat tapahtuman tavoitteet, kenelle tapahtuma järjestetään ja mitä tapahtumalla halutaan viestiä. Tärkeimpänä kriteerinä tapahtuman sisällönsuunnittelussa on kohderyhmän huomioonottaminen. Tapahtumaan osallistujien tulisikin saada tapahtumasta itselleen jotain tärkeää, uusia ajatuksia, vinkkejä, ideoita tai mieluisia elämyksiä. (Vallo & Häyrinen 2008, 96; 179.)

3.5.1 Tapahtuman teemat ja ohjelma

Tapahtumat voidaan jakaa sisällön mukaan asiatapahtumaan, viihdetapahtumaan tai yhdistelmä tapahtumaan. Asiatapahtumaa järjestettäessä tulee ottaa huomioon, että tilaisuudesta ei tule liian raskas eikä liian kevyt. Asiatapahtuman sisältö tulisi rakentaa siten, että se on mielenkiintoinen kuulijakunnan näkökul-

masta. Viihdetapahtuman sisällössä on runsaasti vaihtoehtoja. Viihdetapahtuman esiintyjävalinnat kannattaa kuitenkin tehdä kohderyhmän ja halutun viestin näkökulmasta. Yhdistelmätapahtuma on tilaisuus, jossa yhdistyvät huvi ja hyöty. Yhdistelmätapahtuman järjestämisessä on tärkeää, että osaa ajoittaa, mitoittaa ja yhdistää hovin ja hyödyn suhteen oikein. (Vallo & Häyrinen 2008, 194–196.)

Tapahtuman teemaa suunnitellessa tulee ottaa huomioon, että teema on kattoajatus, joka luo tapahtumalla pohjan ja pitää tapahtuman koossa. Organisaation tulee miettiä teemaa valitessaan, että sopiiko se organisaation ja yhteisön mielikuvaan, arvomaailmaan tai tavoiteprofiiliin. Tapahtuman teemalla voidaan hakea puhuttelevuutta, houkuttelevuutta tai leikillisyyttä sen mukaan, minkä mielikuvan organisaatio haluaa itsestään antaa. Vaikka tapahtuman tuote ei olisikaan konkreettinen ja käsin kosketeltava, siitä voi tehdä konkreettisen visualisoimalla teemaa äänien, värien ja kuvien käytöllä. Tapahtuman viesti ja idea tulisi näkyä teemassa sekä koko tapahtuman toteutuksessa. Teema ei ole pelkästään jokin osa tapahtumaa, vaan sen täytyy kulkea mukana koko tapahtuman läpi aina kutsusta jälkimarkkinointiin. (Vallo & Häyrinen 2008, 180–181.)

Tapahtuman ohjelma- ja sisältövalinnalla on yleensä muukin tarkoitus kuin pelkästään taiteellinen tai viihteellinen suoritus. Tapahtuman järjestäjä tavoittelee tapahtumalleen myös markkinointivoimaa, vetovoimaa ja hyvää imagoa organisaatiolleen. Tapahtuman ohjelmalle ja esiintyjille on luontaista leimata tapahtuman ulkoista luonnetta ja vaikuttaa tällä tavoin kohderyhmän päätöksentekoon. (Antikainen 1997 2.2, 1.) Tapahtumaa suunnitellessa tulee miettiä tarkkaan, tarvitaanko ulkopuolisia esiintyjä vai tarjoaako oma organisaatio tarvittavaa osaamista. Jos päädytään ulkopuolisiin esiintyjiin, tulee miettiä tarkasti heidän roolinsa tapahtumassa. Esiintyjät ovat aina haaste tilaisuuden onnistumiselle ja heitä tulee harkita huolellisesti, koska ikinä ei voi olla varma esiintyjien paikalle saapumisesta, myöhästymisistä tai kohderyhmän saamisesta puolelleen. Tapahtuman esiintyjät voivat olla myös sellaisia henkilöitä, jotka puhuttavat tapahtuman kohderyhmää ja saavat tällä tavoin kohderyhmän puolelleen. (Vallo & Häyrinen 2008, 189–190.)

Hyvinvointipäivä oli yhdistelmä tapahtuma, koska tapahtumassa yhdistyi sekä huvi että hyöty. Huvi liittyi esimerkiksi RaPatti lautapelin pelaamiseen, Nintendo Wii:n pelaamiseen ja rentoutumiseen. Hyödyn oli tarkoitus syntyä kaikesta tiedosta, jota hyvinvointipäivän esittelijät kertoivat tai näyttivät. Hyvinvointipäivän sisältöä mietittiin hyvinvointipäivän teemojen kautta. Teemoja olivat fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen hyvinvointi. Fyysisen hyvinvoinnin alateemoja olivat fyysinen terveys, liikunta, ravinto ja uni. Psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin alateemoja olivat koti ja elinympäristö, ihmissuhteet, työ ja toiminnallisuus, joutenolo, harrastukset ja taide- ja kulttuuritoiminta sekä turvattu toimeentulo.

Koska pääkohderyhmänä olivat opiskelijat, haluttiin tapahtumaan mukaan tiedon lisäksi myös toiminnallisuutta, jotta opiskelijat saataisiin tekemisen kautta mukaan tapahtumaan. Opiskelijahuoltoryhmä oli jo alustavasti ideoinut, mitä kaikkea seuraavassa hyvinvointipäivässä voisi olla. Yhteistyötahoiksi ja päivän asioiksi he olivat alustavasti miettineet Veripalvelua, alkoholiasiaa, rentoutushetkeä, opiskelijaravintola Wallua, Wii -peliä, Oulun korkeakoululiikuntaa, diabetesliittoa ja Kesko Oyj:tä. (Opiskelijahuoltoryhmä 2010, muistio 10.5.2010.) Yhteistyötahoja myöhemmin ohjausryhmän kanssa pohdittaessa päädyttiin kysymään mukaan 13 esittelijää sekä kolmea sponsoria arvontaa varten.

Hyvinvointipäivän esittelijöiden suunnittelussa pyrittiin ottamaan huomioon hyvinvointipäivän fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin teemat ja niiden alateemat. Terveiden, liikunnan ja ravinnon merkityksiä hyvinvointipäivässä esittelivät suuhygienistiopiskelijat, Oulun korkeakoululiikunta, fysioterapiaopiskelijat, ODL liikuntaklinikka, Marttaliitto ry ja opiskelijaravintola Wallu. Unen, kodin ja elinympäristön, ihmissuhteiden, työn ja toiminnallisuuden, joutenolon, harrastusten ja taide- ja kulttuuritoiminnan sekä turvatun toimeentulon merkityksiä esittelivät fysioterapiaopiskelijat, opintopsykologi, terveydenhoitaja, Marttaliitto ry, Otro ry, Valtti-projekti, LR Health & Beauty Systems -tuote-esittely ja liiketalouden yksikön kirjasto.

Hyvinvointipäivän ohjelma haluttiin jakaa eri osioihin siten, että osalle ryhmistä oli etukäteen suunniteltua ja kohdennettua toimintaa tuntien aikana luokissa. Ohjelma kohdennettiin kolmella tavalla. Ensimmäisenä kohderyhmänä olivat tietojenkäsittelyn suomenkieliset että englanninkieliset ryhmät. Heille järjestettiin

taukojumppaa ja ergonomiatietoutta fysioterapiaopiskelijoiden vetämänä. Perusteena kohdennukselle oli heidän suuri ajanviettonsa tietokoneen ääressä opiskelun puitteissa. Toisena kohderyhmänä olivat liiketalouden 2. vuosikurssin sekä suomenkieliset että englanninkieliset ryhmät, joille järjestettiin opintopsykologin Sara Miihkisen pitämä luento, joka käsitteli jaksamista ja stressinhallintaa. Luennon ajateltiin olevan 2. vuosikurssin opiskelijoille tarpeellinen, koska toisen vuoden syyskuu on opiskelijoille yleensä rankka suuren työmäärän vuoksi. Kolmas kohderyhmä olivat kirjasto- ja tietopalvelun ryhmät, joille suunnattiin rentoutushetki fysioterapeuttien vetämänä. Etukäteen suunniteltuihin rentoutushetkiin pääsi mukaan myös muut ryhmät, joille ei erityisesti ollut kohdennettu mitään. Myös ilta-opiskelijoille olisi haluttu järjestää taukojumppaa mutta järjestäminen ei onnistunut liian vähäisen talkooväen takia.

Hyvinvointipäivänä päätettiin järjestää myös arvonta, jota ehdotettiin johtoryhmän ja ohjausryhmän yhteisessä kokouksessa tapahtuman suunnitteluvaiheessa. Arvonta ajateltiin alun perin järjestää siten, että hyvinvointipäivään osallistujat käyvät päivän aikana eri esittelypisteillä ja saavat kuittauksen kunkin pisteen esittelijältä etukäteen jaettuun arvontalippuun. Arvontaan osallistumisen ehtona olisi ollut kolmella esittelypisteellä vieraileminen. Kuittauksista kuitenkin luovuttiin, koska haluttiin olla kuormittamatta esittelijöitä arvontaan puitteissa.

Lopullinen arvonta suoritettiin siten, että opiskelijat saivat osallistua arvontaan vaikka eivät olisi käyneet millään esittelypisteellä. Arvontalipussa (liite 7) oli kuitenkin mahdollisuus merkitä esittelypisteet tai toimintapisteet, joissa osallistujat olivat mahdollisesti käyneet. Arvontalippuun haluttiin tarkoituksella lisätä esittelypisteiden ja toimintapisteiden merkitseminen, koska tapahtumaan osallistuneilta ei kerätty virallista palautetta. Arvontalipukkeen palauttaneilta saatiin tätä kautta hiukan tietoa siitä, missä paikoissa he olivat vierailleet. Arvontalipun palautuspaikka oli liiketalouden yksikön vahtimestarien infopisteen tiski.

3.5.2 Tapahtuman esittelijät

Fysioterapiaopiskelijat olivat Oulun seudun ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystieteiden yksikön fysioterapian koulutusohjelman opiskelijoita. Fysiotera-

piaopiskelijat suorittivat hyvinvointipäivän ohjelmillaan opintopisteitä omaan koulutukseensa liittyen. Fysioterapiaopiskelijoita oli yhteensä neljä ja he toimivat hyvinvointipäivänä pareittain siten, että toinen pari veti tietojenkäsittelyn opiskelijoille taukojumppaa ja ergonomiohjausta etukäteen suunnitellun aikataulun mukaisesti ja toinen pari veti etukäteen suunnitellun aikataulun mukaisesti rentoutushetkiä kirjasto- ja tietopalvelun sekä liiketalouden ryhmille.

Fysioterapiaopiskelijat olivat lisäksi valmistelleet hyvinvointipäivää varten kalvoesityksen liikunnasta ja ergonomiasta. Kalvoesitys oli samassa yhteydessä Oulun korkeakoululiikunnan esittelypisteen kanssa. Taukojumppa ja ergonomiohjaus oli suunnattu kuudelle ryhmälle ja rentoutushetki viidelle ryhmälle. Rentoutushetkeä varten oli varattu myös kolme vapaata aikaa, jolloin kuka vain pystyi menemään rentoutushetkeen. Taukojumpan ja ergonomiohjauksen kesto oli noin 20 minuuttia ja rentoutushetken kesto noin 30 minuuttia.

Liiketalouden yksikön kirjasto osallistui hyvinvointipäivään keräämällä erilliselle esittelypöydälle kirjastoon kirjoja hyvinvoinnista suomeksi ja englanniksi. Ensimmäisenä tavoitteena liiketalouden yksikön kirjastolla on palvella Oulun seudun ammattikorkeakoulun liiketalouden yksikön opiskelijoiden ja henkilökunnan tiedonhankinnan tarpeita. Kirjaston tiedonhankinnan tarpeita voivat käyttää myös muut asiakkaat. (Liiketalouden kirjasto 2010, hakupäivä 9.12.2010.) Liiketalouden yksikön kirjasto sijaitsee liiketalouden yksikön B-siivessä 1. kerroksessa.

LR Health & Beauty Systems- tuotteita esitteli tapahtumassa Teija Seluska. LR Health & Beauty Systems on toiminut Suomessa vuodesta 1997. Yritys on Suomessakin tunnettu hyvinvointi- ja kaudenhoitotuotteistaan. (LR Health & Beauty Systems 2010, hakupäivä 6.12.2010.) Esittelypisteellä esiteltiin LR Health & Beauty Systems- tuotteita ja tapahtumaan osallistujilla oli myös mahdollisuus ostaa tuotteita.

Marttaliitto ry edistää kotien ja perheiden hyvinvointia sekä kotitalouden arvostusta. Järjestö on puoluepoliittisesti sitoutumaton järjestö ja sen toiminta-alueet ovat ruoka ja ravitsemus, kodin talous- ja kuluttaja-asiat, kotipuutarha ja ympäristö, kansainvälinen toiminta, järjestö- ja yhdistystoiminta sekä marthaillat ja -retket. (Marttaliitto 2010, hakupäivä 7.12.2010.) Marttaliitto ry:tä oli esittele-

mässä erikoisneuvoja Marja-Leena Pirkola. Marttaliitto ry:n esittelypisteellä oli tietoa itse Marttaliitto ry:stä ja liittymiseen liittyvistä eduista sekä paljon niksejä ja esitteitä liittyen kodinhoitoon ja ruoanlaittoon.

ODL Liikuntaklinikka tarjosi liiketalouden yksikön hyvinvointipäivään kehon koostumuksen mittausta InBody-laitteella. InBody-laitteen avulla tehtävää kehon koostumuksen mittausta tuli tekemään liikuntaklinikan liikuntafysiologi Hannu Kaikkonen. InBody- mittausta antaa tietoa muun muassa kehon nesteistä, lihaksista ja rasvan osuudesta kehonpainosta (ODL 2010, hakupäivä 7.12.2010).

Opintopsykologi Sara Miihkinen piti luentojaan etukäteen suunnitellun aikataulun mukaisesti viidelle eri ryhmälle jaksamisesta ja stressinhallinnasta. Luennot olivat pituudeltaan noin 15- 20 minuutin mittaisia ja ne pidettiin kunkin ryhmän työjärjestyksen mukaisessa luokassa.

Opiskelijaravintola Wallussa oli hyvinvointipäivän ajan tapahtumaa varten varattu pöytä, jossa oli tietoutta ravitsemuksesta. Pöydässä oli esimerkiksi mahdollisuus vierailta internetissä Fazer Amican kotisivuilla ja energialaskurin avulla laskea oma energiatarpeensa. Pöydän ympärillä seinillä oli pieniä tietoiskuja muun muassa c- ja d- vitamiinin tarpeesta, sokerista, rasvasta ja kuidusta. Pöydässä oli myös näytteitä sokerimääristä ja c-vitamiinimääristä erilaisissa elintarvikkeissa. Lisäksi ravintolan sisäänkäynnille oli koottu lautasmalli terveellisestä lounaasta ja ruokailupöydissä oli pöytämainoksia, joissa kerrottiin terveellisestä ravinnosta.

Oulun tradenomiopiskelijat, lyhyemmin Otro ry, on Oulun seudun ammattikorkeakoulun Liiketalouden yksikössä toimiva sitoutumaton koulutusala järjestö ja se on perustettu vuonna 2000. Otro ry:n toimintaa ovat muun muassa bileiden ja tapahtumien järjestäminen, opiskelijan edunvalvonta, opiskelu ympäristön ja -ilmapiirin kehittäminen, tutorointi, uraohjaus ja yhteistyö opiskelijakunta OSAKO:n ja muiden koulutusala järjestöjen kanssa. (Oulun tradenomiopiskelijat, hakupäivä 7.12.2010.) Otro ry:n pisteellä oli mahdollisuus pelata Nintendo Wii -peliä ja tutustua Otro ry:n toimintaan. Oulun elokuvakeskukselta haettiin myös materiaalia hyvinvointipäivää varten. Materiaalina olivat heidän ohjelmatarjon-

tansa ja mainoksia Oulun kansainvälinen lasten- ja nuortenelokuvien festivaaleista. Oulun elokuvakeskuksen esittely piti olla Otro ry:n pisteen yhteydessä.

Oulun korkeakoululiikunta tarjoaa Oulun korkeakoulujen opiskelijoille sekä korkeakoulun ja koulutuskuntayhtymän henkilöstölle liikunta- ja hyvinvointipalveluita. Oulun korkeakoululiikunnan valikoimissa on yli 50 lajia ja palvelua. Sporttipassi on Oulun korkeakoululiikunnan yhteinen tuote, jolla voi osallistua yhteisille vuoroille sekä saada alennusta kursseista ja yhteistyökumppaneiden palveluista. (Oulun korkeakoululiikunta 2010a, hakupäivä 7.12.2010.) Oulun korkeakoululiikunnan esittelypisteellä olivat esittelemässä kaksi liiketalouden yksikössä opiskelevaa liikuntatutoria. Liikuntatutorit antoivat tietoa muun muassa lähtenyt liikkumaan -hankkeesta, jonka lähtökohtana on opiskelijoiden liikunnasta syrjäytymisen vähentäminen, yhteisöllisyyden edistäminen ja opiskelukykyyn parantaminen (Oulun korkeakoululiikunta 2010b, hakupäivä 7.12.2010). Tietoa oli tarjolla myös sporttipassista.

Suuhygieniao opiskelijat olivat sosiaali- ja terveysalan yksikön suun terveydenhuollon koulutusohjelman opiskelijoita. Opiskelijoista kaksi olivat viimeisen vuoden opiskelijoita ja kaksi toisen vuoden opiskelijoita. Heidän esittelypisteellään oli informaatiota suun terveydestä, tupakan ja nuuskan vaikutuksista suuhun sekä ravitsemuksen vaikutuksesta suun terveyteen. Havainnointimateriaaleina suun terveyteen vaikuttavista asioista he käyttivät kalvoesitystä ja ravitsemuksen vaikutuksia he havainnollistivat sokeripalamäärillä erilaisissa elintarvikkeissa. Lisäksi he järjestivät visailun suun terveyteen liittyvistä asioista ja visailuun osallistuneet saivat pieniä palkintoja.

Terveydenhoitaja Liisa Niiranen jakoi esittelypisteellään tietoutta päihteistä esitteillä sekä erilaisilla internetissä tehtävillä päihdetesteillä. Lisäksi terveydenhoitaja pelautti opiskelijoilla lautapeliä, joka oli nimeltään RaPatti- ratkaisuja pattitilanteisiin. Lautapelin tarkoituksena oli kehittää pelaajien ongelmanratkaisukykyä. Peliä pelatessa pelaajat harjoittelevat arkipäivän pattitilanteiden ratkaisemista sekä sosiaalisen tuen antamista ja vastaanottamista. (Työterveyslaitoksen verkkokauppa 2010, Hakupäivä 7.12.2010.)

Valtti-projektia veti omassa työpisteessään Maria Andersen. Valtti-projektin tarkoitus on hakea ratkaisuja opiskelijoiden opintojen viivästymiseen. Valtti-projektin ohjauksen toimintamallilla pyritään löytämään apukeinoja opiskelun viivästymisen syinä oleviin motivaatiovajeisiin ja pelkoihin, jotka liittyvät työelämään siirtymiseen ja aikuisen vastuun ottamiseen sekä epävarmuuteen omasta osaamisesta. (Valtti 2010, hakupäivä 7.12.2010.)

Suomen Punaisen Ristin Veripalvelu toimii keskitetysti koko Suomessa. Veripalvelun tehtäviin kuuluu verenluovuttajien rekrytointi, verenluovutusten järjestäminen ja veren keräys. Tehtäviin kuuluu myös luovutetun veren testaus ja verivalmisteiden tuotanto sekä valmisteiden varastointi ja jakelu sairaaloihin. (SPR Veripalvelu 2010, hakupäivä 7.12.2010.) SPR Veripalvelu järjesti hyvinvointipäivään verenluovutuspuheen, jossa kaikki kriteerit täyttävät pääsivät luovuttamaan verta. Verenluovutuspuheessa oli vuoteet neljälle verenluovuttajalle kerrallaan.

3.6 Tapahtumaprojektin viestintä

Viestintä on osa ihmisten jokapäiväistä elämää. Juholinin teoksessa viestintäsana on johdettu Meren mukaan venäjän sanasta vest ja sen tarkoitus on sanoma, tieto, huhu tai uutinen (2009, 20). Viestintä voidaan määritellä siten, että se on tiedon välittämistä ihmisten ja ryhmien kesken. Nykyään viestintä ymmärretään jo monimutkaisena prosessina tai tapahtumana, jonka vaikutuksia ei ole helppo ennustaa. Aikaisemmin on ajateltu, että viestintä on toiminut, kun viesti on lähetetty. (Juholin 2009, 20.) Viestintä voi epäonnistua monin eri tavoin. Tällaisia häiriöitä ovat muun muassa se, että sanomaa ei ole muotoiltu selkeäksi, jolloin sen voi tulkita väärin, vastaanottaja ei kuuntele viestiä, viesti muuntuu matkalla tai viesti voi kadota matkalla. (Pelin 2009, 296.)

Viestinnän suunnittelussa tulee ottaa huomioon oikea viestintätapa, viestin tavoite ja viestin oikea sisältö. Viestinnän suunnittelussa voidaan käyttää apukykyjä, jotka voivat helpottaa asioiden hahmottamista. Vastauksia, joihin kysymyksillä pyritään, ovat projektin viestinnän tavoitteet, viestinnän kohde-

ryhmä tai -ryhmät, oikeat kanavat, viestinnän ajankohdat, viestinnän tekijät, viestien saavuttavuus ja palaute sekä viestien tallennus. (Pelin 2009, 296.)

Juholin esittää myös teoksessaan, että projektin viestinnän suunnittelua voidaan miettiä kysymysten kautta. Ensimmäisinä kysymyksinä ovat, että ketä kaikkia projekti koskettaa ja keiden siitä pitää saada informaatiota ja keiden kanssa käydä keskustelua. Toinen kysymys käsittelee projektin perusviestiä. Kysymyksen avulla pohditaan viestiä tai sanomaa, jossa on helposti muistettava sisältö projektin tarkoituksesta, tavoitteista ja aikataulusta. Viestinnän suunnittelussa tulee muistaa myös pohtia, mistä asioista projektin aikana kommunikoidaan, mitkä ovat eri osapuolia kiinnostavia asioita ja mitä eri sidostyhmille vastataan projektin eri vaiheissa (2009, 122–123).

Projektin elinkaaren eri vaiheissa painottuu viestintä eri seikkoihin. Projektin alussa tärkeää on viestiä projektin tavoitteesta, projektin organisaatiosta ja vastuista, projektisuunnitelmasta, ohjauskäytännöistä ja kokouksista. Projektin toteutusvaiheessa viestintä painottuu viestintään projektitilanteesta, muutoksista projektissa, tärkeistä tapahtumista, saavutuksista, tarkastuksista ja hyväksynnöistä. Projektin loppuvaiheen viestinnän keskiössä ovat projektin tulos, päättämiseen ja tuloksen käyttöönottoon liittyvät käytännön järjestelyt, loppuraportti, dokumentit ja arkistointi sekä projektin jälkihoitoon liittyvät asiat. Jotta informaatio saavuttaa kohderyhmänsä, tulisi informaatiojärjestelmään kiinnittää huomio jo projektin alkuvaiheessa. Viestinnän välineitä ovat muun muassa kirjalliset tiedotteet ja raportit, sähköposti, puhelin sekä kokoukset ja palaverit. (Pelin 2009, 297, 299.)

Hyvinvointipäivän viestintä projektiorganisaation sisällä hoidettiin sähköpostin, puhelimen ja henkilökohtaisten tapaamisten välityksellä. Käytetyin viestintäväline oli sähköposti. Hyvin tärkeiksi välineiksi tapahtumaprojektin aikana muodostuivat tapaamiset ohjausryhmän Erja Korhosen kanssa, koska tapahtuman suunnittelua voitiin käydä läpi yhdessä. Koska projektia toteutettiin yhden henkilön projektiryhmällä, oli tapahtuman suunnitteluun hyvä saada myös toisen ihmisen ajatuksia ja näkökulmia hyvinvointipäivästä.

Tapahtuman viestintämateriaalia kohderyhmille työstettiin koko suunnitteluprosessin ajan yhteistyössä syksyn 2010 tiedottamisen- opintojakson opiskelijoiden ja yhteistyöhenkilö Erja Korhosen kanssa. Yhteistyön tuloksena syntyi suunnitelma viestinnän aikatauluista ja käytettävistä kanavista sekä tiedote opiskelijoille ja henkilöstölle. Kaiken kohderyhmille välitettävän viestinnän suunniteltiin tulevan sekä suomeksi että englanniksi, koska myös vaihto-opiskelijoille haluttiin tiedottaa tapahtumasta. Suunnitelma ei kuitenkaan toteutunut täysin, koska ilmoitustauluille tuleva hyvinvointipäivästä kertova juliste jäi kääntämättä englanniksi. Tiedotteet (liite 3, liite 5) ja ohjelmat (liite 4, liite 6) intrassa, sähköpostissa, inforuuduilla sekä hyvinvointipäivän karttasermissä ja opasteissa olivat kuitenkin sekä suomeksi että englanniksi. Koska hyvinvointipäivälle ei ollut varattu budjettia, tehtiin hyvinvointipäivän mainosmateriaali, hyvinvointipäivän juliste, arpalippu, karttasermi ja opasteet, opinnäytetyötekijän toimesta.

Viestinnän aikataulun suunniteltiin olevan sellainen, että viikolla 37 otetaan yhteyttä yhteistyökumppaneihin, jotka tulevat tapahtumaan esittelijöiksi ja viikolla 38 tiedotetaan opettajia ensimmäisen kerran tapahtumasta, jotta he mahdollisesti voivat ottaa hyvinvointipäivän huomioon suunnitellessaan 2. jakson tuntisuunnitelmia. Opettajiin, joita hyvinvointipäivä ryhmien kautta koskee, suunniteltiin otettavan yhteyttä sähköpostitse viikolla 41 koskien hyvinvointipäivän ohjelmien aikatauluja. Viestinnän välineet yhteistyökumppaneihin kohdistuneessa viestinnässä olivat sähköposti ja puhelin.

Koko henkilökunnalle tiedotusta suunniteltiin viikolle 44. Opiskelijoiden tiedotuksen suunniteltiin olevan toistuvaa ja se jaettiin kolmeen tiedotusvaiheeseen. Ensimmäinen tiedotus suunniteltiin viikolle 44, toinen tiedotus viikolle 45 ja kolmas tiedotus viikolle 46. Suunnitellut kanavat henkilöstölle ja opiskelijoille olivat Oulun seudun ammattikorkeakoulun liiketalouden yksikön inforuudut, Oulun seudun ammattikorkeakoulun intra, Oulun seudun ammattikorkeakoulun liiketalouden yksikön ilmoitustaulut ja sähköposti, joita käytettäisiin monipuolisesti toisiaan tukien. Kaikkien kohderyhmien nähtäville tulevat julisteet hyvinvointipäivästä suunniteltiin laitettavaksi esille viikolla 44. Vahtimestareihin ja IT-palveluun tuli ottaa yhteyttä viimeistään viikolla 45.

Kohderyhmien viestinnän suunnitelma toteutettiin lähes suunnitelman mukaan. Yhteistyökumppaneihin otettiin yhteyttä suunnitellusti sähköpostitse tai puhelimitse viikolla 37 ja heihin otettiin yhteyttä tarvittaessa myöhemminkin kuten esimerkiksi esittelypisteiden tarpeista suunnitellessa viikolla 44. Opettajien ensimmäinen tiedottaminen siirtyi suunnitelmista poiketen viikolle 40 ja tiedotus tapahtui sähköpostitse.

Koko henkilöstölle tiedotettiin jo suunniteltua aikaisemmin henkilökunnan intrassa viikolla 41 ja toisen kerran viikolla 46. Opiskelijoille tiedotettiin intrassa ensimmäisen kerran viikolla 45 ja toisen kerran viikolla 46. Opiskelijoille viestitettiin tapahtumasta myös sähköpostitse ja arpalippuja etukäteen jakaen viikolla 46. Julisteet laitettiin esille suunnitelman mukaisesti viikolla 44. Suunnittelussa ei ollut otettu huomioon tarkemmin yhteydenottoa sponsoreihin, mutta sponsori-tiedustelujen jälkeen heihin otettiin yhteyttä viikolla 41. Etukäteen aikataulutettujen ryhmien opettajille lähetettiin sähköpostitse kysely aikataulujen sopivuudesta viikolla 41. Vahtimestareihin ja IT-palveluun oltiin yhteydessä alustavasti viikolla 42 ja lopulliset suunnitelmat tiedotettiin heille viikolla 45. Talkooväen kartoittaminen aloitettiin viikolla 42 ja heihin oltiin yhteydessä viikkoon 46 asti. Hyvinvointipäivän arvonnassa voittaneet tiedotettiin intrassa viikolla 46.

3.7 Tapahtumaprojektin riskit

Myös tapahtuman järjestämisessä, kuten muissakin projekteissa, tullaan kohtaamaan jonkinlaisia vastoinkäymisiä. Tämän takia on hyvä valmistautua niihin ja kartoittaa riskejä etukäteen. Riskien kartoittaminen auttaa riskien toteutumisen mahdollisessa torjumisessa, riskin toteutumiseen valmistautumisessa ja vaihtoehtosuunnitelman laadinnassa. (Rissanen 2003, 110.) Riski määritellään siten, että se on mahdollinen negatiivinen poikkeama projektin tavoitteista (Pelin 2009, 226).

Riskeihin valmistautuessa käydään läpi kolme vaihetta, jotka ovat riskien kartoitus, riskien arviointi sekä riskien hallinta. Riskien kartoitus -vaiheessa riskit voidaan jakaa ryhmiin ajoituksen mukaan tapahtumaa edeltäviin, tapahtuman aikaisiin ja tapahtuman jälkeisiin riskeihin tai asiaryhmittäin. Asiaryhmittäin riskit

voidaan jakaa ympäristöriskeihin, asiakasriskeihin, sopimusriskeihin, aikatauluriskeihin, henkilöstö ja organisointiriskeihin, taloudellisiin riskeihin, tekniikkariskeihin, imagoriskeihin ja turvallisuusriskeihin. Kun riskit on kartoitettu projektiin sopivalla jaottelulla, voidaan riskejä alkaa arvioimaan. Riskejä arvioidaan riskin toteutumisen todennäköisyyden ja mahdollisesti toteutuvan riskin merkittävyyden suhteen. Riskit voidaan arvioida asteikolla 1-5 ja useasti riskit arvioidaan tyypeittäin ruudukon muodossa. (Kauhanen ym. 2002, 54–56.)

Riskien kartoittamisen ja arvioimisen jälkeen riskit tulisi käydä yksitellen läpi ja tehdä päätökset toimenpiteistä. Toimenpidevaihtoehtoja riskien hallinnassa ovat riskin välttäminen, riskin ennaltaehkäisy, riskin pienentäminen, riskin kantaminen sekä riskin siirtäminen. Riskin välttämässä voi olla mahdollista, että koko tapahtumaa tai osaa tapahtumasta ei voida toteuttaa. Riskin ennaltaehkäisyssä voidaan riskin toteutumista ehkäistä muuttamalla suunnitelmia. Riskin pienentämisen keinoja ovat esimerkiksi valvonta, erilaiset suojaustoimenpiteet, opastus ja toimitsijoitten ja työntekijöiden koulutus eli riskejä pienennetään omalla suunnittelulla ja toteuttamisella. Riskin kantamisella otetaan tietoinen riski omalle vastuulle ja toivotaan, että riski ei toteutuisi. Riskin siirtäminen onnistuu vakuuttamalla mahdolliset riskin kohteet. (Antikainen 1997, luku 1.12, 4-5.)

Ennen hyvinvointipäivän järjestämisen aloittamista kartoitettiin kriittisimmät riskit, jotka liittyivät aikataulullisiin ongelmiin, tietosuojongelmiin, tilaongelmiin tapahtumassa, opinnäytetyöntekijän sairastumiseen, dokumenttien häviämiseen, yhteistyötahojen hankinnan ongelmiin ja talkooväen hankinnan ongelmiin. Kuviossa 5 on kuvattu riskien toteutumisen todennäköisyys, vaikutus projektin tavoitteisiin, vaikutus projektissa ja ehkäisevät toimenpiteet.

Riski	Toteutumisen todennäköisyys	Vaikutus projektin tavoitteisiin	Vaikutus Projektissa	Ehkäisevät toimenpiteet
Aikataululliset ongelmat	3	4	4	Hyvä etukäteissuunnitelma aikataulujen suhteen
Tietosuojangelmat	1	1	1	Materiaali salassapito ulkopuolisilta
Tilaongelmat tapahtumassa	2	4	3	Suunnitellaan tarkasti esittelijät ja mietitään tilasuunnittelu hyvin
Opinnäytetyöntekijän sairastuminen	3	5	5	Omasta hyvinvoinnista huolen pitäminen
Tietojen häviäminen	2	5	5	Tiedot tallennetaan eri paikkoihin
Yhteistyötahojen hankinnan ongelmat	2	4	4	Suunnitellaan yhteistyötahot aikaisessa vaiheessa
Talkooväen hankinnan ongelmat	3	4	4	Suunnitellaan ja sitoutetaan talkooväki aikaisessa vaiheessa

KUVIO 5. Riskilista

4 TAPAHTUMAPROJEKTIN TOTEUTUS

Tapahtuman koittaessa tapahtuman järjestämiseen on käytetty jo paljon aikaa ja tehty paljon työtä. Tapahtumaa toteutettaessa on todella tärkeää, että järjestelyistä vastaaville ihmisille on osoitettu selkeät roolit ja vastualueet, joista he huolehtivat tapahtuman edetessä. Tapahtuman onnistumiseen kannalta kannattaa tehdä niin, että tapahtumantuottaja on itse vastuussa myös tapahtuman aikana, jolloin hän voi tehdä kiireellisiä päätöksiä yllättävissä tilanteissa. (Muhonen & Heikkinen 2003, 124.) Tapahtuman järjestelyistä vastaavien henkilöiden tulee tehdä saumatonta yhteistyötä ja tietää oma osuutensa suuressa kokonaisuudessa (Vallo & Häyrinen 2008, 153).

Tapahtuman toteutusvaihe voidaan jakaa kolmeen eri ryhmään. Toteutus aloitetaan rakennusvaiheella, jonka jälkeen on itse tapahtuma. Tapahtuman jälkeen alkaa purkuvaihe. Rakennusvaihe vie yleensä eniten aikaa, koska silloin valmistellaan tapahtuma tarkasti suunnitelmien mukaan. Itse tapahtuma kestää suunnitteluun verrattuna vain hetken. Purkuvaihe on yleensä nopeammin ja tehokkaammin toteutettu kuin rakennusvaihe. (Vallo & Häyrinen 2008, 153.)

Hyvinvointipäivän rakennusvaihe aloitettiin jo tapahtumaa edeltävänä päivänä noutamalla sponsoriyryksiltä arvontapalkinnot, järjestelemällä rentoutushetkessä käytettävä luokka A201 ja A-siiven 0. kerroksen aula sekä somistamalla opiskelijaravintola Wallu. Edellisenä iltana koottiin hyvinvointipäivän esittelijöiden esittelypisteitä kuvaavat kartat sekä sijoitettiin ne oikeille paikoilleen A-siiven 1. kerroksen aulaan ja B-siiven 1. kerroksen aulaan. Jotta tapahtumapäivän aamuna ei olisi niin paljon tekemistä, myös esittelypisteiden opastelaput kiinnitettiin valmiiksi oviin. Tarvittavat esittelypöydät ja esittelypisteillä tarvittavat tuolit tuotiin valmiiksi omille paikoilleen. Järjestelyissä oli mukana tutoreita ja vahtimestarit.

Tapahtuma-aamuna järjestely aloitettiin kello 7. Ensimmäisenä järjesteltiin vahtimestarien avulla juhlasali SPR Veripalvelun verenluovutuspiestettä varten ja seuraavana järjesteltiin A-siiven 1. kerroksen aula terveydenhoitaja Liisa Niirasta ja suuhygienistiopiskelijoita varten. Kello 8 oli aika asentaa esittelypisteille

tarvittavat tietokoneet ja videotykit. Otro ry:n piste valmisteltiin atk- laitteiden asennuksen yhteydessä. Esittelypisteitä, joissa tarvittiin atk-laitteistoa, olivat terveydenhoitaja Liisa Niirasen piste, suuhygienistiopiskelijoiden piste, fysioterapiaoiskelijoiden piste, opiskelijaravintola Wallun piste sekä Otro ry:n piste. IT-palvelusta oli henkilö asentamassa atk-laitteita. Aamuksi oli jätetty myös neuvotteluhuone Librarian B163 järjestely. Huonetta järjesteltiin siten, että ODL:n kehon koostumuksen mittaus ja LR Health & Beauty Systems- esittely tulevat sinne.

Esittelijöiden vastaanottamiseen saatiin mukaan yksi tutor, opinnäytetyöntekijän ja yhteyshenkilön lisäksi, joka otti esittelijät vastaan kello 9-10 ja auttoi esittelijöitä valmistelevaan esittelypisteitään. Kaikki esittelijät saapuivat paikalle hyvissä ajoin ja esittelypisteet olivat valmiina suunnitelmien mukaan kello 10. Aikataulutettujen ryhmien ensimmäinen taukojumppa ja ergonomiohjaus, rentoutushetki ja opintopsykologin luento oli alkanut jo kello 9.30.

Rentoutushetkien etukäteen suunnitellut aikataulut olivat kello 9.30, 11.20, 11.50, 12.30 ja 13.45. Rentoutushetkeen oli varattu myös vapaita aikoja, jotka olivat kello 9, 10 ja 14.15. Etukäteen aikataulutetuista ryhmistä neljä viidestä saapui rentoutushetkeen ja vapaisiin aikoihin saapui kaksi ryhmää kello 10 ja 14.15. Taukojumppa ja ergonomiohjaus vedettiin läpi kaikille etukäteen suunnitelluille ryhmille kello 9.30, 10, 12.30, 13.45, 14.15 ja 14.55. Päivän aikana kävi ilmi, että taukojumpan ja ergonomiohjauksen aikatauluttamisessa olisi tullut ottaa huomioon, että kaikki ryhmät olisivat atk-luokissa. Fysioterapiaopiskelijat saivat kuitenkin tehtyä ohjelmaansa tarvittavat muutokset ongelmien ilmettyä.

Myös opintopsykologi Sara Miihkinen sai pitää kaikki etukäteen suunnitellut luennot kello 9.30, 10, 12.30, 13.45 ja 14.45. Englanninkielistä ohjelmaa oli alustavasti varauduttu pitämään neljälle kaikista aikataulutetuista ryhmistä, koska ryhmät ovat englanninkielisiä ja saattavat pitää sisällään vaihto-oppilaita. Opintopsykologin mukaan englanninkieliset liiketalouden 2. vuosikurssin ryhmät olivat hieman kiinnostuneempia luennoista kuin suomenkieliset liiketalouden 2. vuosikurssin ryhmät.

Suurin osa esittelijöiden pisteistä oli sijoitettu siten, että ne olisivat opiskelijoiden kulkureittien varrella, jotta opiskelijoiden ei tarvitsisi mennä varta vasten johonkin tiettyyn paikkaan osallistuakseen tapahtumaan. A-siiven 1. kerroksen aulaan oli sijoitettu esittelypisteet terveydenhoitajalle sekä suuhygienistiopiskelijoille. A-siiven 1. kerroksen aulaan on sohvaryhmä, joten paikan ajateltiin sopivan hyvin terveydenhoitajan tuoman lautapeli RaPatin pelipaikaksi. Terveydenhoitajalla oli myös tietokonepiste, jossa pystyi testaamaan omaa päihteidenkäyttöään erilaisilla testeillä internetissä. Esittelypisteellä oli lisäksi erilaisia esitteitä ja julisteita päihteidenkäytön vaaroista. Päivän aikana kaksi kahden hengen ryhmää kävi pelaamassa lautapeliä ja muutama henkilö kävi testaamassa omaa päihdekäyttämistään internetissä olevilla testeillä. Alkoholin palamista kuvaavat alkoholikellot olivat suosittuja mukaan otettavia esitteitä alkoholipisteeltä ja ne loppuivatkin päivän kuluessa kesken. Terveydenhoitaja Liisa Niiranen oli paikalla hyvinvointipäivässä klo 10–13.30.

Suuhygienistiopiskelijoiden pisteellä oli ajoittain jopa ruuhkaa. Suun terveyteen liittyvä visailu, josta sai palkinnon ja elintarvikkeiden sokeripalanäytteet vetivät monia ihmisiä tutkimaan suun terveyteen liittyviä tietoiskuja. Suuhygienistiopiskelijat kertoivat lisäksi sosiaali- ja terveystieteen yksikön suun terveydenhuollon palveluista, joita he tarjoavat opiskelijahintaan. Suuhygienistiopiskelijoilta pystyi jo hyvinvointipäivässä paikan päällä varaamaan aikoja suun terveydenhuoltoon. Suuhygienistiopiskelijat olivat paikalla hyvinvointipäivässä klo 10–12.

A-siiven 0. kerroksen aulaan oli Oulun korkeakoululiikunnan ja fysioterapiaopiskelijoiden yhteinen piste sekä myöhemmin iltapäivällä paikalle tulleen Marttaliiton edustajan esittelypiste. Opiskelijaravintola Wallu sijaitsee myös samassa kerroksessa. Oulun korkeakoululiikuntaa oli esittelemässä kaksi liiketalouden yksikössä opiskelevaa liikuntatutoria. Liikuntatutorit esittelivät lähtenyt liikkumaan -hanketta ja sporttipassia. Fysioterapiaopiskelijat olivat tehneet hyvinvointipäivää varten kalvoesityksen, joka pyöri heidän pisteellään koko päivän. Kalvoesitys käsitteli liikuntaa, ravitsemusta ja ergonomiatietoutta. Oulun korkeakoululiikunnan pisteellä ei vierailut kovin useaa henkilöä päivän aikana.

Opiskelijaravintola Walluun tehtiin suuren ruokasalin puolelle erillinen ravitsemuksesta kertova tietoisukupöytä. Pöydässä oli esimerkiksi mahdollisuus vie-

railla internetissä Fazer Amican kotisivuilla ja energialaskurin avulla laskea oma energiatarpeensa. Pöydän ympärillä seinillä oli pieniä tietoiskuja muun muassa c- ja d- vitamiinin tarpeesta, sokerista, rasvasta ja kuidusta. Pöydässä oli myös näytteitä sokerimääristä ja c-vitamiinimääristä erilaisissa elintarvikkeissa. Lisäksi ravintolan sisäänkäynnille oli koottu lautasmalli terveellisestä lounaasta ja ruokailupöydissä oli pöytämainoksia, joissa kerrottiin terveellisestä ravinnosta. Leipävalikoimaan oli merkitty päivän ajaksi kyltit, joista näki, mikä leipälajeista oli terveellisin valinta. Opiskelijaravintola Wallu oli sinänsä hyvä paikka hyvinvointipäivän toiseksi ravintotietoutta jakavaksi pisteeksi, koska ihmiset pysähtyivät tutkimaan tietoiskupöytää poistuessaan ravintolasta. Hyvinvointipäivän aikana moni henkilö kävi tutustumassa muun muassa sokeripalanäytteisiin, joita oli sekamehusta, munkista, limsasta, ja ketsupista.

Toinen ravitsemuksesta kertova esittelypiste oli Marttaliiton piste. Marttaliitto ry:n esittelypisteellä oli tietoa itse Marttaliitto ry:stä ja liittymiseen liittyvistä eduista sekä paljon niksejä ja esitteitä liittyen kodinhoitoon ja ruoanlaittoon. Esittelijä Marja-Leena Pirkola kertoi vinkkejä ruoanlaittoon liittyvissä asioissa ja kertoi Marttaliiton julkaisemista tuotteista kuten Penninvenyttäjän keittokirjasta. Marttaliiton pisteeltä sai myös mukaan uusimman jäsenlehden sekä esitteitä koskien muun muassa ruokien säilytystä ja ruokamenojen säästövinkkejä. Marttaliiton esittelijä Marja-Leena Pirkola pääsi paikalle kello 13.30 ja oli paikalla kello 15 saakka. Myöhäisestä ajankohdasta huolimatta Marttaliiton esittelypisteellä riitti juttelijoita lähes koko ajan.

B-siivessä 3. kerroksen aulassa sijaitsi Otro ry:n piste. Pisteellä oli mahdollisuus tutustua Otro ry:n toimintaan ja pelata Nintendo Wii -peliä. Otro ry:n esittely oli aluksi aulassa, mutta se jouduttiin siirtämään läheiseen luokkaan heijastuskankaan puuttumisen takia. Otro ry:n pisteellä ei päivän aikana vierailut kovin moni ihminen. Muutama henkilö kävi pelaamassa Nintendo Wii:tä. B-siiven 2. kerroksessa oli Valtti-projektin esittelypiste, joka sijaitsi Maria Andersenin työhuoneessa. Valtti-pisteestä pystyi päivän aikana hakemaan päivän vinkin ja tutustumaan Valtti-projektiin Maria Andersenin johdatuksella. Valtti-pisteellä oli päivän aikana käynyt muutama henkilö, mutta esittelijä ei pystynyt olemaan koko

päivää opiskelijoiden tavoitettavissa työkiireiden vuoksi. Valtti-projektista sai kuitenkin tietoa esitteestä, joita oli Valtti-pisteen ulkopuolella käytävällä.

B-siiven 1. kerroksen neuvotteluhuoneessa B163 oli päivän toinen eniten ihmisiä kiinnostunut esittelypiste. Esittelypiste oli ODL:n kehon koostumuksen mittauspiste. InBody- mittaukseen riitti jonoa koko hyvinvointipäivän ajaksi ja esittelijä pääsi hengähdystauolle pelkästään lounaan ajaksi. Samassa tilassa oli myös LR Health & Beauty Systems- tuote-esittely. Teija Seluska esitteli LR Health & Beauty Systems- tuotteita ja pisteeltä pystyi myös ostamaan kyseisiä tuotteita. Ihmiset tutustuivat samalla tuotteisiin, kun he odottivat tulostensa saamista InBody- mittauksesta. ODL:n InBody- mittaaja Hannu Kaikkonen oli paikalla hyvinvointipäivässä kello 10–14.30. LR Health & Beauty Systems- tuote-esittelijä Teija Seluska oli paikalla koko päivän ajan kello 10–15.

Toinen paljon suosiota saanut piste oli SPR Veripalvelun verenluovutus- piste, joka oli sijoitettu A-siiven 2. kerroksen juhlasaliin. Sen jälkeen kun verenluovutus aloitettiin kello 10, oli paikalla koko ajan ihmisiä valmiina luovuttamaan verta. Päivän aikana oli 48 rekisteröitynyttä kävijää ja 32 heistä sai luovuttaa verta. 32 luovuttajasta 23 oli ensikertalaisia. Hyvinvointipäivän epäviralliseksi luovuttajamäärän tavoitteeksi oli suunniteltu 20 luovuttajaa ja tavoite saatiin reilusti ylitettyä hyvinvointipäivän aikana. Verenluovutus- piste oli avoinna kello 10–14, jotta Veripalvelulla oli tarpeeksi aikaa purkaa verenluovutus- piste ennen kello 16 alkavaa salivuoroa.

Ennen hyvinvointipäivän loppumista hyvinvointipäivästä otettiin muutamia kuvia hyvinvointipäivän raportointia varten (liite 8). Kello 15 mennessä kaikki esittelijät olivat päässeet lähtemään kotiin ja hyvinvointipäivä loppui suunnitellusti. Toteutuksen purkuvaihe pääsi alkamaan noin kello 15 esittelypisteiden purkamisella ja tilojen järjestelemisellä alkuperäiseen kuntoonsa. Purkuvaiheessa olivat mukana opinnäytetyöntekijän ja opinto-ohjaajan lisäksi yksi tutor ja vahtimestarit. Atk- laitteet oli palautettu IT-palveluun sitä mukaa, kun esittelijä ei niitä enää tarvinnut.

Hyvinvointipäivän päätteeksi purkuvaiheen jälkeen arvottiin hyvinvointipäivän arvonnalla tuotepalkintojen voittajat. Tuotepalkinto sisälsi Pirkka-salkun, jossa oli

muun muassa hunajaa, kaakaota, teetä ja kahvia sekä kaksi pakettia Kotivaran leikkelettä ja kaksi Katri Antelin leipäpakettia. Arvonta suoritettiin kello 15.30, koska hyvinvointipäivä oli päättynyt kello 15 ja arveltiin, että kaikki halukkaat olivat palauttaneet arpalippunsa. Voittolippujen nostajina toimivat kaksi sattumalta paikalle osunutta liiketalouden opiskelijaa. Voittajiin otettiin yhteyttä puhelimitse saman tien ja palkinnot saatiin jaettu saman ja seuraavan päivän aikana voittajille.

5 TAPAHTUMAPROJEKTIN PÄÄTTÄMINEN JA ARVIOINTI

Projektin ominaisuuksiin kuuluu, että sillä on sekä alkunsa että loppunsa. Projektin tulisi päättyä suunnitellusti etukäteen suunniteltuna ajankohtana sen jälkeen, kun määritellyt tehtävät on tavoitettu. Projektin päättämiseen kuuluu tiettyjä toimenpiteitä, jotka ovat tärkeitä projektin onnistumiselle. Projektin tulosten siirto projektin asettajalle tulisi varmistaa, jotta projektia ei ole tehty turhaan, ja siitä jää jotain konkreettista projektin asettajalle. (Rissanen 2003, 106–107.) Projektiryhmä laatii loppuraportin projektin ylimmälle johdolle, josta käy ilmi tapahtuman yleiskuvaus, tapahtuman tavoitteet, tapahtuman ajallinen ja taloudellinen onnistuminen, projektiorganisaation toiminta, tapahtumassa havaitut ongelmat sekä tapahtuman yleisarviointi (Kauhanen ym. 2002, 126). Projektin loppettamistehtäviin kuuluu myös dokumenttien säilyttämissuunnitelma, projektiorganisaation purku ja surutyö sekä jälkimarkkinointi (Rissanen 2003, 107).

Projektin jälkimarkkinointi on asiakkuuden ylläpitoa ja kehittämistä varsinaisen aktiivisen vaiheen jälkeen (Rissanen 2003, 107). Jälkimarkkinoinnin avulla tapahtuman järjestäjä osoittaa tapahtumassa mukana olleille arvostustaan ja kiitostaan. Jälkimarkkinoinnin yhtenä osana on myös palautteen keruu sekä oman organisaation henkilöstöltä sekä tapahtumaan osallistujilta. Palautteen analysoinnin avulla voidaan projektista saada oppimisprosessi, josta otetaan opiksi tulevaa varten. Jälkimarkkinoinnin tärkeänä kohteena ovat myös tapahtuman esiintyjät sekä tapahtuman työntekijät, joita muistetaan kiittämällä hyvästä työstä. (Vallo & Häyrinen 2008, 168.)

Kauhanen ym. jakavat päättämisen ja arvioimisen vaiheen neljään eri osaan, jotka ovat tapahtuman onnistuneisuuden arviointi, oman väen ja sidosryhmien kiittäminen ja heille tiedottaminen, oman väen palkitseminen ja loppuraportin tekeminen. Ennen arvioinnin aloittamista on päätettävä arvioinnin kriteereistä. Yleensä arviointiperusteita ovat olleet aikataulujen pitävyys, tapahtuman laatu, tapahtuman taloudellinen tulos, tapahtuman vaikutus organisaation imagoon ja tapahtuman oppimisnäkökulma. Tapahtuman arviointi voidaan jakaa ajallisesti moneen osaan. Ensimmäinen arviointiosio, mielipidetiedustelu, tehdään tapah-

tuman aikana osallistujille ja toinen arviointiosio, kritiikkipalaveri, toteutetaan heti tapahtuman jälkeen. Kritiikkipalaverin osallistajat ovat tapahtuman järjestelyissä mukana ollut väki ja siellä käydään läpi tapahtuman kulku sekä onnistumiset ja epäonnistumiset (2002, 125–128).

Omalle väelle ja sidosryhmille tiedottaminen on tärkeää, jotta he tietävät, miten tapahtuma on loppujen lopuksi sujunut ja miten se on onnistunut. Keskeisiä sidosryhmiä ja tapahtuman järjestelyyn osallistuneita henkilöitä on myös hyvä kiittää tapahtuman toteutuksen aikaansaamisesta. Tunnustusta voi antaa kirjellään, kiitosviestillä, kortilla tai henkilökohtaisella käynnillä. Tapahtuman järjestelyyn osallistuneita ihmisiä on kannustavaa palkita tavalla tai toisella. Palkitsemisen ei tarvitse olla aina rahapalkkaa vaan palkitseminen voi olla esimerkiksi työtehtäviin tai sosiaalisiin palkkioihin liittyvää. Jokaiselle tapahtuman työntekijälle kannattaa antaa myös palautetta, jotta myös työntekijät pystyvät oppimaan tapahtumasta. (Kauhanen ym. 2002, 127–128.)

Projektin päättämisen ja arvioinnin viimeinen osio on loppuraportin laatiminen. Loppuraportin laatii projektiryhmä projektipäällikön johdolla ja se luovutetaan ylimmälle toimeenpanevalle elimelle käsiteltäväksi. Ylin toimeenpaneva elin käsittelee loppuraportin ja tekee omat johtopäätöksensä tapahtuman onnistumisesta vertailemalla alun perin suunniteltuja tavoitteita toteutuneeseen tapahtumaan. (Kauhanen ym. 2002, 126.)

Projektin hyvinvointipäivän järjestämiseksi päättyi aikataulun mukaisesti kritiikkipalaveriin tapahtuman päätteeksi, jälkimarkkinointiin ja palautepalaveriin toimeksiantajan eli johtoryhmän kanssa marraskuun 2010 lopulla. Ensimmäinen kritiikkipalaveri pidettiin heti tapahtuman jälkeen opinnäytetyöntekijän ja ohjausryhmä Erja Korhosen kesken. Päivän onnistuneisuutta pohdittiin päällisin puolin, mutta ajateltiin kuitenkin käydä tapahtumaa yhdessä läpi vielä myöhemmin samalla viikolla. Toisessa kritiikkipalaverissa, joka oli myöhemmin samalla viikolla, käytiin tarkemmin läpi tapahtuman suunnittelussa ja toteutuksessa ilmenneitä ongelmia ja mietittiin, millä tavoin niitä olisi voinut ehkäistä. Jälkimarkkinointivaiheessa kaikille sidosryhmille, jotka olivat mukana hyvinvointipäivän järjestelyissä, lähetettiin kiitosviesti tai kiitettiin henkilökohtaisesti. Sidosryhmille ei järjestetty erillistä palautekyselyä mutta kiitosviesteissä sidosryhmiä pyydettiin

antamaan palautetta hyvinvointipäivään liittyvistä seikoista. Jälkimarkkinoinnissa huomioon otetut sidosryhmät olivat opettajat, joiden tunneilla vierailtiin, yhteistyötahot ja tukiryhmät.

Johtoryhmälle ei tehty erikseen loppuraporttia vaan opinnäytetyö toimii raporttina valmistuessaan. Palautepalaverissa johtoryhmän ja osittaisen ohjausryhmän kanssa käytiin läpi tapahtuman toteutuksen onnistuneisuutta. Palautekeskustelussa kävi ilmi, että hyvinvointipäivän toteutustapa oli hyvä, koska ohjelma jalkautui myös tunneille. Toiminnallisempaa toteutustapaa pidettiin parempana kuin sitä, että tapahtuman ohjelmassa olisi ollut pelkästään informaatiota hyvinvoinnista. Osa esittelijöistä kuului hyvinvointipäivän johtoryhmään ja he osasivat kertoa, että tauotuksia olisi voinut olla useampi, jotta itse esittelijätkin olisivat voineet tutustua muihin esittelypisteisiin.

Tuntien perumista hyvinvointipäivän takia ei edelleenkään pidetty hyvänä ideana, koska silloin opiskelijat eivät välttämättä saapuisi yksikköön ollenkaan. Johtoryhmän oman havainnoinnin tuloksena esittelypisteistä tai toiminnallisuudesta annettiin sellaista palautetta, että taukojumpan ja ergonomiohjauksen aikatauluja olisi voinut miettiä siten, että samat oppilaat eivät seuraisi samaa esitystä kahteen kertaan. Johtoryhmän keskuudesta tuli myös sellaista palautetta, että englanninkielisen taukojumpan ja ergonomiohjauksen kalvot olisivat myös voineet olla englanniksi, jotta vaihto-oppilaat olisivat voineet seurata esitystä myös niistä. Palautepalaverissa tultiin siihen tulokseen, että hyvinvointipäivästä voisi tulla jokavuotinen tapahtuma sekä hyvinvointipäivää voisi laajentaa enemmän myös henkilökuntaa koskevaksi.

Jälkimarkkinoinnista saatavaa palautetta ei tullut kovin paljon. Palautteita tuli kuitenkin toimivista ja sopivan mittaisista rentoutushetkistä. Sekä palautteen antaneet opettajat että opiskelijat olivat tyytyväisiä rentoutushetkiin. Myös suuhygienistiopiskelijoiden esittelypiste sai kehuja informatiivisuudesta ja sopivan haastavasta kyselystä. Kahdelta esittelijältä tuli palautetta ei niin hyvin sijoitusta esittelypisteen paikasta.

Arvontalipun palauttaneiden merkitsemistä esittelypisteistä, joissa he olivat käyneet, sai jonkinlaisen kuvan esittelypisteiden suosioista. Arpalippuja palautettiin

yhteensä 109 kappaletta. Suurimmat kävijämäärät arpalipun palauttaneilla olivat opiskelijaravintola Wallussa 39 merkinnällä, kehon koostumuksen mittauksessa 37 merkinnällä ja suuhygienistiopiskelijoiden esittelypisteessä 30 merkinnällä. Verenluovutuksessa kävi arpalippujen mukaan 22 kävijää, terveydenhoitajan pisteellä 13 kävijää, Marttaliiton pisteellä 14 kävijää, Oulun korkeakoululiikunnan pisteellä 19 kävijää, rentoutushetkissä 22 kävijää, LR Health & Beauty Systems tuote-esittelyssä 16 kävijää, Valtti-projektin pisteessä 4 kävijää, Otrory:n pisteellä 12 kävijää ja opintopsykologin luennolla 8 kävijää.

Hyvinvointipäivän suunnittelusta ja onnistumisesta ei tehty palautekyselyä vaan suunnittelun ja onnistumisen arviointi perustui yleiseen havainnointiin. Suunnitteluvaiheen aikataulujen pitävyys onnistui kohtuullisen hyvin. Yhteistyötahot ja aikataulutettujen ryhmien opettajat saatiin mukaan tapahtumaan aikaisessa vaiheessa. Talkooväen saamisessa oli hiukan ongelmia ja talkooväen hankkimisen aikataulu venyi hyvinvointipäivään saakka. Viestintä onnistui aikataulun mukaisesti muuten paitsi ensimmäisen opettajille lähtevän viestin ja kolmannen opiskelijoille lähtevän viestin osalta. Hyvinvointipäivänä aikataulut sujuivat suunnitelmien mukaan. Tapahtuma oli valmis aloitukseen kello 10 ja päättyi aikataulun mukaisesti kello 15. Aikataulutetutkin ohjelmat pysyivät aikatauluisaan koko päivän. Aikataulujen pitävyyteen hyvinvointipäivänä vaikutti suuresti esittelijöiden panostus.

Tapahtuman osallistumismäärää oli vaikea arvioida sen takia, että osa ohjelmista oli jalkautettu luokkiin. Ainoastaan auloissa ja juhlasalissa pystyi seuraamaan osallistujien määrää tarkemmin. Havainnoinnin perusteella suosituimmat vierailupisteet olivat ODL:n kehon koostumuksen mittaus, Veripalvelun verenluovutus piste sekä suuhygienistiopiskelijoiden piste suun terveydestä. Kehon koostumuksen mittauksen suosio saattoi johtua siitä, että yleensä se on maksullinen mutta nyt se oli osallistujille ilmainen. Verenluovutus pisteen tuomisen yksikköön oli luultavasti yksi syy, miksi osallistujat kävivät sankoin joukoin ainakin yrittämässä verenluovutusta. Yksikköön tuotuna veren luovutukseen ei tarvitse varata ylimääräistä aikaa ja oli helppoa, kun verenluovutus oli tullut luovuttajien luo. Suun terveydenhuollon esittelypisteen kiinnostavuus saattoi lisääntyä visailusta, josta sai palkinnon sekä siitä, että suuhygienistiopiskelijat

markkinoivat opiskelijan kukkarolle sopivia suun terveydenhuollon palveluita ilman kuukausien jonoja.

Hyvinvointipäivän suunnittelussa aiheutti hiukan ongelmia yhden yhteistyötahon tulon peruuntuminen mutta se saatiin osin paikattua toisen esittelijän avustuksella. Peruuntuminen sattui tarpeeksi aikaisessa vaiheessa, jotta asia saatiin järjestettyä. Ylimääräistä valmistelua suunnittelussa syntyi myös siitä, että yksi yhteistyötaho ilmoittautui mukaan suunnittelun myöhäisessä vaiheessa. Ongelmia suunnitteluvaiheessa tuotti lisäksi osaamisen puute viestinnän englanninkieliseksi kääntämisessä ja visuaalisen viestintämateriaalin teossa. Viestinnän englanninkielinen materiaali saatiinkin valmiiksi vasta suunnittelun ja viestintäaikataulun loppupäässä. Hyvinvointipäivässä ilmenneitä ongelmia olivat taukojumppaan ja ergonomiohjaukseen sopimattomat luokat kahdella ryhmällä, päällekkäisyydet joidenkin oppilaiden kohdalla, jotka kuuntelivat saman esityksen kahteen kertaan sekä yhden rentoutushetken tilapula. Kritiikkipalaverissa mietittiin, miten näitä ongelmia olisi voitu ehkäistä tai jopa kokonaan estää.

Taukojumpan ja ergonomiohjauksen tilaongelmat saatiin toiselle ryhmälle ratkottua kyseisen ryhmän opettajan omasta aloitteellisuudesta mutta toiselle ryhmälle ei ollut enää vapaata atk-luokkaa, joten fysioterapiaopiskelijat muuttivat esitystään tarpeen vaatimalla tavalla. Tämän ongelman olisi voinut estää tarkistamalla fysioterapiaopiskelijoilta heidän tarkka ohjelmansa ja tarpeensa luokan suhteen. Toisaalta tämä olisi taas saattanut vaikeuttaa ryhmille tehtävän aikataulun suunnittelua.

Taukojumpassa ja ergonomiohjauksessa oli sattunut päällekkäisyyksiä siten, että osa opiskelijoista kuunteli esityksen kahteen kertaan. Tämä oli sattunut siitä syystä, että lukujärjestyksessä ei näkynyt kyseisen luokan opiskelijoiden olevan myös toisella tunnilla, jolla esitys pidetään. Kritiikkipalaverissa pohdittiin kyseistä asiaa ja tultiin siihen tulokseen, että asiaa ei olisi voinut ennakoida. Työjärjestyksistä ei voi ennakoida, jos opiskelijat käyvät kurseja eri järjestyksessä kuin ne ovat tuntikartoissa.

Rentoutushetken tilapula johtui siitä, että kahden eri ryhmän oli ajateltu sopivan yhteen rentoutushetkeen. Näiden kahden ryhmän ajateltiin etukäteen olevan

pieniä, joten aikataulun luultiin onnistuvan. Kumpikin ryhmä pääsi kuitenkin osallistumaan rentoutushetkeen siten, että toinen ryhmä osallistui rentoutukseen seuraavana vapaana aikana varatun ajan jälkeen. Tämä ongelma olisi voitu ratkaista etukäteen tarkistamalla ryhmien koot tarkemmin ja suhteuttamalla ne rentoutustilan kokoon.

Projektiorganisaatio toimi hyvin ja projektiorganisaation keskinäisissä suhteissa ei ollut ongelmia. Yhteistyötahojen kanssa oli helppo sopia asioista ja heiltä itseltään tuli hyviä ideoita omille pisteilleen hyvinvointipäivän teeman tueksi. Projektipäällikön ja ohjausryhmän työskentely oli tiivistä ja opinnäytetyöntekijä sai aina apu tarvitessaan. Johtoryhmä antoi opinnäytetyöntekijälle kohtuullisen vapaat kädet suunnitella tapahtumasta sellaisen kuin itse ajatteli olevan parasta. Johtoryhmältä saatiin oikeastaan vain ehdotukset yhteistyötahoista, tapahtuman ajankohdasta, toive toteutustavasta ja kestosta. Johtoryhmältä saatiin kuitenkin sen verran tietoa lähtökohtatilanteesta, että suuntaviivoista oli mieluisaa lähteä rakentamaan hyvinvointipäivää. Johtoryhmältä ja ohjausryhmältä saatiin myös hyviä ideoita suunnittelun alkuvaiheessa pidetyssä kokouksessa.

6 KEHITTÄMISEHDOTUKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Johtoryhmän loppupalaverissa mietittiin, että hyvinvointipäivä voisi olla jokavuotinen tapahtuma opiskelijoille, ja myös henkilökunnalle voitaisiin tarjota enemmän tietoutta ja toimintaa hyvinvointipäivässä. Toiminnallisen toteutustavan todettiin toimivan palautteen perusteella paremmin kuin pelkkään informaatioon sidottu tapahtuma. Hyvinvointipäivää voitaisiin jatkossa kehittää vielä enemmän toiminnallisempaan suuntaan. Jos hyvinvointipäivälle budjetoitaisiin jonkun verran rahaa, olisi toiminnallisuuden kehittäminen hiukan helpompaa. Kehon koostumuksen mittaus oli hyvinvointipäivässä menestys, joten samankaltaisia pisteitä voitaisiin järjestää enemmän. Muita mittauksia voisivat olla esimerkiksi häkämittaus, painoindeksin laskeminen tai verenpaineen mittaus.

Jo hyvinvointipäivän aikana mietittiin tapaa, jolla saataisiin suurempi osallistujamäärä pelaamaan RaPatti- lautapeliä. Pohdintojen tuloksena syntyi ajatus siitä, että myös peli otettaisiin mukaan yhdeksi ohjelmanumeroksi, joka jalkautuisi luokkiin. Yksi kokonainen ryhmä on liian iso pelaamaan peliä keskenään mutta ryhmän voisi jakaa osiin ja keksiä muille sillä välin jotain muuta tekemistä, kun yksi ryhmä pelaa. Kehittämisehdotuksena verenluovutus pisteelle on se, että verenluovutus pisteeseen tulisi saada useampi vuode verenluovuttajia varten, jotta jonot eivät kävisi ylivoimaisen pitkiksi.

Tilasuunnittelusta tuli kahdelta esittelijältä palautetta ei niin hyvän tilavalinnan johdosta. Tilavalinnoissa lähdettiin siitä, että koko yksikön tiloja käytettäisiin hyödyksi. Tilavalintana B-siiven ylimmät kerrokset eivät kuitenkaan olleet välttämättä parhaimpia mahdollisia. Opiskelijat eivät vietä niin paljon aikaa niissä tiloissa, jotta voisi olettaa, että esittelijä saa tarpeeksi osanottajia pisteelleen. Seuraavan kerran tiloja suunnitellessa tulee miettiä tiloja sen mukaan, missä opiskelijat yleensä viihtyvät. Toinen tilojen suunnitteluun liittyvä asia on tilojen riittävyys. Pieneen tilaan ei kannata mahduttaa enempää kuin yksi esittelijä.

Seuraavan kerran hyvinvointipäivää suunnitellessa kannattaa ottaa huomioon tarpeeksi ajoissa liiketalouden yksikön kaksikielisyys ja tehdä konkreettisia asioita kaksikielisen viestinnän mahdollistamiseksi. Viestinnän kääntämisen eng-

lanniksi voisi tulevaisuudessa organisoida jonkin englanninkielisen opintojakson tai ryhmän tehtäväksi. Viestinnän visuaalisen puolen kuten esimerkiksi julisteen ja arpalipun teon voisi taas organisoida joko kuvankäsittelyn- tai sivuntaiton-opintojaksolle. Tänä vuonna järjestetystä hyvinvointipäivästä ei kerätty palautetta, vaikka se olisikin ollut tarpeen hyvinvointipäivää arvioidessa. Palautteen tekemiseen voisi kysyä mahdollisesti apua tilastollisen tai laadullisen tutkimuksen opintojakson opettajilta hyvissä ajoin tapahtuman suunnittelun alkuvaiheessa, jotta he voivat jo opintojakson alussa tarjota palautekyselyn teon mahdollisuutta.

Hyvinvointipäivän ajankohdaksi syksy on sopiva, koska liiketalouden yksikössä on keväällä jo kaksi muuta tapahtumaa. Toisen jakson alkuviikot eivät kuitenkaan ole välttämättä parhaita mahdollisia hyvinvointipäivän ajankohdaksi. Kaksi jaksoa kestävässä kurssissa kyseisenä ajankohtana voi olla välitenttejä, kuten kävi ilmi sopiessa opettajien kanssa ryhmien aikataulutetusta ohjelmasta. Hyvinvointipäivä järjestettiin keskiviikkona, koska ajateltiin opiskelijoiden olevan varmimmin paikalla yksikössä puolesta välissä viikkoa. Hyvinvointipäivän ajankohta tulee kuitenkin jatkossa miettiä aina oman aikansa näkökulmasta.

Talkooväen hankkimiseen tulisi jatkossa kiinnittää erityistä huomiota. Jos projektiryhmä on pieni, tarvitsee se tapahtuman järjestämisessä avukseen paljon tukiryhmiä. Talkooväen tehtävät tapahtumassa olisi hyvä olla selvillä jo aikaisessa suunnitteluvaiheessa, jotta heidät voitaisiin sitouttaa tapahtuman talkootöihin jo paljon ennen tapahtumaa. Talkooväen hankkiminen voisi olla jopa projektiorganisaatioon kuuluvan henkilökunnan jäsenen tehtävä, koska tasavertaisen opinnäytetyöntekijän vaatimukset eivät välttämättä ole tarpeeksi tehokkaita. Jos talkooväkeä saadaan paljon mukaan, voisi tapahtuman esittelijöille järjestää useampia tauotuksia, jotta he pääsisivät tutustumaan muihin esittelypisteisiin. Talkooväen lisäavun turvin tapahtuma voitaisiin ulottaa koskemaan myös iltaopiskelijoiden ryhmiä, joille ei tällä kertaa järjestetty minkäänlaista toimintaa.

Hyvinvointipäivän tavoitteena oli saada opiskelijat tapahtuman avulla huomioimaan oma hyvinvointinsa ja ylläpitämään tai kehittämään sitä. Tavoite kiteytettiin kahteen kehittämistehtävään, joista ensimmäinen kehittämistehtävä oli järjestää onnistunut hyvinvointipäivä, joka jakaa tietoa, neuvoja ja toiminnallisuutta

hyvinvoinnin ylläpitämiseen ja kehittämiseen. Toinen kehittämistehtävä oli varmistaa, että tapahtuman viestintä tavoittaa kohderyhmän.

Ensimmäisen kehittämistehtävän on katsottu onnistuneen. Palautteita ei saatu kovin paljon, mutta saatujen palautteiden mukaan hyvinvointipäivä oli onnistunut tapahtuma. Järjestäjän kannalta ollaan tyytyväisiä tapahtuman toteutukseen ottaen huomioon, että tapahtuma järjestettiin yhden henkilön opinnäytetyönä. Koska tapahtuman järjestäminen on mittava prosessi, olisi työtä riittänyt kahdellekin ihmiselle. Ilman ohjausryhmästä saatavaa tukea ja apua, tapahtuma ei olisi ollut yhtä onnistunut kuin se oli. Hyvinvointipäivän onnistumisen arvioimisessa on tärkeää huomata, että kriteerit, jotka onnistuneelle tapahtumalle luotiin, täyttyivät. Hyvinvointipäivässä jaettiin tietoa, neuvoja sekä toiminnallisuutta monen yhteistyötahon toimesta.

Ensimmäisen kehittämistehtävän tueksi hyvinvointipäivään pyrittiin saamaan mukaan esittelijöitä, jotka liittyisivät mahdollisimman hyvin hyvinvointipäivän teemoina olleisiin fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin ja niiden alateemoihin. Alateemoja olivat fyysinen terveys, liikunta, ravinto, uni, koti ja elinympäristö, ihmissuhteet, työ ja toiminnallisuus, joutenolo, harrastukset ja taide- ja kulttuuritoiminta sekä turvattu toimeentulo. Teemoja ajatellen hyvinvointipäivään saatiin suhteellisen kattavasti esittelijöitä eri osa-alueiden teemoista. Osa teemoista saattoi myös yhdistyä saman esittelijän aihepiiriin. Esimerkiksi Marttaliitto ry:n esittely sisälsi tietoutta sekä kodista, ravitsemuksesta että talousneuvoista ja fysioterapiaopiskelijoiden esittely piti sisällään tietoa tai toiminnallisuutta liikunnasta, ergonomiasta, rentoutuksesta ja unesta sekä ravitsemuksesta.

Toisen kehittämistehtävän onnistumiseksi, kohderyhmän viestinnän sanoma, aikataulu ja kanavat suunniteltiin jo suunnittelun aikaisessa vaiheessa. Viestintää on suunnitellut useampi kuin yksi henkilö, jotta viestintä täyttäisi kehittämistehtävän kriteerit. Kohderyhmän viestinnän suunnittelussa on ollut mukana opinnäytetyöntekijä sekä syksyn 2010 Tiedottamisen- opintojakson opiskelijat, joilta on saatu ideoita viestinnän suunnitteluun liittyen. Opiskelijat suunnittelivat tuntitehtävinä viestintäsuunnitelman kohderyhmille ja myöhemmässä vaiheessa tiedotteen kohderyhmille. Tuotokset ovat olleet pohjana hyvinvointipäivän vies-

tinnälle. Viestinnän kanavina käytettiin monipuolisesti henkilökunnan sekä opiskelijoiden intraa, ilmoitustauluja, sähköpostia, inforuutuja sekä jaettavia arpalippuja mainoksina. Hyvinvointipäivästä kertovaa viestintää toistettiin useasti, jotta se jäisi paremmin ihmisten mieleen. Toisen kehittämistehtävän uskotaan toteutuneen, koska viestinnän tavoitavuutta on varmistettu monin keinoin.

7 POHDINTA

Opinnäytetyön tavoitteesta nousseet kehittämistehtävät olivat onnistuneen hyvinvointipäivän järjestäminen, joka jakaa tietoa, neuvoja ja toiminnallisuutta hyvinvoinnin ylläpitämiseen ja kehittämiseen sekä varmistaa, että tapahtuman viestintä tavoittaa kohderyhmän. Tapahtuman järjestäjänä olen sitä mieltä, että kehittämistehtävät hyvinvointipäivän järjestämisessä saatiin toteutumaan.

Opinnäytetyön aihetta miettiessäni olin päätenyt siihen tulokseen, että haluan tehdä toiminnallisen opinnäytetyön. Aiheeksi toiminnalliseen opinnäytetyöhön halusin välttämättä tapahtuman järjestämisen, koska minulla oli siitä jonkin verran kokemusta ja tiesin sen pitävän motivaationi korkealla. Tapahtuma oli myös järjestettävä tietyssä aikataulussa, joten työ tuli paremmin tehtyä. Tapahtuman järjestämisen toimeksiantoja ei ole kovin usein tarjolla, joten tartuin heti tilaisuuteen, kun kuulin toimeksiannosta, jonka tarkoituksena oli järjestää hyvinvointipäivä liiketalouden yksikössä. Toimeksiantajana toimi Oulun seudun ammattikorkeakoulun liiketalouden yksikön opiskelijahuoltoryhmä. Mielestäni oli hyvä, että toimeksiantaja tuli saman talon sisältä, koska yhteydenpito johtoryhmään ja ohjausryhmään oli tällöin helpompaa.

Tapahtuma järjestettiin tiukalla aikataululla, koska opinnäytetyön aihe varmistui vasta toukokuun viimeisellä viikolla. Jos tapahtuman järjestämiseen olisi käytetty enemmän aikaa, olisi tapahtuma ollut luultavasti sisällöltään laajempi ja tapahtumasta olisi voitu kerätä palautekysely. Varsinaista opinnäytetyötä ja tapahtuman järjestämistä pääsin aloittamaan vasta syyskuun 2010 alusta. Kesän 2010 aikana olin kerännyt tietoperustassa tarvittavaa lähdemateriaalia. Tapahtuman järjestämisen teoriasta oli helppo löytää lähteitä mutta hyvinvoinnin käsite ei ollut minulle ennalta tuttu, joten oikeanlaisen teoriataustan etsiminen oli haastavaa. Tapahtuman järjestäminen pyörähti joutuisasti käyntiin heti syyskuun alkupuolella palaverin jälkeen, joka käytiin johtoryhmän yhteyshenkilön Erja Korhosen kanssa. Syyskuun lopussa johtoryhmän ja ohjausryhmän yhteisessä kokouksessa alustava ohjelma ja suunnitelma hyvinvointipäivästä esiteltiin. Kokouksen jälkeen alkoi konkreettinen tekeminen. Olen tyytyväinen siihen,

että en käynyt koulua tai tehnyt töitä kokopäiväisesti tapahtuman järjestämisen aikana, koska silloin aikaa ei olisi ollut tarpeeksi käytännön asioiden järjestelmiseen.

Olen aikaisemmin järjestänyt pienimuotoisempia tapahtumia ollessani lukiossa oppilaskunnan hallituksessa ja tutortoiminnassa, joten minulla oli hiukan kokemusta tapahtuman järjestämisestä. Järjestelyn vaatimuudeltaan hyvinvointipäivän järjestäminen oli kuitenkin paljon haastavampaa kuin mikään aikaisemmin. Opin hyvinvointipäivän järjestämisprojektin myötä paljon uusia asioita tapahtuman järjestämiseen liittyen. Tapahtuman järjestäjä joutuu pitämään yhtä aikaa monia lankoja käsissään, joten organisointitaito on hyvin tärkeä väline. Tapahtuman järjestäminen on välillä hyvin stressaavaa työtä, mutta hyvällä etukäteistyöllä ja suunnitelmalla päästään jo hyvin eteenpäin.

Hyvinvointipäivän projektiorganisaatio toimi hyvin. Johtoryhmä ja ohjausryhmä antoivat paljon vastuuta hyvinvointipäivän järjestämisessä, mutta toisaalta oli helpompaa, kun sai myös itse tehdä päätöksiä järjestelyjen suhteen. Johtoryhmä antoi suuntaviivat, joiden mukaan oli hyvä lähteä järjestämään hyvinvointipäivää. Johtoryhmän yhteyshenkilö Erja Korhonen auttoi paljon hyvinvointipäivän järjestämisessä ja oli todella tärkeää, että apua sai aina, kun sitä tarvitsi. Yhteistyö sekä sponsoreiden että esittelijöiden kanssa sujui ongelmitta, vaikkakin muutokset alkuperäiseen esittelijäkaartiin toivat lisätyötä mutta hoituvat lopulta hyvin. Hyvinvointipäivän sponsorit ja esittelijät hoitivat oman osuutensa järjestelyistä kiitettävästi ja samalla auttoivat tekemään hyvinvointipäivästä onnistuneen tapahtuman. Myös tukiryhmien apu hyvinvointipäivän järjestämisessä oli korvaamatonta.

Haastavinta opinnäytetyöprosessissa olivat viestintämateriaalin julisteen ja arpalipun teko, kohderyhmien viestintämateriaalin kaksikielisyydestä vastaaminen sekä talkooväen hankkiminen. Julisteen ja arpalipun teon sekä viestintämateriaalin englanninkieliseksi kääntämisen olisi voinut organisoida joillekin opintokursseille mutta nämä suunnitelmat jäivät ajatusten tasolle. Onneksi olin suorittanut itse sivuntaiton opintojakson edellisenä keväänä, joten osasin tehdä edes jotain julisteen ja arpalipun hyväksi. Olisin kuitenkin toivonut viestintämateriaalin olevan hiukan laadukkaampaa.

LÄHTEET

- Antikainen, J. 1997. Tapahtumajärjestäjän työkirja. Kuopio: S.n.
- Borg, P. 2009. Miten syödä hyvin. Hakupäivä 29.8.2010, <http://www.mielenterveysseura.fi/files/276/hyvinvoinninOPAS15.9.pdf>.
- Hyypä, M. & Kronholm E. 2005. Uni ja lepo. Teoksessa A. Aromaa, J. Huttunen, S. Koskinen & J. Teperi (toim.), Suomalaisten terveys. Helsinki: Duodecim: Kansanterveyslaitos: Stakes.
- Juholin, E. 2009. Communicare!: viestintä strategiasta käytäntöön. Helsinki: Infor.
- Kauhanen, J., Juurakko, A. & Kauhanen, V. 2002. Yleisötapahtuman suunnittelu ja toteutus. Vantaa: WSOY.
- Kivimäki, H. 2009. Hellitä hetkeksi! Hakupäivä 29.8.2010, <http://www.mielenterveysseura.fi/files/276/hyvinvoinninOPAS15.9.pdf>.
- Klemelä, R. 2009. Onko työ vain sylillinen puita. Hakupäivä 29.8.2010, <http://www.mielenterveysseura.fi/files/276/hyvinvoinninOPAS15.9.pdf>.
- Kunttu, K. & Huttunen, T. 2008. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2008. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 1237-5888:45.
- Liikanen, A. 2009. Kulttuuritoiminta yksilön ja yhteisön voimavarana. Hakupäivä 29.8.2010, <http://www.mielenterveysseura.fi/files/276/hyvinvoinninOPAS15.9.pdf>.
- Liiketalouden kirjasto. 2010. Hakupäivä 9.12.2010, <http://www.oamk.fi/kirjasto/esittely/kirjastot/liiketalous/>
- LR Health & Beauty Systems. 2010. Hakupäivä 6.12.2010, <http://www.lrworld.com/lrweb/index.php?id=552>.

Markkinointiviestinnän Toimistojen Liitto MTL. 2010. Markkinointiviestintä lajeit-
tain. Hakupäivä 5.10.2010, <http://www.mtl.fi/markkinointi-ja-viestinta-lajeittain>.

Marttaliitto. 2010. Marttajärjestö on monessa mukana. Hakupäivä 7.12.2010,
<http://www.martat.fi/jarjesto/>.

Muhonen, R. & Heikkinen L. 2003. Kohtaamisia kasvokkain: tapahtumamarkki-
noinnin voima. Helsinki: Talentum Media.

ODL. 2010. Hakupäivä 7.12.2010,
<http://www.odl.fi/sivu/fi/klinikat/liikuntaklinikka/kuntotestit/>.

Onkalo, P. 2009. Tarkoituksenmukainen asuinympäristö tukee henkistä hyvin-
vointia. Hakupäivä 29.8.2010,
<http://www.mielenterveysseura.fi/files/276/hyvinvoinninOPAS15.9.pdf>.

Opiskelijahuoltoryhmä, Oulun seudun ammattikorkeakoulu, Liiketalouden yk-
sikkö. 2009. Muistio 19.4.2009. Tekijän hallussa.

Opiskelijahuoltoryhmä, Oulun seudun ammattikorkeakoulu, Liiketalouden yk-
sikkö. 2010. Muistio 10.5.2010. Tekijän hallussa.

Oulun korkeakoululiikunta. 2010a. Hakupäivä 7.12.2010,
<http://www.oulunkorkeakoululiikunta.fi/?osio=yleista>.

Oulun korkeakoululiikunta. 2010b. Hakupäivä 7.12.2010,
<http://www.oulunkorkeakoululiikunta.fi/?osio=hankkeet&sivu=159>.

Oulun tradenomiopiskelijat- Otro ry. 2010. Hakupäivä 7.12.2010,
<http://www.otrory.fi/toiminta/>.

Pelin, R. 2009. Projektihallinnan käsikirja. Helsinki: Projektijohtaminen Oy Risto
Pelin.

Pietinen, P. 2005. Ruoankäyttö ja ravinnonsaanti. Teoksessa A. Aromaa, J.
Huttunen, S. Koskinen & J. Teperi (toim.), Suomalaisten terveys. Helsinki:
Duodecim: Kansanterveyslaitos: Stakes.

- Rissanen, T. 2003. Projektilla tulokseen: työkirja. Jyväskylä: Pohjantähti.
- Ryhänen, A. 2009. Koti hyvinvoinnin paikkana. Hakupäivä 29.8.2010, <http://www.mielenterveysseura.fi/files/276/hyvinvoinninOPAS15.9.pdf>.
- Saget, A. 2006. Event Marketing: Beyond Logistics and Planning. Chicago, Il. : Dearborn Trade Publishing.
- Sallinen, M., Kandolin, I. & Purola, M. 2002. Elämisen rytmi: kohti tasapainoa työn ja muun elämän välillä. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Savola, E. & Koskinen-Ollonqvist, P. 2005. Terveiden edistäminen esimerkein: käsitteitä ja selityksiä. Terveiden edistämisen keskuksen julkaisuja -sarja 3/2005. Helsinki: Terveiden edistämisen keskus.
- Silfverberg, P. 2007. Projektityön käsikirja. Helsinki: Edita.
- SPR Veripalvelu. 2010. Veripalvelu lyhyesti. Hakupäivä 7.12.2010, <http://veripalvelu.fi/www/21>.
- Stenlund, H. 2001. Projektijohtamisen perusteet. Espoo: Promanet Oy.
- Suomen mielenterveysseura. 2010a. Suunnista hyvinvointisi rasteille. Hakupäivä 29.8.2010, http://www.mielenterveysseura.fi/files/71/suunnista_hyvinvointisi_rasteille.pdf.
- Suomen mielenterveysseura. 2010b. Suunnista voimavarojesi lähteille. Hakupäivä 29.8.2010, <http://www.mielenterveysseura.fi/files/124/Suunnistuslehtinen.pdf>.
- Suomen Tapahtumamarkkinointiyhdistys ry. 2010. Mitä tapahtumamarkkinointi on? Hakupäivä 11.10.2010, <http://www.tapahtumamarkkinointi.com/>.
- Terveiden edistämisen keskus. 2010. Hakupäivä 23.10.2010, http://www.health.fi/index.php?page=pe_epeli&i=127.

Työterveyslaitoksen verkkokauppa. 2010. Hakupäivä 7.12.2010, <https://verkkokauppa.ttl.fi/Default.aspx?tabid=205&&Type=productinfo&CatID=-1&parentID=0&ItemID=541&Page=1&language=fi-FI>.

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

Vallo, H. 2009. Isännyyden ihanuus. Helsinki: Infor Oy.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2010. Vinkkejä viisaisiin valintoihin. Hakupäivä 23.10.2010, http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/vinkkeja_viisaisiin_valintoihin/.

Valtti. 2010. Tietoa hankkeesta. Hakupäivä 7.12.2010, http://www.oamk.fi/hankkeet/valtti/tietoa_hankkeesta/.

Veikkola, L. 2009. Voimaa vaikeinakin aikoina. Hakupäivä 29.8.2010, <http://www.mielenterveysseura.fi/files/276/hyvinvoinninOPAS15.9.pdf>.

Vuori, I. 2005. Liikunta. Teoksessa A. Aromaa, J. Huttunen, S. Koskinen & J. Teperi (toim.), Suomalaisten terveys. Helsinki: Duodecim: Kansanterveyslaitos: Stakes.

Yhteistyötahot

- Veripalvelu
 - Pääsee paikalla koko tapahtuman ajaksi
 - Mahdollisuus infoon ja kuljetus veripalveluun tai verenluovutus-piste
- Oulun korkeakoululiikunta
 - Liikunta tutorit järjestävät toimintaa sekä esittelevät korkeakoululiikuntaa
- Martat
 - Pääsee paikalle 13.30-
 - Teemoina ravitsemus ja talousneuvonta
- Fysioterapeuttiopiskelijat
 - Rentoutushetki nonstoppina luokassa
- Opintopsykologi
- Terveystenhoitaja
- Hyvinvointiteknologia
 - Kehon koostumuksen mittaus
- Ennaltaehkäisevä päihdetyö
 - Pääsee paikalle 10–12
- Hammashoidon opiskelijat
- Optometrian opiskelijat
- Otro/Wii-peli
- Valtti-projekti

Toiminta

- Toiminta jaettaisiin eri osioihin ja esimerkiksi eri ryhmille olisi etukäteen suunniteltua ohjelmaa
- Ohjelman jaottelu
 - TIK ja BIT ryhmille olisi taukojumppa luokissa sekä infoa ergonomiasta (fysioterapeuttiopiskelijat)
 - 2. vuosikurssin opiskelijoille (LIK ja DIB) olisi tietoisku/luento luokissa stressistä ja jaksamisesta (opintopsykologi)
 - 1. vuosikurssin opiskelijoille päihdetietoutta (ennaltaehkäisevä päihdetyö)
 - KIR opiskelijoille taukojumppaa luokissa (liikunta tuutorit)
 - Rentoutushetken tulnaisiin opettajan johdolla ja vuorot varattaisiin etukäteen ruuhkien välttämiseksi
- Wii-peli sekä kehon koostumuksen mittaus-laite olisi hyvä saada B-siipeen, jotta KIR, DIB ja BIT ryhmät pääsisivät osallistumaan paremmin

Tiedotus

- Opettajille tiedote/sähköpostiviesti Hyvinvointipäivästä
 - n. 2kk ennen tapahtumaa
- Opiskelijoille tiedotetaan toistuvasti (kaksikielinen tiedotus)
 - 1.tiedotus 2vko ennen
 - 2.tiedotus 1vko ennen
 - 3.tiedotus maanantaina 15.11
 - Kanavina uudet screenit, intra, ilmoitustaulu(juliste) ja sähköposti
- Muulle henkilökunnalle tiedote 2vko ennen
- Yhteistyötahojen kutsuminen n. 2kk ennen tapahtumaa

TOTEUTUSSUUNNITELMAN TEHTÄVÄLUETTELO

LIITE 2

Tehtävä	Aikataulu	Tekijä
Alustavan ohjelman suunnittelu	viikko 36	Eveliina Stenius
Yhteydenotot yhteistyökumppaneihin (Esittelijät)	viikko 37	sama
Alustavan ohjelman esittely	Viikko 38	sama
Viestintämateriaalin työstäminen (sähköpostiviestit, tiedotteet, hyvinvointipäivän ohjelma)	Viikko 37–45	sama
Sähköpostiviestit opettajille	Viikko 38	Päivi Vesala
Yhteydenotot sponsoreihin	Viikko 41	Eveliina Stenius
Ryhmien aikataulujen työstäminen	Viikko 41	Eveliina Stenius ja Erja Korhonen
Yhteydenotot aikataulutettujen ryhmien opettajille	Viikko 41	Eveliina Stenius
1. tiedotus koko henkilöstölle	Viikko 41	Erja Korhonen
2. tiedotus henkilökunnalle	Viikko 46	sama
1. tiedotus opiskelijoille	Viikko 44	sama
2. tiedotus opiskelijoille	Viikko 45	sama
3. tiedotus opiskelijoille	Viikko 46	sama
Julisteiden työstäminen ja esille laitto	Viikko 44	Eveliina Stenius
Vahtimestareille ja IT-palvelulle tiedottaminen	Viikko 45	sama
Arpalipun työstäminen ja jakaminen	Viikko 45–46	sama
Tapahtuman toteutus <ul style="list-style-type: none"> • rakennusvaihe • esittelijöiden vastaanotto • esittelijöiden tauottaminen • purkuvaihe • Kriittikpalaveri 	17.11.2010 16.11.–17.11.2010 kello 8.30–10 kello 12.30–13 kello 15–15.30	<ul style="list-style-type: none"> • Eveliina Stenius, Erja Korhonen, tutorit, vahtimestarit ja IT-palvelu • Eveliina Stenius, Erja Korhonen, tutorit • Tutorit • Eveliina Stenius, Erja Korhonen, tutorit, vahtimestarit • Eveliina Stenius ja Erja Korhonen
Palautepalaveri	22.11.2010	Eveliina Stenius ja johtoryhmä
Jälkimarkkinointi sähköpostitse tai puhelimitse	18.11.2010	Eveliina Stenius

KUVIO 6. Toteutussuunnitelman tehtäväluettelo

HYVINVOINTIPÄIVÄ LIIKETALouden YKSIKÖSSÄ 17.11.2010

Oulun seudun ammattikorkeakoulun liiketalouden yksikössä järjestetään hyvinvointipäivä keskiviikkona 17.11.2010 klo 10–15. Tapahtuman esittelyt ovat luokissa ja auloissa sekä juhlasalissa. Hyvinvointipäivä on suunnattu sekä opiskelijoille että henkilökunnalle.

Päivän teemoja ovat liikunta, ravitsemus, rentoutus, uupuminen ja stressi. Tapahtumassa tarjotaan osallistujille muun muassa rentoutushetkiä, taukojump-paa, luentoja, mahdollisuutta veren luovutukseen, kehon koostumuksen mittausta sekä tietoa ravitsemuksesta ja liikuntamahdollisuuksista. Hyvinvointipäivään osallistuneiden kesken arvotaan 10 kpl ”opiskelijoiden ruokapakkauksia”, joiden sponsoreina ovat Katri Antell Oy, Kotivara Oy sekä Kesko Oyj.

Lisätietoja antaa:

Eveliina Stenius

Lehtori, opinto-ohjaaja

Erja Korhonen

Hyvinvointipäivän ohjelma:

- Verenluovutus piste, veripalvelu
 - A-siipi 2.krs juhlasali
 - klo 10–14
- Hyvinvointipeli, terveydenhoitaja Liisa Niiranen
 - A-siipi 1.krs aula
- Ravitsemustietous ja talousneuvonta, Marttaliitto
 - A-siipi 0.krs aula
 - klo 13.30–15
- Ravitsemustietous ja tietoisku, Opiskelijaravintola Wallu
- Liikunnallisia tietoiskuja, Oulun korkeakoululiikunta ja fysioterapiaopiskelijat
 - A-siipi 0.krs aula
- Rentoutushetket, Fysioterapiaopiskelijat
 - A-siipi 2.krs A201
 - Vapaat ajat rentoutushetkeen klo 9.00, 10.00 ja 14.15 luokassa A201
- Tietoisku suun terveydestä, Suuhygieniäopiskelijat
 - A-siipi 1.krs aula
- Kehon koostumuksen mittaus, ODL
 - B-siipi 1.krs B163 Libraria
- LR Health & Beauty Systems tuote -esittely
 - B-siipi 1.krs B163 Libraria
- Valtti-projekti, Maria Andersen
 - B-siipi 2.krs B236
- Wii-peli ja Otro ry
 - B-siipi 3.krs aula
- Lisäksi osalle ryhmistä on järjestetty tapahtumaa tuntien aikana luokissa
 - Opintopsykologi Sara Miihkisen tietoisku jaksamisesta ja stressinhallinnasta
 - Rentoutushetki fysioterapiaopiskelijoiden johdolla
 - Fysioterapiaopiskelijoiden vetämä taukojumppa ja tietoisku ergonomiasta

Welfare day on Wednesday 17.11.2010 at 10–15

In the school of business and information management a welfare day will be arranged on Wednesday 17.11.2010 at 10 –15. The activities of the event are in the classes, halls and festival hall. Both students and the staff are welcome to participate.

The themes of the day are physical exercise, nutrition, relaxation and stress management. In the event the participants are offered relaxation moments, lecture break exercises, measuring the composition of the body and information about nutrition and physical education possibilities. There is a raffle during the event and the prizes are food packings (10 pieces). Prizes are sponsored by Katri Antell Oy, Kotivara Oy and Kesko Oyj.

The additional information gives:

Eveliina Stenius

Senior teacher, career counsellor

Erja Korhonen

The programme of the Welfare day:

- Blood donation, Blood service
 - Wing A 2.floor festival hall (A211)
 - at 10-14
- Welfare game, public health nurse Liisa Niiranen
 - Wing A 1.floor hall
- Nutrition knowledge and economy advice, The Martha Organization
 - Wing A 0.floor hall
 - at 13.30 –15
- Nutrition knowledge and information packages, student restaurant Wallu
- Sportive information packages, Sports and Academic Sport Services at Oulu's Institutes of Higher Education and physiotherapy students
 - Wing A 0.floor hall
- Relaxation moments, physiotherapy students
 - Wing A 2.floor A201
 - Available times at 9.00, 10.00 and 14.15 to relaxation moments in class A201
- Information packages about health of the mouth, dental hygienist students
 - Wing A 1.floor hall
- Measuring the composition of the body, ODL
 - Wing B 1.floor B163 Libraria
- LR health & beauty systems demonstration
 - Wing B 1.floor B163 Libraria
- Valtti project, Maria Andersen
 - Wing B 2.floor B236
- Wii game, Otro ry
 - Wing B 3.floor hall
- Furthermore, some groups will participate the activities during the lectures:
 - Study psychologist Sara Miihkinen's information package about managing and stress control
 - Relaxation moment with the physiotherapy students' management
 - Lecture break exercises drawn by the physiotherapy students and information package about ergonomics

Hyvinvointipäivä ke 17.11.2010 ARVONTALIPPU

Palkintoina kymmenen (10) kappaletta
"opiskelijan ruokapakkauksia" sisältäen

- Katri Antellin leipää
- Kotivaran leikkelettä
- Pirikka tuotesalkun täynnä
Pirikka- tuotteita

Osallistut arvontaan täyttämällä ja
palauttamalla tämän arvontalipun vahtimestarien tilan edessä
olevaan palautelaatikkoon keskiviikkona 17.11.2010.

Nimi:
Sähköpostiosoite:
Puhelin:

Arvonnin sponsoreina ovat Katri
Antell Oy, Kotivara Oy ja Kesko Oyj.

Welfare day on Wed 17.11.2010 A RAFFLE TICKET

Prizes are food packings (10 pieces) containing

- Katri Antell's bread
- Kotivara's cold cut
- Pirikka product briefcase full of
Pirikka products

You participate the raffle by filling and returning this raffle
ticket to the feedback box in front of the janitors desk on
Wed 17.11.2010.

Name:
E-mail address:
Telephone:

The sponsors of the raffle are Katri
Antell Oy, Kotivara Oy and Kesko Oyj.

Ruksaa, mihin osallistuit:

- Verenhovutuspiiste, veripalvelu
A-siipi 2.krs juhlasali
- Hyvinvointipeli, terveydenhoitaja Liisa Niiranen
A-siipi 1.krs aula
- Ravitsemustietous ja talousneuvonta, Marttaliitto
A-siipi 0.krs aula, klo 13.30-15
- Ravitsemustietous ja tietoisuuksija, Opiskelijaravintola
Wallu
- Liikunnallisia tietoisuuksija, Oulun korkeakoululiikunta ja
fysioterapiaopiskelijat
A-siipi 0.krs aula
- Rentoutushetket, Fysioterapiaopiskelijat
A-siipi 2.krs A201
Vapaat ajat rentoutushetken klo 9.00, 10.00 ja
14.15 luokassa A201
- Tietoisuuksija suun terveydestä, Suuhygieniäopiskelijat
A-siipi 1.krs aula
- Kehon koostumuksen mittaus, ODL
B-siipi 1.krs B163 Libraria
- LR health & beauty systems tuote-esittely
B-siipi 1.krs B163 Libraria
- Valitti-projekti, Maria Andersen
B-siipi 2.krs B236
- Wii-peli ja Otro Ry
B-siipi 3.krs aula
- Opintopsykologi Sara Miikkisen tietoisuuksija jaksamisesta
ja stressinhallinnasta
- Rentoutushetki fysioterapiaopiskelijoiden johdolla
- Fysioterapiaopiskelijoiden vetämä taukojumppa ja
tietoisuuksija ergonomista

Tick, which activities you participated:

- Blood donation, Blood service
Wing A 2 floor festival hall
- Welfare game, public health nurse Liisa Niiranen
Wing A 1 floor hall
- Nutrition knowledge and economy advice, The Martha
Organization
Wing A 0 floor hall
at 13.30-15
- Nutrition knowledge and information packages, student
restaurant Wallu
- Sportive information packages, Sports and Academic Sport
Services at Oulu's Institutes of Higher Education and
physiotherapy students
Wing A 0 floor hall
- Relaxation moments, physiotherapy students
Wing A 2 floor A201
Available times at 9.00, 10.00 and 14.15 to
relaxation moments in class A201
- Information packages from health of the mouth, dental
hygienist students
Wing A 1 floor hall
- Measuring the composition of the body, ODL
Wing B 1 floor B163 Libraria
- LR health & beauty systems demonstration
Wing B 1 floor B163 Libraria
- Asset project, Maria Andersen
Wing B 2 floor B236
- Wii game, Otro Ry
Wing B 3 floor hall
- Study psychologist Sara Miikkisen's information package
about managing and stress control
- Relaxation moment with the physiotherapy students'
management
- Lecture break exercises drawn by the physiotherapy students
and information package about ergonomics

KUVIA HYVINVOINTIPÄIVÄSTÄ

LIITE 8

Kuvat poistettu tietosuojasyistä