

LÄNSI-PORIN SEURAKUNNAN

RUSKARETKI LAPPIIN

– retken suunnittelu, toteutus ja arviointi

Nina Kaukiainen, Kirsi Keskinen ja  
Sanna Lehtonen

Opinnäytetyö, kevät 2014

Pori

Hoitotyön koulutusohjelma

Diakonisen hoitotyön suuntautumisvaihtoehto

Sairaanhoitaja (AMK)–diakonian virkakelpoisuus (diakonissa)

## TIIVISTELMÄ

Kaukiainen, Nina; Keskinen, Kirsi & Lehtonen, Sanna-Mari. Länsi-Porin seurakunnan ruskaretki lappiin - retken suunnittelu, toteutus ja arviointi. Pori, kevät 2014, 47 s., 7 liitettä.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, hoitotyön koulutusohjelma, diakonisen hoitotyön suuntautumisvaihtoehto, sairaanhoitaja (AMK)– diakonian virkakelpoisuus (diakonissa).

Opinnäytetyön aiheena oli Länsi-Porin seurakunnan diakoniatyön ruskaretken suunnittelu, toteutus ja arviointi. Idea opinnäytetyön tekemisestä lähti Länsi-Porin seurakunnan diakoniatyön tarpeesta suunnitella ja kehittää lapin retken ohjelmasisältöä. Opinnäytetyö oli kehittämispainotteinen ja sen pääpainona oli toiminnallinen osuus, retkelle osallistuminen ja retken ohjelman toteuttaminen Länsi-Porin seurakunnan ruskaretkellä. Retki järjestettiin 31.8.–6.9.2013 ja kohteena olivat Muonio ja Länsi-Lappi.

Opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella retkelle terveyttä edistävä ohjelma, ottaen huomioon ihmisen fyysinen, psyykinen, sosiaalinen ja hengellinen hyvinvointi. Retken ohjelmassa oli tietoiskuja terveellisistä elämäntavoista, virike-toimintaa, tunturivaelluksia, keppi-, tuoli- ja allasjumppaa sekä hartauksia. Retken ohjelmaan kuului myös jumalanpalvelukseen ja iltamessuun osallistuminen. Lisäksi opinnäytetyön yhteydessä tehtiin retkimanuaali eli opas diakoniatyön käyttöön. Oppaassa kerrotaan retken järjestämisessä huomioitavia käytännön asioita.

Retken onnistumista arvioitiin välittömän ja kirjallisen palautteen avulla. Saatu palaute oli hyvää. Retkeläisten mielestä ohjelmaa oli riittävästi ja se oli mielekäästä. Erilaiset ohjatut liikunta- ja toimintatuokiot koettiin erityisen hyödyllisiksi. Myös terveyttä edistävät tietoiskut olivat retkeläisten mielestä tarpeellisia. Retkeläiset antoivat usein suoraa palautetta heti ohjelman jälkeen ja palaute oli positiivista.

Länsi-Porin seurakunta saa opinnäytetyön tulokset käyttöönsä ja työntekijät voivat hyödyntää terveyttä edistävää retkiohjelmaa tulevissa retkissään. Seurakunnan käyttöön jää myös opas retken järjestämisestä ja sen tarkoituksena on auttaa diakoniatyöntekijää erilaisten seurakuntien retkien järjestämisissä.

Asiasanat: kokonaisvaltainen hoitaminen, kokonaisvaltainen hyvinvointi, retki, sairaanhoitaja-diakonissa, seurakunta

## ABSTRACT

Kaukiainen, Nina and Keskinen, Kirsi and Lehtonen, Sanna-Mari.

Planning, Implementation and Assessment of an Excursion to Lapland. 47 p., 7 appendices. Language: Finnish. Pori, Spring 2014.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Program in Nursing, Option in Diaconal Nursing. Degree: Nurse.

This thesis focused on planning, implementing and assessing an autumn colours excursion carried out by church social work in the Parish of Western Pori. Inspiration for this thesis came from the need of church social work to plan and develop the program contents of an excursion to Lapland. The thesis itself was development-oriented and its main stress was on the practical part and carrying out the program of the excursion of the parish. The excursion in Muonio and Lapland was held between 31 August and 6 September 2013.

The aim of the thesis was to plan health promoting program for the excursion whilst taking into consideration the physical, mental, social and spiritual well-being of the participants. The program included news bulletins about healthy ways of living, recreational activities, hiking on the fells, stick and chair gymnastic exercises and pool gymnastics. Furthermore, the program included taking part in the Evangelic Lutheran Church services and in an evening mass. In addition, a guide named How to Organize an Excursion for the Parish was drawn up for future use in church social work. This guide includes the basic issues to be considered when organizing an excursion.

The assessment of the excursion was carried out by asking oral and written feedback from the participants. The feedback received was positive. According to the participants, there was an adequate amount of program and the program was generally convenient. Various guided sports and activity exercises were seen especially useful. The health promoting news bulletins were also seen helpful. The participants often gave their feedback straight after the activities.

The results of this thesis will be given to be used in the Parish of Western Pori and the parish may exploit this health promoting excursion program in upcoming excursions. The guide will also be given to the parish. The purpose of the guide is to help the diaconal workers in organizing different kinds of excursions.

**Keywords:** Evangelic Lutheran Parish, excursion, full-comprehensive treatment, full-comprehensive well-being, nurse and deaconess

SISÄLLYS	
1 SEURAKUNNAN RUSKARETKI 2013.....	6
2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSTEHTÄVÄ.....	7
3 SEURAKUNTA TOIMINTAYMPÄRISTÖNÄ .....	9
3.1 Länsi-Porin seurakunta.....	10
3.2 Osallisuus ja yhteisöllisyys .....	11
3.3 Retkelle lähtevät seurakuntalaiset .....	12
4 IHMISEN KOKONAISVALTAINEN HYVINVOINTI.....	14
4.1 Fyysinen hyvinvointi.....	14
4.2 Psyykinen hyvinvointi.....	16
4.3 Sosiaalinen hyvinvointi .....	17
4.4 Hengellinen hyvinvointi .....	18
5 RETKEN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS.....	20
5.1 Järjestelyt ennen retkeä.....	21
5.2 Retken ohjelman suunnittelua .....	22
5.3 Retken toteutus.....	23
5.4 Palaute ja palautteen arviointi.....	25
5.5 Retken pohdinta.....	28
6 POHDINTAA OPINNÄYTETYÖSTÄ.....	31
6.1 Ammatillinen kasvu.....	32
6.2 Eettisyys .....	32
LÄHTEET.....	34
LIITE 1: MATKAOHJELMA .....	36
LIITE 2: OPAS LÄNSI-PORIN SEURAKUNNALLE, NÄIN JÄRJESTÄN SEURAKUNNAN RETKEN.....	38
LIITE 3: TURVALLISUUSASIKIRJA .....	44
LIITE 4: ENSIMMÄINEN RETKIKIRJE .....	45
LIITE 5: TOINEN RETKIKIRJE .....	46
LIITE 6: PALAUTEKYSELY .....	47
LIITE 7: KUTSU RUSKARETKEN MUISTELUHETKEEN .....	48

## 1 SEURAKUNNAN RUSKARETKI 2013

Olemme kolme sairaanhoitaja-diakonissaopiskelijaa ja opinnäytetyön aiheena oli Länsi-Porin seurakunnan diakoniatyön ruskaretken ohjelman suunnittelu ja järjestäminen. Opinnäytetyö koostuu retken suunnittelusta ja toteutuksesta, kirjallisesta raportista sekä arvioinnista. Lisäksi opinnäytetyön yhteydessä tehtiin retkimanuaali diakoniatyön käyttöön.

Osallistuminen retkelle oli hieno mahdollisuus toteuttaa opinnäytetyö. Idea opinnäytetyön tekemisestä lähti Länsi-Porin seurakunnan diakoniatyön tarpeesta suunnitella ja kehittää lapin retken ohjelmasisältöä. Opinnäytetyö oli kehittämispainotteinen ja sen pääpainona oli toiminnallinen osuus ja ohjelman toteuttaminen Länsi-Porin seurakunnan ruskaretkellä. Opinnäytetyö oli työelämälähtöinen.

Opinnäytetyön yhtenä tavoitteena oli kehittää retkelle ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia ja terveyttä edistävää ohjelmaa. Terveiden edistäminen on arvosidonnaista toimintaa. Terveys päämääränä on eettinen arvo, jota tavoitellaan sekä yksilön että yhteiskunnan yhteisen hyvän vuoksi. (Pietilä, Halkoaho, Matveinen, Länsimies-Antikainen, Häggman-Laitila & Kangasniemi 2012, 35.) Ohjelman suunnittelussa ja toteutuksessa otimme huomioon ihmisen fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen ja henkisen hyvinvoinnin. Tekeminen ja toimiminen yhdessä toisten kanssa luovat vuorovaikutusta ihmisten kesken luonnollisella tavalla (Rantanen 2011, 41). Retkellä järjestimme mm. tunturivaelluksia, joista oheinen kuva on otettu. Tavoitteena oli saada myös kokemusta diakonisen retken järjestelystä ja ohjelman suunnittelusta sekä toteutuksesta.

Käytimme retken järjestelyissä apuna Meidän Kirkko – osallisuuden yhteisö, Suomen evankelis-luterilaisen kirkon strategiaa vuoteen 2015. Sen mukaisesti ajattelimme, että retken järjestämisellä tuemme toiminnallisten ryhmien ja yhteisöjen syntymistä. Seurakunnat tarjoavat rohkaisua, tukea ja voimavaroja silloin kun sen jäsenet haluavat elää kristittyinä, ja kantaa vastuuta toisistaan pie-

nissä ryhmissä ja yhteisöissä. Kirkko toimii jäsentensä kautta. (Suomen evankelis-luterilainen kirkko i.a.)

Länsi-Porin seurakunnan diakoniatyöntekijät pyysivät lisäksi opasta retken käytännön järjestelyihin. Teimme seurakunnan työntekijöille oppaan Näin järjestän seurakunnan retken. Oppaan tarkoitus on helpottaa diakoniatyöntekijöitä heidän järjestäessään retkiä diakoniatyön puitteissa.



KUVA 1. Näkymä Särkitunturin laelta

## 2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSTEHTÄVÄ

Opinnäytetyön aiheena oli Länsi-Porin seurakunnan diakoniatyön syysretken ohjelman suunnittelu ja toteuttaminen. Ajatus opinnäytetyön aiheeseen lähti Länsi-Porin seurakunnan diakoniatyön tarpeesta kehittää lapin retken ohjelmasisältöä, koska ruskaretkeä oli järjestetty jo vuosia samalla ohjelmalla. Keskusteluissa Länsi-Porin seurakunnan diakonissa Jouni Kivimaan kanssa syntyi idea uudenlaisen, terveyttä edistävän ohjelman järjestämisestä. Näin opinnäytetyön tarkoituksiksi tuli terveyttä edistävän ohjelman laatiminen Länsi-Porin seurakunnan ruskaretkelle (liite 1). Lisäksi teimme oppaan retken käytännön järjestelyistä Länsi-Porin seurakunnan diakoniatyön tarpeeseen (liite 2).

Länsi-Porin seurakunnan diakoniatyön toiveesta opinnäytetyön yhteydessä tehtiin retkiopas, Näin järjestän seurakunnan retken. Toive oppaasta tuli Jouni Kivimaalta. Hän pyysi opasta siksi, että diakoniatyöntekijöillä olisi helpompi järjestää retkiä. Retkimanuaali on suunniteltu Porin evankelisluterilaisen seurakuntayhtymän tarpeisiin.

Retkimanuaalia tehdessä mietittiin retken suunnittelua ja toteutusta sekä prosessin eri vaiheita. Retkimanuaalissa annetaan ohjeita alusta alkaen, mitä tulee huomioida retkisuunnittelussa sekä toteutuksessa. Sen tarkoitus on toimia apuvälineenä seurakunnan retkiä suunniteltaessa ja toteutettaessa. Se sisältää käytännön ohjeita ja se syntyi käytännön työstä, tekemällä. Retkimanuaalin sisältö koostuu retken ja retkiohjelman suunnittelusta, talouden huomioon ottamisesta, mainonnasta ja turvallisuudesta.

Esa Turunen on tutkinut revontulimatkailun visioita. Hän haastatteli Hollannista kotoisin olevaa pariskuntaa ja kyseli miksi he olivat valinneet lomakohteeksi lapin. Syy oli yksinkertainen, lapissa ei ollut kiirettä mihinkään. He eivät halunneet menoa ja melua vaan aikaa, raikasta ilmaa, hiljaisuutta ja hyvää palvelua. He halusivat kohdata ihmisiä, jotka eivät tunne sanaa kiire. (Turunen 2003, 196.) Tätä ajatusta vaalimme ohjelmaa suunniteltaessa.

Opinnäytetyön tavoitteena oli järjestää laadukas ja virkistävä retki sekä ohjelma Länsi-Porin seurakunnan diakoniatyön ruskaretkelle. Ohjelman järjestämisessä huomioitiin retkeläisten kokonaisvaltainen hyvinvointi ja hoitaminen. Ohjelmaan kuului päivittäisten hartauksien järjestäminen ja teemapäivät esimerkiksi liikuntapäivä ja sydänystävällinen päivä. Lisäksi retkeläisille tarjottiin mahdollisuus sielunhoidollisiin keskusteluihin. Ohjelman suunnittelussa otettiin huomioon myös retkeläisten mahdollisuus omaan vapaa-aikaan.

Opinnäytetyössämme käytimme apuna kirjallisuutta, lehtiartikkeleita, Internetiä ja hoitotieteellisiä tutkimuksia. Aikaisempia tutkimuksia seurakunnan retkistä tai leireistä ovat tehneet muun muassa Johanna Aarnos: Hengähdystauko arjen hälinästä. Hänen opinnäytetyönsä käsitteli seurakunnan päihdeleiriä. Kontinen Matti-Petteri käsitteli ylemmän ammattikorkeakoulun työssään leirityön mallintamista ja leiriläisen muuttuvaa roolia myös seurakunnan näkökulmasta. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöitä tutkimme hyvän opinnäytetyön rakenteen hahmottamiseksi.

Toiminnallinen opinnäytetyö on tutkimus- ja kehittämistyö, joka tavoittelee käytännön toiminnan ohjeistamista tai järjestämistä. Toteutustapana voi olla kohdeyhmän mukaan esimerkiksi opas tai jokin muu projekti. Toiminnallinen opinnäytetyö on kaksiosainen kokonaisuus, joka sisältää toiminnallisen osuuden eli produktin sekä opinnäytetyöraportin eli prosessin dokumentoinnin ja arvioinnin. Toiminnallisen opinnäytetyöraportin tulee aina sisältää myös kirjallisuuskatsaus. Tutkimus on toiminnallisessa opinnäytetyössä lähinnä selvityksen tekemistä ja selvitys tiedonhankinnan apuväline. (Vilka & Airaksinen 2003, 9.) Suunnittelu on tärkeä vaihe hankkeen onnistumisen kannalta.



### 3 SEURAKUNTA TOIMINTAYMPÄRISTÖNÄ

Seurakunta tarkoittaa paikallista kirkon osaa, joka kuuluu johonkin piispan kaitsemaan hiippakuntaan. Seurakunnalla tarkoitetaan myös kulloinkin Jumalanpalveluksessa tai kirkollisessa toimituksissa läsnä olevaa joukkoa. (Suomen evankelisluterilainen kirkko i.a.)

Kirkkolaissa on määritelty seurakunnan tehtävät seuraavasti:

Toteuttaakseen kirkon tehtävää seurakunta huolehtii jumalanpalvelusten pitämisestä, kasteen ja ehtoollisen toimittamisesta sekä muista kirkollisista toimituksista, kristillisestä kasvatuksesta ja opetuksesta, sielunhoidosta, diakoniasta, lähetystyöstä sekä muista kristilliseen sanomaan perustuvista julistus- ja palvelutehtävistä. (Kirkkolaki 1993.)

Diakoninen hoitotyö on osa sairaanhoitaja-diakonisojen työtä seurakunnan diakoniatyössä. Diakoninen hoitotyö toteutuu hoidollisissa vuorovaikutuksissa. Diakoninen hoitotyö perustuu kristilliseen ihmiskäsitykseen ja arvoperustaan. Se on kokonaisvaltaista ihmisen hoitamista ja hänen tarpeisiinsa vastaamista. Sairaanhoitaja-diakonissa tekee sielunhoitoa ja kuuntelee ihmistä. Hän pyrkii tukemaan, ohjaamaan ja neuvomaan. Toiminnan tavoitteena on toivon luominen. (Gothóni & Jantunen 2011, 112–113.)

Seurakunnan toiminnan vahvuutena on runsas retki- ja leiritoiminta. Niiden tavoitteena on tarjota osallistujille yhteisöllisyyttä, yhdessä hiljentymistä, kaikkien hyväksymistä omana itsenään, onnistumisen kokemuksia ja pyhän läsnäolon aistimista luonnon keskellä. Luonto vaikuttaa ihmisen terveyteen näkemisen ja havainnoinnin, luonnon läheisyydessä olemisen ja luonnossa tapahtuvan tekemisen ja osallistumisen kautta. Myös diakoniatyössä luonnon merkitys on tärkeää. Retki- ja leiriolosuhteissa ihmisten on luontevaa tutustua toisiinsa. Tällaiset yhteyden ja tuttuuden kokemukset saavatkin ihmiset tulemaan retkille ja leireille vuodesta toiseen. Suomessa diakoniatyöntekijät järjestävät vuosittain noin 4500 retkeä, joihin osallistuu yli 100 000 henkilöä. Retkiä ja leirejä järjestetään usein yhteistyössä naapuriseurakuntien kanssa. Haasteena tulevaisuudessa on seurakuntien heikkenevä taloustilanne. Diakonian avustusvarojen vähenty-

essä, muu elämänhallinta ja toiminta saavat suuremman merkityksen. Retki- ja leiritoiminnan tavoitteena on tukea ihmisten arjessa jaksamista. (Puuska 2011, 124–127.)

Erilaisilla leireillä ja retkillä on vakiintunut asema seurakuntien toiminnassa. Kokonaisuudessaan seurakunnat järjestävät vuositasolla yli 20 000 retkeä ja leiriä, joille osallistuu noin puoli miljoonaa ihmistä. Retkien ja leirien suuri suosio velvoittaa seurakuntia kiinnittämään huomiota myös niiden laatuun. Yksi laadukkaan toiminnan ja palvelun kriteeri on, että retket ja leirit järjestetään turvallisesti. Palvelujen turvallisuutta koskeva vaatimus perustuu myös lainsäädäntöön. Laki velvoittaa seurakuntaa palvelun tarjoajana, tuottajana ja työnantajana. Jokaisesta retkestä ja leiristä laaditaan turvallisuusasiakirja, jossa etukäteen kartoitetaan mahdolliset riskit ja varaudutaan toimimaan oikein onnettomuustilanteessa (liite 3). Jokaisella leirillä tulee olla vähintään yksi työntekijä, jolla on voimassa oleva EA1-koulutus (tai vastaavat tiedot ja taidot). (Seurakunnan retki- ja leiritoiminnan turvallisuusohjeet 2006.)

### 3.1 Länsi-Porin seurakunta

Länsi-Porin seurakunta on yksi Porin ev.lut. seurakuntayhtymän seitsemästä seurakunnasta. Länsi-Porin seurakunta on alueeltaan melko laaja ja toimintasäteenä on sekä tiheään asuttua aluetta että haja-asutusaluetta. Länsi-Porin alue ulottuu Rauhanpuistosta Nakkilan, Ulvilan ja Luvian rajoille saakka. Länsi-Porin alue on laaja, mutta hajanainen. (Porin evankelis-luterilainen seurakuntayhtymä i.a.)

Länsi-Porin seurakunta on kasvava seurakunta, viimeisimmän tiedon (31.12.2012) mukaan seurakuntalaisia on 12 748 henkilöä. Pääpaino seurakunnassa on lapsi- ja nuorisotyössä. (Porin evankelis-luterilainen seurakuntayhtymä i.a.) Länsi-Porin alueen väkiluku kasvaa koko ajan, ja tästä syystä voidaan olettaa myös seurakuntalaisten määrän lisääntyvän tulevaisuudessa.

Länsi-Porin seurakunnassa on kolme diakoniatyön virkaa. Diakoniatyö on jaettu siten, että yhden viranhaltijan päätehtävänä on perhetyö, toisen vanhustyö ja

kolmannen vapaaehtoistyö. Kaikkien diakoniatyöntekijöiden tehtäviin kuuluu myös taloudellinen avustaminen, kotikäyntityö sekä erilaiset vierailut. Länsi-Porin diakoniatyöntekijät muodostavat tiimin, jossa jokainen tietää myös toistensa tehtävät. Näin he pystyvät tarvittaessa myös auttamaan ja tukemaan toisiaan. Diakonia toteutuu myös jokaisen seurakuntalaisen lähimmäisvastuun kantamisena (Gothoni & Jantunen 2011, 114). Tämä tarkoittaa, että jokainen pitää huolta toisistaan.

Retki- ja leiritoiminta ovat seurakunnassa erityisen virkeää. Diakoniatyössä järjestetään säännöllisesti päivänkestoinen kevät- ja syysretki sekä pidempikestoinen matka syksyisin. Lisäksi järjestetään matkoja mm. käsityömessuille ja seurakuntien erilaisiin tapahtumiin, esimerkiksi Kirkkopäiville, Diakoniapäiville ja Lähetysjuhliin. Vapaaehtoisten virkistystoimintana järjestetään myös muita retkiä. Retkitoiminnassa on selkeästi kristillinen viitekehys. Diakonialeiritoiminta on järjestetty yhtymän tasolta eli diakonialeirit koordinoidaan Seurakuntapalveluissa. Länsi-Porin seurakunnan diakoniatyöntekijät osallistuvat vetäjinä 1–2 leiriin vuodessa. Tarvittaessa diakoniatyöntekijä on mukana myös rippileireillä.

### 3.2 Osallisuus ja yhteisöllisyys

Seurakunnan diakoniatyön järjestämät retket ja matkat luovat hyvän toimintamallin osallistumiseen. Päivän tai viikon retken aikana on mahdollisuus luoda uusia ystävyysuhteita ja tulla tutuksi. Retken aikana saattaa syntyä pitkäaikaisia ihmissuhteita. Yhteisöllisyys ja toinen toisista huolehtiminen korostuvat retkillä. Suomen evankelisluterilaisen kirkon strategia vuodelle 2015 ohjaa seurakuntia osallistamaan seurakuntalaisiaan tarjoamalla heille mahdollisuutta kuulua yhteisöön, sellaisena kuin on. (Suomen evankelis-luterilainen kirkko i.a.)

Ikä, sukupuoli ja koulutus ovat yhteydessä sosiaaliseen toimintaan. Lisääntyvä ikä näyttää vähentävän osallistumista yleensä mutta seurakunnan toimintaan se vaikuttaa suotuisasti. Naissukupuoli ja korkeampi koulutus näyttäisivät lisäävän osallistumista. (Korhonen, Hietanen & Lyyra 2009, 200.)

Korhonen ym. tutkimuksen mukaan seurakunnan toimintaan osallistuvat pitävät tärkeänä kokemusta ryhmään kuulumisesta, luottamuksesta ja mukavasta olemisesta yhdessä toisten ihmisten kanssa. Sosiaalisen kanssakäymiseen liittyvien kokemusten katsottiin kuvaavan ikäihmisten yhteisöllisyyttä. Tutkimuksen mukaan ikäihmiset, jotka osallistuvat seurakunnan toimintaan kokevat huolenpitoa toisista ja itsestä. He saivat vaihtaa kuulumisia keskenään ja kokivat, että seurakunta välittää ja huolehtii heistä. (Korhonen ym. 2009, 202–203.)

### 3.3 Retkelle lähtevät seurakuntalaiset

Retkelle lähti 65–90 vuotiaita ikäihmisiä. Ryhmän koko oli 30 henkilöä, 10 miestä ja 20 naista. Seurakuntalaisia oli Länsi-Porin seurakunnan lisäksi Keski-Porista, Nakkilasta ja Ulvilasta. Suurin osa retkeläisistä oli hyväkuntoisia ja heillä ei ollut liikuntarajoitteita. Mukana oli kuitenkin myös liikuntarajoitteisia ja monisairaita retkeläisiä. Monisairas tarkoittaa, että on diagnosoitu usempia sairauksia.

Länsi-Porin seurakunnan ruskaretkellä oli mukana henkilöitä, jotka ovat tutustuneet toisiinsa aiemmillä retkillä. He varmistivat hyvissä ajoin omien ystävien mukaan tulemisen myös tälle retkelle. Seurakunnan retkelle osallistuminen kertoo, että olet seurakuntamyönteinen. Retkellä ihmiset tietävät, että siellä on myös hengellinen ulottuvuus. Majoitukset matkalla tapahtuvat seurakunnan tiloissa ja retken ohjelmaan kuuluu hartauksia ja jumalanpalveluselämää. Ihmisen hengelliset tarpeet saavat vastakaikua muilta retkeläisiltä. Oheinen kuva on otettu Kittilän kirkosta, jossa olimme jumalanpalveluksessa. Retket korostavat yhteisöllisyyttä.

Modernin vanhuskäsitteen mukaan vanhenemisella on biologinen, psyykkinen, sosiaalinen ja kulttuurinen ulottuvuus. Kun ihminen vanhentuu biologisesti, hän ei välttämättä vanhene psyykkisesti ja sosiaalisesti. Ihminen voi vaikuttaa omaan vanhenemiseensa elämäntyyliään, asenteillaan ja motivaatiollaan. Vanheneminen onkin yksilöllistä ja se nähdään luonnollisena ja arvokkaana osana elämää. (Vainikka 2003, 17.)



KUVA 2. Kittilän kirkossa

## 4 IHMISEN KOKONAISSVALTAINEN HYVINVOINTI

Maailman terveysjärjestön (WHO) mukaan terveys on täydellinen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila. Mutta tätä määritelmää on mahdoton saavuttaa. Määritelmää onkin kehitetty korostamalla terveyden dynaamisuutta ja spirituaalisuutta. Terveys on koko ajan muuttuva tila, johon vaikuttavat sairaudet ja fyysinen ja sosiaalinen elinympäristö. Terveysteen vaikuttavat ennen kaikkea ihmisen omat kokemukset ja arvot sekä asenne. (Terveyskirjasto i.a.)

Sairaanhoitaja-diakonissan hoitotyö on kristilliseen ihmiskäsitykseen perustuvaa hoitoa. Diakoninen hoitotyö perustuu hoitotieteen ja teologian sekä näitä täydentävien tieteiden tietoperustaan, kristilliseen ihmiskäsitykseen ja arvoperustaan. Se on kokonaisvaltaista ihmisen fyysisiin, psyykkisiin, sosiaalisiin ja hengellisiin tarpeisiin vastaamista. Oma hengellisyys on työntekijän motivaation ja voimavarojen lähde. Sairaanhoitaja-diakonissa pyrkii ihmisten elämänlaadun parantamiseen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemiseen. Kaikessa työssä tulee näkyä kristillinen lähimmäisenrakkaus. (Gothóni & Jantunen 2011, 112.)

### 4.1 Fyysinen hyvinvointi

Aktiivisen elämän keskeinen edellytys on mahdollisimman hyvä liikuntakyky. Säännöllinen liikunta onkin olennainen osa terveyden edistämistä. Liikunta auttaa myös osaltaan ennaltaehkäisemään eri sairauksien kehittymistä. (Iivanainen & Syväoja 2008, 16.) Liikkuminen on ihmisen perustarve kuten syöminen ja juominen. Kävelylenkkeilyyn on katsottu olevan suosituin liikuntamuoto ikääntyneiden ihmisten parissa. (Rantanen 2011, 41)

Ikäihmisten terveystoiminta on arkiliikkumisen lisäksi ulkoilua ja tavoitteellista harjoittelua, jolla on suotuisia vaikutuksia terveyteen ja toimintakykyyn. Harjoittelulla on todettu olevan edullisia vaikutuksia mielialaan, muistiin ja jaksamiseen. Liikunnan parissa saa myös uusia ystäviä. (Ikäinstituutti i.a.)

Eläkeikäisen väestön terveystyytyminen ja terveys keväällä 2011 ja niiden muutokset 1993–2011 tutkimuksen mukaan eläkeikäisten suomalaisten kodin ulkopuolinen harrastus on vierailuja ystävien, tuttavien ja sukulaisten luona. Lisäksi retkeily sekä matkustaminen ovat suosittuja. Eläkeikäisten toimintakyky on parantunut selvästi tutkimuksen seurantajakson aikana. Huomattavaa on kuitenkin, että kävelyn ja muun liikunnan harrastaminen vähintään 4 kertaa viikossa on vähentynyt tutkimuksen seurannan aikana. (Holstila, Helakorpi & Uutela 2012, 22–23.)

Terve, hyvinvoiva ihminen jaksaa ja haluaa pitää huolta itsensä lisäksi myös muista. Fyysistä kuntoa pidetään yllä koko elämän ajan. Pienestä lapsesta alkaen pyritään liikkumaan ja kehittämään omaa fysiikkaa vahvemmaksi. Tärkeintä on välttää liikkumattomuutta. Päivittäiset arjen askareet ovat hyvä keino ylläpitää toimintakykyä. Liikunta ja terveellinen ruokavalio yhdessä pitävät ihmisen kunnossa.

Terveellinen ruokavalio on nykyaikana paljon esillä niin nuorten kuin vanhempienkin keskuudessa. Sen vaikutukset on todettu moninaisiksi. Ruokavaliolla pystytään vaikuttamaan mm. fyysiseen tilaan, hyvinvointiin ja yleiseen jaksamiseen. Säännöllinen ateriaritmi pyritään säilyttämään läpi elämän. Aamiainen, lounas, välipalat ja päivällinen kuuluvat jokaiseen päivään. Ruoan laadulla on myös merkitystä. Ikääntyneillä ihmisillä hyvä ravitsemus ylläpitää toimintakykyä ja elämänlaatua sekä nopeuttaa sairauksista paranemista. (Ravitsemussuositukset ikääntyneille 2010, 8.)

Ravitsemussuosituksena voidaan pitää sitä, että ruokavalion energiamäärä on sopiva energiankulutukseen nähden. Eli syödään tarpeeksi, että jaksaa suorittaa tehtävistä. Ruokavalion pitää olla myös tarpeeksi monipuolinen, värikäs ja sisältää riittävästi proteiinia. D-vitamiinin saanti on varmistettava. Myös ohjeet liiallisesta suolan ja eläinkunnan rasvojen käytöstä pätevät ikäihmisiin. (Ravitsemussuositukset ikääntyneille 2010, 10, 20).

Fyysisen hyvinvoinnin sisältöön kuuluu myös riittävä lepo ja uni. Unen ja levon vaikutukset kehon ja mielen toimintaan ovat korvaamattomat. Unen pituus ja laatu vaikuttavat monella tavalla terveyteen ja sairauteen. Univaje ja unihäiriöt vaikuttavat haitallisesti moniin terveyden kannalta tärkeisiin säätely- ja puolustusjärjestelmiin. Riittävä yöuni edistää terveyttä samalla tavalla kuin säännöllinen liikunta ja terveellinen ravinto. (Terveyskirjasto i.a.)

#### 4.2 Psyykinen hyvinvointi

Psyykinen toimintakyky tarkoittaa samaa kuin psyykinen hyvinvointi. Psyykkiseen toimintakykyyn kuuluvat realiteettien taju, elämönhallinnan kokeminen, optimismi, tyytyväisyys elämään, tarkoituksen kokeminen ja toiminnallisuus. Mieleltään terve ihminen onkin sovussa itsensä ja ympäristönsä kanssa. On muistettava että ihmisen fyysinen toimintakyky voi olla puutteellinen, vaikka psyykinen toimintakyky on hyvä. (Iivanainen & Syväoja 2008, 16.)

Pitkäaikaiset kivut ovat iäkkäillä henkilöillä yleinen ongelma, johon liittyykin usein pelkoja, fyysisen aktiivisuuden vähentymistä ja liikkumiskyvyn rajoittamista. Sairaiden ja kivuliaiden henkilöiden ohjauksen ja neuvonnan sisältöön täytyy kiinnittää huomiota, jotta se ei lisää kipuun liittyviä pelkoja ja fyysisen aktiivisuuden välttelemistä. (Lihavainen, Hartikainen, Rantanen & Sipilä 2011, 240.)

Terveellinen ruokavalio vaikuttaa myös yleiseen jaksamiseen. Ihmisellä on energiaa huolehtia itsestään ja pitää yllä sosiaalisia verkostoja. Ruokailulla on psykosomaattisia vaikutuksia ja yhteisillä ruokailuhetkillä on suuri vaikutus ruoan maittavuuteen. Ruoka maistuu seurassa paremmalta, kun se on kauniisti laitettu esille ja ruokailuhetki on kiireetön. (Ravitsemissuositukset ikääntyneille 2010, 10.)



### 4.3 Sosiaalinen hyvinvointi

Sosiaalinen toimintakyky tarkoittaa ihmisen edellytyksiä suoriutua elämässä toisten ihmisten kanssa. Sosiaalisesti toimintakykyinen ihminen suoriutuu sosiaalisista rooleista yhteisöjen ja yhteiskunnan jäsenenä. Sosiaalinen toimintakyky edellyttääkin toteutuakseen fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä. (Iivanainen & Syväoja 2008, 16.)

Yksinäisyyden kokeminen ja sosiaalinen eristäytyminen altistavat ikäihmisiä muistitoimintojen heikentymiselle ja dementian kehittymiselle. Ikäihmisille on kehitetty monenlaisia ryhmiä sosiaalisen toimintakyvyn ylläpitämiseksi. Ryhmät voivat olla toiminnallisia ja luovia. Ne voivat sisältää liikuntaa, keskustelua, musiikin kuuntelua ja rentoutumista. (Vainikka 2003, 5.)

Liikuntaharrastusten tavoitteet ovat ruumiillisia, henkisiä ja sosiaalisia. Liikuntaryhmät antavat iäkkäille ihmisille mahdollisuuden uusien ihmissuhteiden solmimiseen ja ovat siten sosiaalisesti palkitsevaa. Liikunta poistaa stressiä ja lisää psyykkistä suorituskykyä, henkistä hyvinvointia ja vireyttä. (Vainikka 2003, 9.)

Sosiaalisella kanssakäymisellä on todettu olevan suojaava yhteys iäkkäiden ihmisten kuolemanriskiin, toimintakykyyn, depression ja yksinäisyyden kokemuksiin (Korhonen ym. 2009, 200).

Hytönen, Routasalo ja Pitkälä ovat tutkineet ryhmäliikunnan vaikutusta ja sosiaalisten suhteiden merkitystä yksinäisyyteen. Tutkimuksen mukaan ikääntyneiden yksinäisyys on yleistä ja sen kokeminen on haavoittavaa. Yksinäisyys voi johtaa heikentyneeseen toimintakykyyn. On myös muistettava, että yksinäisyyden kokeminen voi olla myönteistä tai kielteistä. Myönteisesti koettuun yksinäisyyteen liittyy vapaaehtoisuus ja se onkin rakentavaa mielelle ja ajattelulle. Kielteinen yksinäisyys on kokemus tyydyttävien ihmissuhteiden puuttumisesta. Se saattaa olla ahdistavaa ja johtaa toimintakyvyn ja elämänlaadun heikkeneemiseen, sekä lisääntyneeseen terveystalvelujen käyttöön. Yksinäinen ihminen

voi myös kokea itsensä sivulliseksi ja elämänsä päämäärättömäksi ja tarkoituksettomaksi. Ikääntyneiden keskeisimpiä yksinäisyyden syitä ovat sairaus, heikentynyt toimintakyky, leskeytyminen ja ystävyyssuhteiden puuttuminen. (Hytönen, Routasalo & Pitkälä 2007, 17.)

Hyvillä ihmissuhteilla on todettu olevan yksinäisyyttä vähentävä merkitys. Yhteisyys on yksinäisyyden toinen puoli. Ihminen tarvitsee toista ihmistä ja sosiaalisia suhteita voidakseen hyvin. Yhteisöllisyys ja yhteisyys ovat läheisiä käsitteitä. Yhteisöllisyys on organisoitua ja yksilöä sitovaa kollektiivista toimintaa. Yhteisyydessä on kyse osallisuudesta ja tunne syntyy toiminnassa. (Hytönen ym. 2007, 18.)

#### 4.4 Hengellinen hyvinvointi

Uskonto saattaa lisätä hyvinvoinnin tunnetta. Usko antaa toivoa silloin, kun ihminen vanhenee ja joutuu kasvatusten kuolevaisuuden kanssa. Usko vaikuttaa ihmismieltä eheyttävästi. Arvellaankin, että uskonnollisen yhteisön tarjoama sosiaalinen tuki saattaa olla syvempää ja laajempaa kuin maallisten yhteisöjen tarjoama tuki. Uskonnollisuuteen liittyy toinen toisistaan huolehtiminen. Uskonnollisina hyveinä pidetäänkin ystävällisyyttä, anteliaisuutta, anteeksi antamista ja lähimmäisen rakkautta. Uskonnon kautta saatavat myönteiset vaikutukset välittyvät fyysisen terveyden, mielenterveyden, sosiaalisen tukiverkoston ja terveellisten elämäntapojen välityksellä. (Teinonen 2007, 35.)

Hengellisessä hoidossa, joka on osa ihmisen kokonaisvaltaista hoitoa, hoitajalla tulisi olla valmius tunnistaa potilaan elämän mielekkyyttä ja arvoja koskevia tarpeita ja tukea häntä niissä. Diakonisessa hoitotyössä ja hengellisessä hoidossa yhteisiä ominaisuuksia ovat: kokonaisvaltainen kohtaaminen, läsnäolo ja kuunteleminen, toivo, hengellisyys ja hengellinen tuki sekä yksilöllisyys. (Gothóni & Jantunen 2011, 115.)

Oheinen kuva on otettu Rovaniemen seurakunnan leirikeskuksesta. Siellä tarjoutui mahdollisuus rauhoittua hetkeksi hienon maiseman äärellä. Pysähtyminen hetkeksi kaiken kiireen ja hälinän keskellä on tärkeää.



KUVA 3. Syksyinen ilta Norvajärvellä

## 5 RETKEN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

Länsi-Porin seurakunta on jo vuosia järjestänyt ruskaretken Lappiin. Mietittiin, olisiko mahdollista kehittää ruskaretken ohjelman sisältöä. Tavoitteena oli laajentaa diakonissan työnkuvaa retkellä asiakkaiden terveyttä edistävämpään suuntaan. Länsi-Porin seurakunnan diakonissa Jouni Kivimaa antoi mahdollisuuden suunnitella ja toteuttaa retki. Kivimaa oli tyytyväinen tulevaan yhteistyöhön, ja retken suunnittelu alkoi. Seurakunnan tarpeesta lähti myös idea tehdä retkiopas, Näin järjestän seurakunnan retken.

Ensimmäinen palaveri pidettiin tammikuussa 2013. Retkeen liittyen pidettiin säännöllisesti palavereja. Alkukeskusteluissa suunniteltiin retken sisältöä ja aikataulua. Retken kohteeksi valittiin Särkijärven majat Muoniossa. Länsi-Porin seurakunta on järjestänyt retkiä samaan kohteeseen aikaisemminkin. Kivimaa oli tehnyt alustavan aikataulurungon retkelle ja minkä perusteella aloitettiin retken ohjelman suunnittelu.

Matkan järjestelyt alkoivat retken ajankohdan sopimisella ja majoituspaikkojen varaamisella. Bussiyhtiöön oltiin yhteydessä ja neuvoteltiin matkan hinta. Majoituksen ja kuljetuksen hinta määrittelivät suurimmalta osalta retken kokonaishinnan. Retkeä suunniteltaessa mietittiin taukopaikat ja ruokailupaikat. Taloudellinen vaatimus retken toteutumiseksi oli vähintään 30 henkilön osallistuminen. Enimmäismääräksi sovittiin 40 henkilöä.

Tavoitteena ohjelman suunnittelussa ja toteuttamisessa oli ihmisen kokonaisvaltainen hyvinvointi. Päivittäiseen ohjelmaan kuului aamu- ja iltahartauksien lisäksi terveydenedistämistuokiot, viriketoiminta ja liikunnalliset hetket.

## 5.1 Järjestelyt ennen retkeä

Yhteistyöpalaverissa mietittiin matkalle lähtevä kohderyhmä. Asiakaskunnan arvioitiin koostuvan iäkkäämmistä, yli 60 vuotiaista henkilöistä. Koska ruska-retkiä oli järjestetty ennenkin, matkalle lähtisi konkareita ja ensikertalaisia. Retken markkinointi aloitettiin tammikuussa 2013. Retkeä mainostettiin Länsi-Porin seurakunnan diakoniatyön kerhoissa ja piireissä sekä Satakunnan Syöpäyhdistyksen Maanantai treffeillä. Myös Länsi-Porin seurakunnan diakoniatyön Talvi-kevät 2013 esitteessä, oli mainos retkestä ja retkestä kerrottiin seurakunnan tapahtumissa.

Retkelle ilmoitaututtiin henkilökohtaisesti tai puhelimitse. Ilmoittautumisen yhteydessä kysyttiin matkalle lähtijältä henkilötiedot ja yhteystiedot, sekä selvitettiin mahdollinen avuntarve retkellä. Samalla ilmoittautujat kertoivat mahdollisen majoitustoiveen sekä erityisruokavalion.

Retken järjestelyihin kuului lukuisia puhelinsoittoja ja sähköposteja. Ruokailu- ja taukopaikkoihin oltiin yhteydessä ja sovittiin käytännön järjestelyt. Majoitusjärjestelyt vaativat miettimistä. Huonejako tehtiin etukäteen. Mahdolliset liikuntarajoitteet oli myös huomioitava majoitusta suunniteltaessa.

Viimeisen ilmoittautumispäivän jälkeen retkelle lähteville lähetettiin laskun mukana ensimmäinen retkikirje (liite 4). Retkikirje oli etukäteisinformaatio retkestä. Kirje sisälsi alustavat tiedot retken kohteesta, retkellä tarvittavista varusteista, majoitusjärjestelyistä sekä aikataulusta. Siinä oli myös retken järjestäjän yhteystiedot lisätietoja varten. Retkikirjeen mukana lähetettiin myös terveyskortti täytettäväksi. Terveyskorttiin täytettiin etukäteen mahdolliset sairaudet sekä lääkitys. Korttia tarvittaisiin sairauskohtauksen tai muun vastaavan sattuessa. Retkeiläisille lähetettiin vielä toinen retkikirje ennen retkeä. Toinen retkikirje antoi viime hetken ohjeita ja toimi muistutuksena matkasta (liite 5).

## 5.2 Retken ohjelman suunnittelua

VTT, dosentti Tommi Sulander kertoo Tieteessä lehdessä, että ikääntyneiden ihmisten fyysinen toimintakyky on kohentunut vuosien saatossa niin Suomessa kuin muuallakin. Selitystä siihen voidaan hakea, biologisten, taloudellisten, sosiaalisten ja ympäristöllisten tekijöiden muuttumisesta. Elintapavalinnoilla on todettu olevan erittäin merkittävä vaikutus fyysiseen, sosiaaliseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. (Sulander 2009, 2291.)

Retkeä suunniteltaessa oli mietittävä kokonaisuutta huomioiden jokaisen päivän ohjelma sekä mahdollinen varaohjelma tilanteiden muuttuessa. Pitkät bussimatkat vaativat myös suunnittelua aikataulullisesti, huomioiden retkeläisten mahdollisuuden omaan aikaan sekä seurusteluun muiden matkustajien kanssa.

Halusimme suunnitella retkelle terveyttä edistävän ohjelman. Apuna terveyttä edistävän ohjelman suunnittelussa oli Terve sielu terveessä ruumiissa – diakonissat terveyden edistämisen toimijoina Diakonia-ammattikorkeakoulun tutkimus ja kehittämishanke 2011–2013. Hankkeen tarkoituksena on edistää diakonian asiakkaiden hyvinvointia ja terveyttä sekä vahvistaa diakonissojen toimimista terveyden edistäjinä. Hankkeen tavoitteena on kehittää diakoniseen hoitotyöhön liittyvää kokonaisvaltaista terveydenedistämistä laitoksissa ja seurakunnissa. Hankkeen työryhmän raportin mukaan monet diakonian asiakkaat jäävät fyysisten tai psyykkisten sairauksien hoidon osalta kunnallisen ja yksityisen terveydenhuollon tarjoamien palveluiden ulkopuolelle.

Diakoniatyö on lähtökohtaisesti aina auttanut sairaita ja köyhiä. Viime vuosina diakoniatyö on keskittynyt ensisijaisesti taloudelliseen auttamiseen, vaikka terveys- ja sairauskysymykset ovat määrällisesti kasvaneet. Raportissa muistutetaan myös siitä, että diakonissat ovat terveydenhuollon laillistettuja ammattihenkilöitä, joille on lain nojalla myönnetty sairaanhoitajan ammatinharjoittamisoikeus. Lain mukaan terveydenhuollon ammattihenkilö on myös velvollinen ylläpitämään ja kehittämään ammattitaitoaan sekä perehtymään ammattitoimintaan-

sa koskeviin säännöksiin ja määräyksiin. (Suomen evankelisluterilainen kirkko i.a.)

### 5.3 Retken toteutus

Retkelle lähdettiin lauantaina 31.8.2013 kello 8.00 Länsi-Porin kirkolta. Retkeläisiä otettiin kyytiin myös matkan varrelta. Matkan alussa esittäydyimme ja pidimme alkuhartauden. Bussimatkan terveyttä edistävään ohjelmaan kuului tietoiskujen pitäminen, viriketoiminta sekä matkalauluja.

Matkan aikana pysähdyttiin Vaasassa kahvilla, Himangalla lounaalla sekä juuri ennen Rovaniemeä käytiin kauppakeskuksessa ostoksilla. Rovaniemellä yövyttiin Rovaniemen seurakunnan Norvajärven leirikeskuksessa. Saavuimme perille majoituskohteeseen illalla kello 20. Norvajärvellä majoituttiin kahden hengen huoneisiin majoitustoiveiden mukaisesti. Retkeläisiä autettiin tarvittaessa. Norvajärvellä oli mahdollisuus saunomiseen. Iltapalan jälkeen pidettiin hartaus. Sunnuntaina matka jatkui kohti Muoniota ja Särkijärven majoja. Matkalla osallistuttiin Kittilän kirkon Jumalanpalvelukseen. Saimme myös esittelyn kirkosta ja joimme kirkkokahvit kirkonmäellä. Matkalla oli mukana retkikeitin ja keitimme kunnan pannukahvit.

Perille retkikohteeseen, Särkijärven majoille, saavuttiin iltapäivällä. Autoimme retkeläisiä majoittumisessa. Sunnuntai-iltapäivän ohjelmassa oli rummun tekoa. Retkeläiset tekivät yhdessä lapinrummun aidosta poron nahasta. Illalla ohjelmassa oli tutustumisleikkejä ja iltahartaus.

Maanantaina aamupalan ja aamuhartauden jälkeen pidettiin tietoisku liikunnan hyödyistä. Tietoiskussa kerroimme mm, että liikunnalla ei voida estää vanhenemista, mutta sen avulla on mahdollista vähentää vanhenemisen aiheuttamia muutoksia ja ylläpitää toimintakykyä.

Päivä jatkui retkellä Särkitunturiin. Särkitunturin juurelle matkustettiin bussilla. Parkkipaikalla verryteltiin lihakset lämpimiksi keppijumpan avulla. Lähdimme

ryhmässä kulkemaan kohti Särkitunturin lakea. Liikuntarajoitteiset jäivät viettämään päivää Kivimaan johdolla.

Tunturivaelluksella oli eväitä mukana ja nautimme niistä luonnon helmassa. Retkeläisillä oli mahdollisuus käydä Särkitunturin laella tai jäädä levähdyspaikalle puoleen väliin tunturia. Osa jaksoi vaeltaa laelle asti nauttimaan kauniista näkymästä. Illalla retkeläisillä oli mahdollisuus esittää omaa ohjelmaa. Olimme jo aikaisemmin kertoneet heille tästä mahdollisuudesta ja saimmekin illalla kuulla muutaman runon ja vitsin. Lisäksi pidimme vielä rentoutushetken. Päivän päätti iltahartaus.

Tiistaina aamupalan jälkeen lähdimme kohti Pallas-tunturia ja sen vieressä olevaa Luontokeskusta. Pallaksella kävimme vaeltamassa tunturilla sekä tutustuimme Luontokeskukseen. Paluumatkalla Särkijärvelle pysähdyimme poronliha- ja matkamuistomyymälässä.

Tiistaina järjestimme iltaohjelman Särkijärven kodassa. Kodassa oli leikkimielinen lapinkaste, ohjelmaa ja lauluja. Lapinkasteessa luimme loitsun ja tarjosimme juoman (salmiakki-suolavesi), sekä syötäväksi lampaiden papanoita (suklaarakeita). Pukeuduimme teeman mukaisesti ja kota sisustettiin tarkoitusta varten. Hämyinen ilta kodassa oli mieluinen monelle. Mukavan lisän illan tunnelmaan toivat kodan ympärillä vapaana laiduntavat lampaat.

Keskiviikkona vietimme sydänystävällistä päivää. Aamupalan ja hartauden jälkeen pidimme tietoisesti terveellisen ruokavalion merkityksestä ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Olimme sopineet etukäteen emännän kanssa päivän ruokailuista. Hän valmisti terveellistä, sydänystävällistä ruokaa aterioille päivän teeman mukaan. Päivän aikana kävimme myös vierailulla paikallisen erakko-taiteilijan luona. Saimme nauttia hänen taidokkaista maalauksistaan ja persoonallisesta kodistaan.

Illalla lähdimme Levin kylpylään, jossa pidimme ohjatun allasjumpan. Jumppa oli suunniteltu soveltuvaksi kaikille matkalla oleville. Allasjumppaan sai osallistua myös muut kylpylän asiakkaat. Saimme positiivista palautetta jumpasta.



Kylpylän jälkeen osallistuttiin Kittilän seurakunnan Marian kappelissa järjestettyyn iltamessuun. Palasimme vasta iltamyöhään Särkijärven majoille.

Torstaina aamupalan ja aamuhartauden jälkeen pakkasimme tavarat ja jätimme hyvästit Särkijärven majoille. Lähdimme kohti Kemiä. Matkalla pysähdyttiin Napapiirillä. Vietimme siellä muutaman tunnin ja näimme mm. joulupukin. Illan suussa majoituimme Kemin seurakunnan Saarenottan leirikeskukseen. Iltaa vietettiin vapaamuotoisesti yhdessä hartauden jälkeen.

Perjantaina aamupalan ja hartauden jälkeen lähdettiin kohti Poria. Bussimatalla laulettiin matkalauluja, pidettiin sanavisailuja ja tehtiin anagrammeja. Paluumatkalla retkeläisiltä kerättiin palaute matkan ohjelman onnistumisesta. Palautteessa retkeläiset kertoivat ohjelman ”risuista ja ruusuista”. Palautetta voidaan käyttää apuna myöhempiä retkiä suunniteltaessa (liite 6).

Saavuimme Poriin perjantaina 7.9.2013 noin kello 17.00. Retkestä väsyneet matkalaiset pääsivät turvallisesti koteihinsa. Tarvittaessa autoimme tavaroiden purkamisessa bussista.

Reilun kuukauden kuluttua retkestä, kutsuimme retkeläiset kirjeitse muisteluhetkeen (liite 7). Muistelut järjestettiin Länsi-Porin seurakunnan Olotuvalla. Ohjelmassa oli lapinrummun koristelua, retken muistelua sekä valokuvien katselua kahvin ja pullan kera. Retkeläiset suunnittelivat jo kovasti ensi vuoden retkeä.

#### 5.4 Palaute ja palautteen arviointi

Paluumatkalla keräsimme osallistujilta palautteen matkasta. Kyselylomakkeessa pyysimme retkeläisiä vastaamaan lyhyisiin monivalintaisiin väittämiin. Retkeläisiä oli 30 sekä matkan vastuussa ollut matkanjohtaja sekä linja-auton kuljettaja. Vastauksia kyselyyn saimme 30 kpl. Retkeläiset arvioivat matkan onnistumisen kouluarvosanalla 9,8.

## TAULUKKO 1. MONIVALINTA KYSYMYSTEN VASTAUKSET

	Täysin samaa mieltä	samaa mieltä	en osaa sanoa	eri mieltä	täysin eri mieltä
Linja-automatka ja ohjelmat onnistuivat hyvin	25	5			
Majoitusjärjestelyt sujuivat hyvin	17	13			
Ruokailut olivat joustavia ja ruoka hyvää	22	8			
Ohjelmaa oli riittävästi	17	10	1		2
Ohjelma oli mielekästä	13	14	1		2
Ohjattua liikuntaa oli sopivasti	9	17	3	1	
Matkan järjestelyt sujuivat hyvin	23	7			
Henkilökunta osasi auttaa ja palvella tarvittaessa	24	4	1		1

Retkeläisten mielestä ohjelmaa oli riittävästi ja se oli mielekästä. Bussimatkoilla pidettiin sanavisailuja, tietokilpailuja sekä laulettiin. Pitkillä bussimatkoilla kuuluvuus oli haaste pitkässä linja-autossa. Ratkaisimme tämän siten, että yksi meistä oli edessä ja puhui mikkiin, yksi puolessa välissä ja yksi perällä välittämässä muiden vastauksia. Tämä toimi hyvin ja retkeläiset olivat innoissaan visailuista. Osallisuus ja yhteisöllisyys korostuivat, sillä jokaisella oli mahdollisuus vastamiseen. Bussimatalla järjestettiin tuolijumppatuokio sekä rentoutus, jotka onnistuivat hyvin. Suora palaute oli positiivista. Kaikki on siis mahdollista myös bussimatkoilla.

Ohjattu liikunta oli koettu mielekkääksi sekä kyselyn perusteella että vapaissa mielipiteissä. Viikon aikana järjestettiin kaksi tunturivaellusta, Särkitunturiin ja Pallastunturiin. Ennen vaellukselle lähtemistä verryttelimme keppijumpan avulla lihakset lämpimiksi. Vaelluksella saimme suoraa palautetta retkeläisiltä. Retkeläiset olivat tyytyväisiä ohjelmaan ja opiskelijoiden läsnäoloon. Vaellusten aikana päästiin lähelle retkeläisiä ja joidenkin kanssa keskustelut olivat hyvinkin antoisia, syvällisiä ja sielunhoidollisia.

Kirjallisten palautteiden perusteella vaelluksia olisi haluttu enemmänkin. Pallastunturin vaellukselle oli varattu aikaa liian vähän, pääsimme vaeltamaan vain puoleen väliin, jonka jälkeen oli jo palattava takaisin.

Järjestetyt liikuntatuokiot saivat suuren suosion. Allasjumppa Levin kylpylässä keräsi retkeläisten lisäksi muitakin osallistujia. Kylpylän henkilökunta oli hyvin yhteistyössä mukana ja informoi muitakin asiakkaitaan mahdollisuudesta osallistua allasjumppaan. Hauskin palaute kuultiin seuraavana aamuna, kun eräs retkeläinen kehui allasjumpan vetäjiä hyviksi. Hän oli ymmärtänyt vasta myöhemmin, että kylpylän allasjumpan piti retken vetäjät, ei kylpylän henkilökunta. Allasjumppa onnistui hyvin. Se suunniteltiin ja toteutettiin ohjeiden mukaisesti, huomioiden osallistujien ikäjakauma. Koimme allasjumpan onnistuneeksi.

Hartauksia järjestettiin aamuisin ja iltaisin. Sunnuntaina osallistuimme Kittilän kirkon Jumalanpalvelukseen ja keskiviikkona Kittilän seurakunnan Levillä sijaitsevan Marian kappelin iltamessuun. Sunnuntain Jumalanpalveluksessa olimme vain osallistujia, mutta keskiviikon iltamessussa yksi opiskelijoista pääsi myös ehtoollisavustajaksi messuun. Retkeläisten suora palaute oli positiivista ja he kokivat että jumalanpalvelus ja messu olivat hengellisesti hoitavia ja arvostivat sitä.

Hengellisyysmäärän arviointi retken ohjelman suunnittelussa on erityisen vaikeaa. Kirjallisissa avoimissa palautteissa sekä toivottiin lisää että vähemmän hengellistä ohjelmaa. Retkellä kuitenkin kaikki osallistuivat hartauksiin. Hartauksien lisäksi visailuissa käytimme Kirsti Koivulan kirjoista hengellisiä osioita.

Suunnittelimme terveyttä edistävän ohjelman hyvissä ajoin ennen retkeä. On hyvä perehtyä etukäteen aiheeseen ja tutkimustietoon, jolloin esitys sujuu joustavammin sekä asiantuntevasti. Teoriatiedon hallinnan perusteella pystyy vastaamaan mahdollisiin lisäkysymyksiin luontevasti. Välitön palaute osallistujilta oli hyvä ja kaikki retkeläiset osallistuivat terveyttä edistäviin tuokioihin.

Kirjallisissa palautteissa terveyttä edistävä retkiohjelma sai hyvää palautetta ja antoi monelle lisätietoa terveellisemmästä elämästä. Retkeläisten mielestä linja-automatka ja ohjelmat matkalla sekä matkan järjestelyt sujuivat hyvin.

Välittömän ja kirjallisten palautteiden perusteella jatkossa voisi olla hyvä miettiä tarkemmin ohjelman soveltumista joko kaikille yhteisesti tai selkeästi kahden eri ohjelman järjestämistä. Retkelle osallistui henkilöitä, jotka olisivat halunneet liikkua enemmänkin sekä henkilöitä, joiden liikkuminen oli rajattua. Henkilöt, jotka liikkuvat enemmän, olivat myös enemmän tyytyväisiä järjestettyyn ohjelmaan.

Särkijärven majat sijaitsevat syrjässä. Yhteiset ohjelmat järjestettiin ruokasalissa, joka on viihtyisä ja tilava. Yleinen ilmapiiri retkellä oli hyvä. Kaikkia ei aina voi miellyttää, joten retkellä joudutaan usein tekemään kompromisseja. Retki katkaisee yksinolon, pitää ajassa kiinni sekä antaa henkistä ja hengellistä sisältöä elämään. Yhteisöllisyyden merkitys kasvaa.

Yhteistyö Jouni Kivimaan kanssa sujui hyvin ja hän oli ohjelmissa osallistujana mukana. Hän antoi meille vastuuta ja suoraa palautetta. Lisäksi retken aikana tapahtuneita asioita käytiin läpi yhdessä sekä mietittiin toimintalinjauksia.

## 5.5 Retken pohdinta

Retken järjestäminen vaati yllättävän paljon etukäteissuunnittelua. Monta asiaa piti ottaa huomioon, että jokaisella retkeläisellä olisi onnistunut matka. Palaverit työelämän yhteistyökumppanin kanssa sujuivat hyvin. Suunnittelemamme ohjelma soveltui retkelle hyvin. Kivimaan lapin tuntemus auttoi retken suunnittelussa.

Retken aikana jouduimme muuttamaan suunniteltua ohjelmaa. Ennalta arvaamattomat tilanteet esim. retkeläisen sairaskohtaus, pakotti meidät muuttamaan ohjelmaa. Nopea toiminta ja tieto kriisitilanteessa toimimisessa edesauttoivat retkeläisen avunsaamista ja selviytymistä. Toinen ennalta arvaamaton tilanne

sattui, kun tunturivaellukselle lähti mukaan iäkäs pariskunta, joka arvioi voimavaransa ja jaksamisensa väärin. Ohjelman suunnittelussa on hyvä ottaa huomioon muuttuvat tekijät ja erityisesti terveysriskit.

Retkeläiset kokivat matkan onnistuneeksi. Matkanjärjestelyjen pitää olla toimivia ja retkeläisillä on hyvä olla tunne siitä, että asiat sujuvat. Hyvä etukäteisvalmistelu takaa turvallisen ja onnistuneen matkan.

Retki sujui mielestämme hyvin. Saimme hienon kokemuksen lisäksi uusia ihmissuhteita, lapin tuntemusta, oppia retken järjestämisestä ja ryhmien ohjaamisesta. Lisäksi saimme mielenkiintoisen ja hyödyllisen tavan toteuttaa opinäytetyö. Lapin kävijät lähtivät hakemaan hiljaisuutta ja rauhaa retkeltä. Jännityksellä odotimme näkevämme ruskaa väriloistossaan ja onneksi ruska saapui retkemme aikana lappiin.

Vaelluksilla ihmisen sielu lepää ja mieli virkistyy. Fyysinen koettelemus palkitsee jälkeensä hyvällä ololla. Eräs retkeläinen koki voimaantumisen tunnetta retken jälkeen. Hänen kirjoittama runo sopii hyvin vaelluksella otettuun kuvaan.



KUVA 4. Särkitunturin lampi

Lapin syksyn maisema tarttuu kuin kuume,  
sen kaunis värihehku on sielun hienoin ja puhtain huume.  
Lapissa unohtuu arki sekä huoli,  
se on syksyisen lapin paras puoli.  
Lapin maisema kouruttaa,  
värit, kauneus, rauha, sinne sielun houkuttaa.  
Syksyiseen lappiin mieli aina palajaa,  
vuosi on pitkä, kun seuraavaa syksyä halajaa.

- Yhden retkeläisen kirjoittama runo

## 6 POHDINTAA OPINNÄYTETYÖSTÄ

Opinnäytetyön tekeminen vaatii panostusta ja pitkäjänteisyyttä. Opinnäytetyön pitää perustua tietoon. Opinnäytetyön tekeminen ja sen valmiiksi saaminen oli pitkä prosessi, joka kesti reilusti yli vuoden. Olemme oppineet ajankäytöstä, suunnitelmallisesta työskentelystä ja itsekurista paljon. Koemme yhdessä teke-  
misen antoisaksi, ja prosessin aikana tiimityöskentely on tullut tutuksi.

Retken aikana me opinnäytetyön tekijät opimme itsestämme ja toisistamme paljon. Oli mielenkiintoinen kokemus jakaa sama mökki viikon ajan. Kokemus oli positiivinen ja meillä oli hauskaa. Perheellisinä ihmisinä meillä kuitenkin oli ikävä läheisiämme, joten kotiin paluukin oli mukavaa.

Ruskaretken terveyttä edistävän ohjelman suunnittelu opinnäytetyönä on herättänyt paljon keskustelua opiskelijoiden ja työkavereiden keskuudessa. Ai-  
hetta on pidetty mielenkiintoisena ja hyvänä tapana tehdä opinnäytetyö. Ruskaretki on ollut hyvä ajatus muidenkin mielestä. Olemme kehottaneet ihmisiä lu-  
kemaan opinnäytetyön, kun se on valmistunut.

Olemme hakeneet lähdemateriaalia Satakunnan keskussairaalan tieteellisestä kirjastosta, pääkirjastosta ja SAMK:in kirjastosta. Kirjastojen henkilökunta on ollut auttavaista, heidän avullaan olemme saaneet sellaista materiaalia, joita emme itse ehkä olisi osanneet hakea.

Haasteena opinnäytetyötä tehdessä olemme kokeneet sen, että toteutimme opinnäytetyön toiminnallisen osuuden ennen teoriaosuuden kirjoittamista. Perusteellinen valmistautuminen retkeen ja siellä järjestettävään ohjelmaan kuitenkin auttoivat opinnäytetyön kirjoittamisessa.

## 6.1 Ammatillinen kasvu

Halusimme oppia järjestämään seurakunnan retken, jonka ohjelma olisi terveyttä edistävää, ihmisen kokonaisvaltaista hoitamista. Seurakunnan ruskaretken suunnittelu, toteutus ja arviointi opettivat meille paljon diakonisesta retkitoiminnasta. Prosessin aikana olemme oppineet kehittämään työtapoja ja työmenetelmiä. Länsi-Porin seurakunnalle luotiin uusi, terveyttä edistävä ohjelma retkitoimintaa varten. Lisäksi valmistui retkiopas.

Tietämyksemme seurakunnasta ja diakonisesta retkitoiminnasta ja niiden haasteista on kasvanut. Olemme oppineet, että toiminnalliset, luovat ja elämykselliset työmenetelmät ovat toimivia diakonian retkillä. Opimme myös, että aina kaikki ei mene suunnitelmien mukaan. On varauduttava yllättäviin tilanteisiin ja osattava toimia oikein.

Tulevaisuudessa pystymme hyödyntämään oppimaamme terveydenhuoltoalan ammattilaisina. Opinnäytetyön prosessi antoi meille myös arvokasta kokemusta eläkeläisistä kohderyhmänä. Tunnistamme paremmin kohderyhmän voimavarat ja tarpeet. Opinnäytetyö palvelee meitä jatkossa riippumatta siitä, olemmeko kirkon virassa tai terveydenhuoltoalalla.

Olemme kiinnostuneita tietämään, onko opinnäytetyöstä hyötyä seurakunnalle jatkossa. Olisi mielenkiintoista myös nähdä, käyttävätkö diakoniatyöntekijät retkiopasta tai terveyttä edistävää ohjelmaa retkillä. Onko opinnäytetyömme tarpeellinen? Jatkotutkimuksen aihe voisi olla myös kysely diakoniatyöntekijöille työmme hyödyllisyydestä.

## 6.2 Eettisyys

Diakoniatyöntekijän ammattitaitoon kuuluu olennaisesti eettinen harkinta. Se sisältää kyvyn pohtia ja käsitellä ammatillisessa toiminnassa kohdattavia tilanteita sekä niihin liittyviä valintoja arvojen, päämäärien, keinojen ja seurausten



näkökulmasta. Eettiseen harkintaan sisältyy vastuun kantamista tehdyistä ratkaisuista. Retkellä toimimme diakoniatyöntekijän eettisten ohjeiden mukaan. Eräässä tilanteessa jouduimme valitsemaan kahden huonon vaihtoehdon välillä ja kestämään ristiriitoja, joita tilanne aiheutti. Diakoniatyöntekijän luottamuksellisuus merkitsee asiakkaalle varmuutta vaitiolovelvollisuudesta, totuudellisuudesta ja rehellisyydestä. Diakoniatyöntekijän eettisten ohjeiden taustalla ovat kristilliset arvot. Anteeksiantaminen ja anteeksisaaminen ovat tärkeitä. Diakoniatyössä tarvitaan anteeksiantamusta ja tietoisuutta siitä, että jokaisella on lupa olla keskeneräinen.

## LÄHTEET

- Gothóni, Raili & Jantunen, Eila 2011. Diakoniatyön käsitteitä. Teoksessa Diakonian tutkimus 2/2011. Diakonian tutkimuksen seura, 112, 113, 114, 115.
- Holstila, Anna-Leena; Helakorpi, Satu & Uutela, Antti 2012. Eläkeikäisen väestön terveystilanteen muuttuminen ja terveys keväällä 2011 ja niiden muutokset 1993–2011. Raportti 56/2012 Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 9–170.
- Hytönen, Elsa; Routasalo, Pirkko & Pitkälä, Kaisu 2007. Millä tavoin psykososiaalinen ryhmäliikuntainterventio vaikuttaa ikääntyneiden yksinäisyyteen? Gerontologia (1), 17–26.
- Iivanainen, Ansa & Syväoja, Pirjo 2010. Hoida ja kirjaa. Tammi: Hämeenlinna, 16.
- Ikäinstituutti i.a. Voimaa vanhuuteen. Viitattu 4.2.2014 <http://www.ikainstituutti.fi/>
- Kirkkolaki 1054/1993. Viitattu 9.3.2014. <http://kappeli.evl.fi/Kirkkolainsaadanto.nsf/>
- Korhonen, Merja; Hietanen, Heidi & Lyyra Tiina-Mari 2009. Iäkkäiden henkilöiden kokemuksia sosiaalisesta kanssakäymisestä kerhotoiminnassa. Gerontologia (4), 200–208.
- Lihavainen, Katri; Hartikainen, Sirpa; Rantanen, Taina & Sipilä, Sarianna 2011. Iäkkäiden henkilöiden kipu ja liikkumiskyky. Gerontologia 25 (4), 240–252.
- Pietilä, Anna-Maija; Halkoaho, Arja; Matveinen, Mari; Länsimies-Antikainen, Helena; Häggman-Laitila, Arja & Kangasniemi Mari 2012. Terveyden tasa-arvo ohjaavana periaatteena: arvotyöskentelystä toimintojen suuntaamiseen terveyden edistämiseksi. Tutkiva Hoitotyö 11 (1), 35.
- Porin evankelis-luterilainen seurakuntayhtymä i.a. Seurakunnat. Länsi-Porin seurakunta. Viitattu 9.3.2014 <https://porievl.fi/>
- Puuska, Karolina 2011. Diakoniatyö ryhmissä ja lähiyhteisöissä. Teoksessa Gothóni, Raili; Helosvuori, Riitta; Kuusimäki, Kalle & Puuska, Karolina (toim.) Kantakaa toistenne kuormia. Diakoniatyön perusteet ja käytäntö. Helsinki: Kirjapaja, 124 – 127.
- Rantanen, Taina 2011. Ulkoilemaan, asioimaan- vapaaehtoistyö avaa mahdollisuuksia tukea ikääntyneiden ihmisten hyvinvointia. Liikunta ja tiede 48 (4), 41–44.

- Ravitsemissuosituksset ikääntyneille 2010. Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2010, 8, 10, 20. Helsinki. Viitattu 4.2.2014  
<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/>
- Seurakunnan retki- ja leiritoiminnan turvallisuusohjeet 2006. Suomen ev.-lut. kirkon keskushallinto, sarja C 2006:5. Viitattu 1.3.2014.  
[http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/leiritoiminnan\\_turvallisuusohjeet06.pdf](http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/leiritoiminnan_turvallisuusohjeet06.pdf)
- Sulander, Tommi 2009. Ikääntyneiden fyysisen toimintakyvyn kohentumiseen vaikuttavat useat eri tekijät. Suomen lääkärilehti 25, 2291–2297.
- Suomen evankelis-luterilainen kirkko i.a. Aamenesta öylättiin. Viitattu 9.3.2014.  
<http://www.evl2.fi/sanasto>
- Suomen evankelis-luterilainen kirkko i.a. Meidän kirkko, osallisuuden yhteisö. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon strategiaa vuoteen 2015 laati-  
neen työryhmän mietintö. Viitattu 9.3.2014. <http://sakasti.evl.fi>
- Suomen evankelis-luterilainen kirkko i.a. Työryhmän raportti terveyden edistä-  
misestä diakoniatyössä. Viitattu 25.3.2014. <http://sakasti.evl.fi>
- Teinonen, Timo 2007. Terveys ja usko. Jyväskylä, 35.
- Terveyskirjasto i.a. Mitä terveys on? Viitattu 22.3.2014.  
<http://www.terveyskirjasto.fi/>.
- Terveyskirjasto i.a. Kun ihminen nukkuu, se on kuin panisi rahaa pankkiin. Hut-  
tunen Jussi. Viitattu 22.3.2014. <http://www.terveyskirjasto.fi/>.
- Turunen, Esa 2003. Luonnontieteellinen perustutkimus matkailun palveluksessa  
– revontulimatkailun visioita. Teoksessa Juhani Kirjonen (toim.) Tie-  
totyö ja ammattitaito. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino, 196.
- Vainikka, Marja-Liisa 2003. Iäkkäille suunnatun viriketoiminnan vaikuttavuus.  
Pro gradu-tutkielma. Terveystaloustiede. Kuopion yliopisto, 5, 9, 17.
- Vilka, Hanna & Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Tammi:  
Hämeenlinna.

## LIITE 1: MATKAOHJELMA

## Suunniteltu ohjelma

klo	<b>LAUANTAI 31.8.2013</b>	
8:00	Lähtö Länsi-Porin kko	
8:10	Porin linja-autoasema	
8:20	Pormestarinluoto	
	Esittäytyminen + info	
	Tietoisku (nesteytys)	
11.00	Kahvitauko: Vaasa ABC	
	Matkalaulut	
13.30	Ruokailu: Himanka Koski-Hovi	
	Pelejä	
	Kahvitauko: Oulu	
	Matkalaulut	
19:30	Rovaniemi: Norvajärvi	
	Majoittuminen ja iltapala	sauna mahd.
	Iltahartaus	
	Illtaohjelma: tutustuminen	
klo	<b>SUNNUNTAI 1.9.2013</b>	
8:30	Lähtö Rovaniemeltä	
11.00	Jumalanpalvelus Kittilä + kirkon esittely	
12:00	Kirkkokahvit kirkonmäellä	
12.30	Lähtö Muonioon	
	Matkalaulut	
n. 16:00	Särkijärven majat, majoittuminen	
17:00	Päivällinen	
	Rummun valmistus	
	Saunat vuorotunnein miehet/naiset	rantasauna
19.30	Illtapala	
	Illtaohjelma, päivän fiilikset, seuraavan päivän ohjelma	
	Illtahartaus	
klo	<b>MAANANTAI 2.9.2013</b>	
	Aamupala	
10:00	Tietoisku: liikunnan hyödyt	
	Tunturivaellus: Särkitunturi	eväät mukaan!
	Verryttely – keppijumppa	
	Rentoutus (musiikki + kehon rentoutus)	
17.00	Päivällinen	
	Saunat vuorotunnein miehet/naiset rantasauna	
19:30	Illtapala	
	Illtaohjelma: Päivän fiilikset ja retkeläisten omaa ohjelmaa, seuraavan päivän ohjelma	
	Illtahartaus	

klo	<b>TIISTAI 3.9.2013</b>	
	Aamupala	
10:00	Pallastunturi + Luontokeskus	
	Tunturivaellus ja Luontokeskukseen tutustuminen	
	Matkamuisto- ja poronlihamyymälät	
17:00	Päivällinen	
18:00	Iltaohjelma: Kota > lapinkaste	
	Sauna	
klo	<b>KESKIVIikko 4.9.2013</b>	
	Aamupala	
10:00	Tietoisku: Sydänpäivä, terveellinen ruoka, lautasmalli	
15:00	Sydänystävällinen lounas	
16:00	Lähtö Levin kylpylään	
	Allasjumppa	
20:00	Marian kappelin viikkomessu	
klo	<b>TORSTAI 5.9.2013</b>	
8:00	Aamupala	
	Lähtö Särkijärveltä Kemiin	
	Napapiiri (mahd. myös Fazer, Ranua)	
	Ruokailu: Napariin Shell	
	Illalla saapuminen Kemin Saarenottaan	
19.30	Iltaohjelma, yhteisiä leikkejä	
	Illtapala	
	Iltahartaus	
klo	<b>PERJANTAI 6.9.2013</b>	
	Aamupala	
	Lähtö Poriin	
	Lounas Kokkola ABC	
	Matkalaulut	
	Palautekysely	

LIITE 2: OPAS LÄNSI-PORIN SEURAKUNNALLE, NÄIN JÄRJESTÄN SEURAKUNNAN RETKEN

**”Mitä kaikkea sitä pitää muistaakaan”**



**Opas**

**Näin järjestän seurakunnan  
retken**

1	Retken budjetti
2	Retkikohde: Mihin mennään ja milloin?
3	Varaa bussi
4	Varaa kohdepaikka
5	Varaa ruokailupaikka
6	Kustannukset
7	Mainonta ja markkinointi
8	Retkikirje
9	Ohjelma
10	Laskutus tai rahan kerääminen
11	Turvallisuusasiakirja
12	Viime hetken tarkistukset

## 1. Retken budjetti

Seurakuntakohtaisesti päätetään linjaukset, kuinka paljon voidaan budjettivaroja käyttää retkiin. Retket voivat ovat myös omakustanteisia, jolloin osallistujat maksavat todelliset kustannukset. Hyvä lähtökohta on miettiä, minkä verran seurakuntalaiset ovat valmiita maksamaan retkestään.

## 2. Mihin mentäisiin ja milloin

Hyvin suunniteltu, on puoliksi tehty, sanoo jo vanha sananlaskukin. Mieti matkan kohderyhmä sekä heille soveltuva kohde. Kirkot ja seurakuntien paikat ovat yleensä varma ja hyvä valinta.

## 3. Varaa bussi

Tilausliikenne on ruuhkaisimmillaan toukokuussa ja joulukuussa. Varaa bussi ajoissa, jotta välttyt ikäviltä yllätyksiltä. Varauksen yhteydessä kannattaa sopia:

- Kuljetuksen hinta, huomio kuljettajan kustannukset
- Aikataulu ja reitti
- Peruutusehdot

## 4. Varaa kohdepaikka

Tiedustele kohdepaikan varaustilanne suunniteltuna ajankohtana. Kerro kohderyhmästä, henkilömäärästä ja kysele paikan soveltuvuudesta myös liikuntarajoitteisille. Tarvitset näitä tietoja myös retken suunnittelussa sekä tehdessäsi turvallisuusasiakirjaa.

## 5. Varaa ruokailupaikka

Ruokailupaikat on sovittava etukäteen. Retken ruokailut tulee rytmittää tasaisesti: pidemmällä retkillä kaksi lämmintä ateriaa päivässä, aamupalan, välipalan ja iltapalan lisäksi. Päiväretkillä on nautittava ainakin lounas sekä päiväkahvi. Suurempien ryhmien (yli 20 henkilöä) kanssa ns. seisovan pöydän ruokailut sujuvat parhaiten. Annosruokailupaikkaan mennessä on parempi sopia vain muutama vaihtoehto ruoalle. Kahvitauot kannattaa järjestää omakustanteisesti, jolloin jokainen voi ostaa mitä haluaa.



## 6. Kustannukset ja omavastuuosuuden laskeminen

Kun kaikki kulut ovat selvillä, tee yksinkertainen laskutoimitus, kiinteät kulut, muuttuvat kulut ja kaikki kulut yhteensä.

Tässä mallilaskelma, jossa osallistujia on 50 henkilöä + 2 henkilökuntaa + kuljettaja = 53 henkilöä

<i>Kiinteät kulut</i>		
Bussin vuokra		500 euroa
<i>Muuttuvat kulut</i>		
Lounas	10 euroa/henkilö	530 euroa
Kahvi	4 euroa/henkilö	212 euroa
Pääsyliput museoon	5 euroa/henkilö	265 euroa
<i>Kulut yhteensä</i>		1507 euroa

Maksavia osallistujia on 50, joten kulut jaetaan heidän kesken laskutoimituksella  $1507 \text{ euroa} / 50 \text{ henkilöä} = 30,14 \text{ euroa}$ . Eli kustannus on 30 euroa/henkilö. Aina kuitenkin käy niin, että ilmoittautuneista kaikki eivät lähdekään ja peruutuksia tulee viime hetkellä. Näihin kannattaa varautua siten, että laskee hivenen ylimääräistä. Esimerkkilaskelmassa voidaan hinnaksi ottaa 35 euroa/henkilö. Tuloksi tulee tällöin 1750 euroa. Tuolla ylimääräisellä 5 euron tulolla/henkilö, voidaan retkellä järjestää jotain yllätystä – vaikkapa ylimääräiset kahvit! Mikäli raha kerätään vasta bussissa, voidaan kerätä matkustajilta ilmoitettua pienempi summa.

## 7. Mainosta ja markkinoi

Kukaan ei tiedä osallistua ellet kerro retkestä! Mainostaa voi ilmaiseksi Seurakuntayhtymän nettisivustoilla, Kirkkosanomissa ja Satakunnan Kansan kirkollisissa ilmoituksissa. Mainoksen voi laittaa myös Minnemenään -palstalle Satakunnan Kansaan sekä puffina ilmaisjakeluihin. Apua markkinoinnin suunnitteluun kannattaa kysyä seurakuntayhtymän tiedotuspalveluista. Mainostaa kannattaa myös omassa piireissä ja kerhoissa sekä oman seurakunnan tilaisuuksissa. Markkinoinnissa on ilmoitettava maksimi osallistujamäärä ja viimeinen ilmoittautumispäivä. Hyvä sääntö on että retkelle lähdetessä viimeinen ilmoittautumispäivämäärä olisi noin kolme viikkoa ennen lähtöä.

## 8. Laadi retkikirje

Retkelle lähtijän on saatava etukäteisinformaatiota retkestä. Laadi retkikirje, jossa on tietoa mm.

- retken aikataulu ja ohjelma
- matkan hinta ja vakuutus
- tarvittavat varusteet
- järjestävän tahon yhteystiedot

Laki palvelujen tuottamisesta velvoittaa antamaan retkestä tai matkasta etukäteisinformaatiota, tarvitset tätä dokumenttia myös turvallisuusasiakirjan liitteeksi.

## 9. Suunnittele ohjelmaa matkalle ja perille

Bussimatkalle kannattaa suunnitella ohjelmaa. Matkan voi aloittaa vaikkapa hartaudella. Matkan ohjelmiin löytyy hyviä vinkkejä esim. Kirsti Koi-vulan kirjoista. Bussissa voi järjestää tuolijumpan tai rentoutustuokion. Retkikohteeseen ja ympäristöön kannattaa tutustua etukäteen esim. internetin avulla. Kohteista ja niiden historiasta voi kertoa jo matkalla. Matkalaulut ja virret ovat aina suosittuja. Varaa matkalle juotavaa, sekä suunnittele taukoja sopivin väliajoin. Suunnittele ohjelmaa myös perille. Muista pyytää palautetta retkestä!

## 10. Laskutus tai rahankeräys bussissa

Retki on mahdollista laskuttaa etukäteen. Maksamalla laskun, retkelle ilmoittautunut sitoutuu lähtemään. Retken hinta palautetaan takaisin, esimerkiksi sairastumisen vuoksi (lääkärintodistus tarvittaessa). Laskutuksen hoitaa Porin ev.lut. seurakuntayhtymässä talouspalvelut. Toimita laskuttajalle lista, jossa on osallistujien henkilö- ja yhteystiedot sekä retkikirje. Muista ilmoittaa myös matkan hinta. Laskutusta varten on varattava runsaasti aikaa. Laskuttajan työ saattaa olla ajoittain ruuhkaista, joten on hyvä olla etukäteen yhteydessä ja kertoa tulevasta laskutuksesta ja aikataulusta.

Vaihtoehtona laskutukselle on kerätä autossa retkimaksu (lyhyet matkat). Mikäli keräät autossa maksun, muista kirjata kaikkien osallistujien nimet ja kunkin osallistujan maksama summa. Tarvitset tietoa tehdessäsi retkitystä. Retken tai matkan jälkeen toimita rahat pankkiin yhtymän pankkitilille ja tee retkitystä. Lomakkeet retkityksen tekemiseen löydät seurakuntayhtymän yhteisistä tiedostoista.

## **11. Turvallisuusasiakirja**

Kirkkohallitus on laatinut vuonna 2006 Seurakunnan retki- ja leiritoiminnan turvallisuusohjeet. Ohjeistus löytyy Sakastin nettisivuilta. Tutustu huolella ohjeistukseen. Ohjeistuksen mukaan, jokaisesta retkestä tai matkasta on laadittava etukäteen turvallisuusasiakirja. Turvallisuusasiakirjaa tehdessä tarvittavat tiedot matkustajista, bussimatkasta, vierailukohteista, ruokailuista sekä ohjelmasta.

Porin ev.lut. seurakuntayhtymässä on käytössä lomake, joka on mahdollista täyttää tietokoneella. Turvallisuusasiakirjaan liitetään etukäteisinformatiiona lähetetty kirje, mainos tai muu tiedote. Turvallisuusasiakirjan allekirjoittavat kaikki retkelle tai matkalle lähtevät vastuuhenkilöt ja viimeiseksi retken järjestävän työntekijän esimies.

## **12. Viime hetken tarkistukset**

Muutama päivä ennen lähtöä on hyvä tarkistaa, että kaikki on kunnossa. Bussiyhtiöllä, kohdepaikoilla ja ruokapaikoilla pitää olla tieto aikataulusta ja ryhmän koosta. Ruokapaikoille on ilmoitettu erityisruokavaliot. Asioiden hoitaminen sähköpostin välityksellä on suositeltavaa. Molemmille osapuolille jää tuolloin kirjallinen dokumentti siitä, mitä on sovittu.

**Hyvää matkaa!!**

## LIITE 3: TURVALLISUUSASIKIRJA

### **TURVALLISUUSASIAKIRJA** (Malli sähköisestä asiakirjasta. Retken osalta täytetään soveltuvin osin)

Turvallisuusvastaavan nimi ja yhteystiedot

Asiakirjan tekijät:

#### **1. Perustiedot leiristä/retkestä**

Leirin nimi ja yhteystiedot

Aika

Osanottajamäärä (enimmäismäärä, ikäjakauma, erityispiirteet)

#### **2. Leirin/retken toteutus**

1. Osallistujat (enimmäismäärä leirillä ja eri ohjelmaosioissa sekä vapaaehtoisten määrä)

2. Henkilöstö (määrä ja tehtäväjako)

3. Mahdolliset erityistarpeet (ostopalvelut)

#### **3. Kuvaus kuljetuksesta** (seurakunnan vastuulla olevasta osuudesta)

#### **4. Kuvaus pitopaikasta ja luonteesta**

1. Yleiskuvaus (lähimaasto ja kiinteät rakenteet)

2. Ruokahuollon kuvaus (keskuskeittiö – oma henkilöstö – maastoruokailu – osallistujan itsensä tekemää)

3. Leiriturvallisuuden kuvaus

A. Kiinteistön poistumistiet, palovaroitusjärjestelmä, sammuttimet, suojautumismahdollisuudet ja kokoontumispaikat (kiinteistöjen pelastussuunnitelmat)

tai

B. Maasto-olosuhteista telta-alue, vaellusmaasto

4. Kuvaus leirillä käytettävistä rakenteista, välineistä ja varusteista (uima- ja muu turvavälineistö, pysyvät ja tilapäiset rakenteet sekä koneet ja laitteet)

#### **5. Kuvaus ohjelmasta**

1. Yleiskuvaus

2. Erityisohjelmat (Turvallisuuden kannalta vaativampi ohjelmaosio sekä muut erityisjärjestelyä vaativat ohjelmat)

#### **6. Kuvaus osallistujille tarkoitetusta ennakkotiedosta**

1. Ennakkoinformaatio (leiriympäristö, olosuhteet ja vaativuustaso)

2. Leiri/retkikirje (vaadittava ennako-osaaminen, taitotaso sekä varusteet että leirin säännöt ja muut ohjeet)

#### **7. Leirin/retken toimintaan liittyvien riskien arviointi**

1. Vaarojen tunnistus (mahdolliset vaarat eri tilanteissa ja olosuhteissa)

2. Vaarojen todennäköisyys ja seuraus (vaara on: epätodennäköinen – mahdollinen – todennäköinen. Onnettomuuden seuraukset ovat vähäisiä – haitallisia – vakavia.)

3. Toimenpiteet vaarojen poistamiseksi ja riskien pienentämiseksi (suunnitellut toimenpiteet, toteutus ja ohjeistus)

#### **8. Turvallisuusasiakirjan käsittely**

1. Asiakirjan hyväksyminen

esimiehen allekirjoitus

2. Asiakirjaan perehtyminen

leirin turvallisuusvastaavan allekirjoitus

muun henkilökunnan allekirjoitukset

## LIITE 4: ENSIMMÄINEN RETKIKIRJE



# SYYSRETKI LAPPIIN

**31.8. – 6.9.2013**

Olet / Olette ilmoittautunut Länsi-Porin seurakunnan syysretkelle Lappiin. Tässä tietoa matkasta!

Lauantaina 31.8. lähdemme Sundellin bussilla kohti Rovaniemeä. Ajoreitti on seuraava 7:45 Lattomeri, 8:00 Länsi-Porin kirkko, Musantie, Vähäraumantie, Maantiekatu, 8:10 Porin linja-autoasema, 8:20 Pormestarinluodon seurakuntatalo.

Matkalla pysähdymme ja ruokailemme. Majoitumme ensimmäisenä yönä Norvajärven leirikeskuksessa Rovaniemellä. Sunnuntaiaamuna teemme visiitin johonkin Rovaniemen seudun kirkkoon ja käymme messussa. Matka jatkuu kohti Muoniota, maisemia ihailen ja matkaseurasta nauttien. Muoniossa, Särkijärven majoilla majoitumme 2 – 6 hengen luksus mökeissä, kuitenkin kahden hengen huoneissa. Mökeissä on mahdollisuus tehdä itse iltapalat ja muutakin ruokaa.

Teemme retkiä Särkijärveltä ja vietämme aikaa Tarja-emännän hyvässä hoidossa. Torstaina 5.9. lähdemme kohti Kemiä ja Saarenotan-leirikeskusta. Vietämme siellä viimeisen Lapinyön ja aamulla 6.9. suuntaamme kohti Poria. Matkalla ruokailemme ja pidämme muutaman tauon. Porissa olemme iltamyöhään.

Mukana retkellä on kolme sairaanhoitaja (AMK) – diakonissaopiskelijaa (Sanna, Nina ja Kirsi) toteuttamassa monipuolista ohjelmaa.

Ota mukaasi: hyvät kengät, omat lääkkeesi, peseytymisvälineet ja mukavat vaatteet. Juhlavaatteita ei matkalla tarvita, tavallisissa vaatteissa voi mennä kaikkiin vierailukohteisiin. Lakanat ja pyyhkeet tulevat majoituspaikoistamme. Matkan aikana käymme Levillä kylpylässä, joten ota mukaasi uimavarusteet. **Pyydämme ilmoittamaan etukäteen mikäli haluat kylpylään**, jotta tiedämme varata tarpeeksi lippuja.

Voit ottaa mukaasi myös kävelysauvat.

Matkan hinta on **380€** / hlö sis. matkat, majoituksen, aamiaiset sekä yhden lämpimän aterian päivässä.

Meno- ja paluupäivinä myös iltapala sisältyy hintaan. Lasku on tämän kirjeen mukana.

Matkavakuutus on hyvä olla, esim. matkalla sairastumisen tai matkan peruuntumisen vuoksi. Matkan hinta voidaan palauttaa ainoastaan siinä tapauksessa, että tilalle saadaan toinen lähtijä.

Täytä kirjeen mukana tullut keltainen **TERVEYSTIETOKORTTI** ja ota se mukaasi matkalle!

Mikäli sinulla on **erityisruokavalio**, ilmoitathan siitä 16.8.2013 mennessä Kirsille, mielellään tekstiviestillä.

Matkanjohtajina toimivat: Jouni Kivimaa, Sanna Lehtonen, Nina Kaukiainen, Kirsi Keskinen ja kuljettajana Joni Virta

**Tiedustelut, kylpyläilmoittautumiset, ruokavaliot ja mahdollinen peruutus (mielellään tekstiviestillä):**

Kirsi Keskinen p. 044 911 1650

**Hyvää ja lämmintä kesää sekä matkan odotusta!**

Jouni

Joni

Sanna

Nina

Kirsi

## LIITE 5: TOINEN RETKIKIRJE

***Hei Sinä Muonion matkalle lähtijä!***

Porissa 27.8.2013

Matkalle lähtöön on vielä muutama päivä, joten tässä vielä hivenen viime hetken tietoja ja muistutuksia.

Matkaan lähdemme lauantaina 31.8. sovitun aikataulun mukaisesti. Menomatkan pysähdyspaikoiksi olemme sopineet Vaasan, Himangan ja Oulun ennen majoittumista Rovaniemen Norvajärjelle.

Matkan hintaan kuuluvat aamupala ja yksi lämmin ateria päivässä eli tässä kohtaa on hyvä muistuttaa esimerkiksi diabeetikkoja ja muita henkilöitä, joiden on hyvä ruokailla säännöllisesti – eväistä. Menomatkalle on syytä varata evästä, etteivät verensokerit pääse laskemaan liikaa!!!

Yövyimme ensimmäisen yön Rovaniemellä Norvajärven leirikeskuksessa, siellä nautimme iltapalan ja aamupalan. Olemme Norvajärvellä vain lyhyen yöajan, joten jos mahdollista, ota siellä tarvitsemasi vaatteet ja hygieniatarvikkeet vaikka pienempään reppuun niin koko linja-autoa ei tarvitse purkaa matkatavaroista yhtä yötä varten.

Sunnuntaina 1.9. lähdemme Norvajärveltä matkaan heti aamupalan jälkeen kello 8.30 ja matkaamme Kemiin, jossa osallistumme kello 11 alkavaan Jumalanpalvelukseen. Jumalanpalveluksen jälkeen meille esitellään Kemin kirkkoa. Joni keittelee meille kirkkokahvit ulkona, otathan siis mukaasi oman kahvimukin ja tarvittaessa myös lusikan.

Saavumme Muonioon ja Särkijärven majoille sunnuntaina iltapäivällä.

Särkijärven majoilla on jokaisessa majoituspaikassa oma keittiö, jossa voit itse valmistaa iltapalaa. Aamupalapöydästä voit ottaa evästä mukaan päiväksi ja illaksi. Mikäli haluat päivän retkillä nauttia kahvia, voit ottaa mukaasi pienen termarin ja ottaa aamupalalta siihen kahvia.

Levin kylpylään on tulossa suurin osa retkeläisistä, muistakaa siis lähtijät ottaa mukanaan uimapuvut!

Vielä muistutamme, että ottakaa mukaan kaikki tarvitsemamme lääkkeet, myös tarvittavat särkylääkkeet.

Ohjelmasta sen verran vielä, että jonain iltana on retkeläisten vuoro! Mikäli omaat taitoja runonlausuntaan, yksinlauluun tai vaikkapa vitsinkerrontaan – varaudu esitykseen! Tämä on tietenkin täysin vapaaehtoista!!

Vielä ennen kaikkea, ota mukaasi iloinen retkimieli!

**Ystävällisin terveisin**

**Jouni, Joni, Sanna, Nina ja Kirsi /Länsi-Porin seurakunta**

## LIITE 6: PALAUTEKYSELY

PALAUTEKYSELY LAPIN MATKASTA 31.8. - 6.9.2013

Pyydämme teitä vastaamaan muutamaan lyhyeen kysymykseen tai väittämään, liittyen juuri tekemäämme lapin matkaan. Kyselyn tuloksia hyödynnetään jatkossa matkaa suunniteltaessa sekä opiskelijoiden opinnäytetyössä mittarina onnistumisesta matkan ohjelman järjestämisessä.

Kouluarvosanalla 4 - 10, miten arvioisit matkan onnistumista kokonaisuutena?  Järjestelyjä, ohjelmaa, retkiä ym.

Seuraavassa muutama väittämä, pyydämme teitä rastittamaan mielestänne sopivimman vaihtoehdon koskien tätä matkaa:

	Täysin samaa mieltä	samaa mieltä	en osaa sanoa	eri mieltä	täysin eri mieltä
Linja-automatka ja ohjelmat onnistuivat hyvin					
Majoitusjärjestelyt sujuivat hyvin					
Ruokailut olivat joustavia ja ruoka hyvää					
Ohjelmaa oli riittävästi					
Ohjelma oli mielekästä					
Ohjattua liikuntaa oli sopivasti					
Matkan järjestelyt sujuivat hyvin					
Henkilökunta osasi auttaa ja palvelllla tarvittaessa					

Tähän kohtaa voitte lähettää meille järjestäjille ruusuja ja risuja:

---

## LIITE 7: KUTSU RUSKARETKEN MUISTELUHETKEEN

*Hei!*

*Matkastamme lappiin on nyt kulunut reilu kuukausi!*

*Tervetuloa matkan muisteluhetkeen*

*Länsi-Porin seurakunnan Olotuvalle*

*16.10.2013 kello 16 alkaen.*

*osoitteena on Ojurintie 2 (Länsi-Porin liikekeskus).*



*Muistathan ottaa mukaasi Särkijärvellä tehdyn rummun!!!*

*Terveisin matkan henkilökunta!*

*Jouni, Joni, Sanna, Nina ja Kirsi*