



HUMANISTINEN
AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖ

Talviuni

Lapin korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointitapahtuma

Kinnunen Tuuli

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma (210 op)

11/ 2013

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön kao

TIIVISTELMÄ

Työn tekijä Tuuli Kinnunen	Sivumäärä 30 ja 25 liitesivua
Työn nimi Talviuni. Lapin korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointitapahtuma	
Ohjaava(t) opettaja(t) Pirkko Salo, Regina Pesonen	
Työn tilaaja ja/tai työelämäohjaaja Nuorten Lappi II	
Tiivistelmä <p>Tämä opinnäytetyö on raportti toiminnallisesta opinnäytetyöstä, 11.-13.10.2013 järjestetystä Talviuni-hyvinvointitapahtumasta. Tapahtuman tarkoituksena oli vahvistaa Lapin korkeakouluopiskelijan kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tapahtuma koostui toiminnallisista työpajoista ja teoriapainotteisista luennoista, joiden tarkoituksena oli antaa välineitä fyysisen, psyykkisen ja taloudellisen hyvinvoinnin rakentamiseen. Kokonaisuutena tapahtuma tuki sosiaalista hyvinvointia. Opinnäytteeni vastaa kysymyksiin, mitä hyvinvointi on 15-29 -vuotiaille nuorille ja miten Talviuni- hyvinvointitapahtumalla voidaan tukea nuoren hyvinvointia.</p> <p>Opinnäytteeni keskustelee sekä kansalaistoiminnan että nuorisotyön toimintakenttien kanssa ja tukee sekä tuo lisäarvoa molemmilla aloilla käytävään hyvinvointikeskusteluun. Opinnäytteeni produktia ja raporttia voidaan käyttää apuna vastaavanlaista tapahtumaa järjestettäessä ja lisäksi sitä voi hyödyntää oman ammattikuntani edustajat, kuten kolmas sektori, nuorisotoimi ja projektit. Raportti sopii hyvin tukemaan esimerkiksi korkeakouluopintojen ohjaajapalvelutoimintaa.</p> <p>Toiminnallisen opinnäytteen käytännön toteutuksessa on käytetty hyväksi tapahtuman järjestämisen menetelmää. Tietoa tapahtuman onnistumisesta on saatu havainnoimalla, osallistumalla ja kyselylomakkeen avulla.</p> <p>Talviuni- hyvinvointitapahtuma on osa Nuorten Lappi II –projektia, jonka yksi toimenpide Nuorten vuosi on. Nuorten vuotta 2013 toteuttamassa oli NuortenOte2013 kuuden hengen projektitiimi aikavälillä 1.1.–31.12.2013.</p>	
Asiasanat hyvinvointi, tapahtumat, korkeakouluopiskelu, nuoret, Lappi	

HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Name of the Degree Programme

ABSTRACT

Author Tuuli Kinnunen	Number of Pages 55
Title Winter sleep. Academical students wellness event	
Supervisor(s) Pirkko Salo, Regina Pesonen	
Subscriber and/or Mentor Nuorten Lappi II	
Abstract <p>This study is a report of Winter Sleep wellness event, which took place from 11th to 13th of October 2013 in Ylläs. The events purpose was to increase overall well-being of university students in Lapland.</p> <p>The event included workshops and lectures, which were designed to give information about one's physical, mental, and economical well-being. Event answers the questions "what is the well-being for young people between ages of 15 to 29" and "how the Winter Sleep wellness event can support their well-being".</p> <p>My thesis is involved in a dialogue between civic and youth activities and supports and adds value to both of them. My thesis can be used in organizing a similar event, and in it can be utilized by professionals of the third sector, youth work, projects and is well suited to be used in university level student services.</p> <p>Winter Sleep wellness event is part of the Year of the Youth 2013 which is a sub projekt of Youth Lapland II project. Year of the Youth 2013 was carried out by NuortenOte213 team during 1.1. - 31.12.2013.</p>	
Keywords wellness, events, university students, youth, Lapland	

SISÄLLYS

1.0 JOHDANTO	6
2.0 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT JA TAVOITTEET	8
2.1 Korkeakouluopiskelijat kohderyhmänä	9
2.2 Sosiaalinen vahvistaminen	10
3.0 TOIMINNAN LÄHTÖKOHDAT	12
3.1 Hyvinvointi	12
3.2 Fyysinen hyvinvointi	14
3.3 Psykkinen hyvinvointi	14
3.4 Taloudellinen hyvinvointi	14
4.0 TAVOITTEENA ASiantuntijuus	15
4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö	15
4.2 Tapahtuman järjestämisen taito	16
4.3 Tietoa kyselylomakkeella ja osallistumisella	18
5.0 IDEASTA KÄYTÄNTÖÖN	19
5.1 Taustoja	19
5.2 Suunnittelu	20
5.3 Budjetti	22
5.4 Markkinointi	23
6.0 TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET	24
6.1 Tarkastelu	26
LIITTEET	31

1.0 JOHDANTO

Tapahtumien ideointi, organisoiminen ja tuottaminen kiinnostavat minua ammatillisesta näkökulmasta ja jo vahvaa osaamista tukeakseni valitsin toiminnalliseksi opin- näytetyökseni tapahtuman järjestämisen. Tämä opinnäytetyö käsittää raportin hyvinvointitapahtumasta.

Työskentelen 1.1.2013-31.12.2013 välisen ajan Lapin liiton Nuorten Lappi II:een Nuorten vuosi –projektissa, jota toteuttamassa on Nuorten Ote2013 tiimi ja teen yhdestä projektin tapahtumasta toiminnallisen opinnäytetyön kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelmaan Tornion Humanistiseen ammattikorkeakouluun. Kyseinen Talviuni- hyvinvointitapahtuma järjestettiin 11.-13.10.2013 Ylläksellä. Talviuni- hyvinvointitapahtuman tavoitteena oli vahvistaa korkeakouluopiskelijan sosiaalista hyvinvointia ja edistää psyykkistä, fyysistä ja taloudellista hyvinvointia. Sisällön toteutus vuorotteli osallistuvilla työpajoilla ja luento-osuuksilla.

Opinnäytetyön tavoitteena on, että Talviuni- hyvinvointitapahtuma tukee nuoren hyvinvointia, antaa välineitä tasapainoisemman arjen rakentamiseen ja toimii todellise- na moniammatillisena verkostoitumis- ja kohtaamispaikkana. Yhtenä päämääränä on myös nopeuttaa opiskelijan valmistumista. Opinnäytteeni lähtökohtana on toive, että tapahtuma ei jää yksivuotiseksi, vaan tulevaisuudessa hyvinvoinnin tukemisen lisäksi Talviuni- hyvinvointitapahtuma toimii Lapin korkeakouluopiskelijoiden ja työ- elämän edustajien kohtaamispaikkana. Lisäksi opinnäytetyöni pohjaa omaan ajatuk- seeni siitä, että hyvinvointi ei ole tila, joka kerran saavutetaan vaan päinvastoin, se on läpi elämän kestävä prosessi, jota joutuu ja saa kehittää jatkuvasti.

Osallistun tapahtuman kaikkiin luentoihin sekä osaan työpajoista ja kerään näistä kokemuksista tietoa. Osallistuessani huomion muun muassa osallistujia ja tapahtu- man yleistä onnistumista sekä tunnelmaa. Teen havainnoistani opinnäytetyöhöni ra- porttiin koosteen, jossa käsittelen tuloksia tavoitteiden ja hyvinvoinnin näkökulmasta. Lisäksi kysyn rajatulta joukolta kehittämiskysymyksiä, jotka kerään informoidulla ky- selyllä bussikyydillä matkustavalta korkeakouluopiskelijoiden ryhmältä. (Hirsijärvi,

Remus & Salavaara 2005, 185). Yhteensä otanta on 26 henkilöä. Aineistoa ei ole tarkoitus analysoida tässä opinnäytetyössä, vaan se on tarkoitettu tulevien tapahtumien kehittämisaineistoksi.

Tätä raporttia voidaan hyödyntää tulevaisuudessa kyseistä tai vastaavanlaista tapahtumaa järjestettäessä. Opinnäytteeni keskustelee sekä kansalaistoiminnan että nuorisotyön toimintakenttien kanssa ja se tukee sekä tuo lisäarvoa molemmilla aloilla käytävään hyvinvointikeskusteluun. Opinnäytteeni produktia ja raporttia voivat käyttää esimerkiksi oman ammattikuntani edustajat (kolmas sektori, nuorisotoimi, projektit) ja se sopii hyvin tukemaan esimerkiksi korkeakouluopintojen ohjaajapalvelutoimintaa.

Talviuni- hyvinvointitapahtuma onnistui käytännön tasolla nuorten tavoittamisessa ja hyvinvoinnin tukemisessa. Lupausten tasolla puheita, ideoita ja suunnitelmia riittää, mutta todellisia tekoja ja tekijöitä tarvitaan aina puheita enemmän. Talviuni- hyvinvointitapahtuma on teko, jolla lappilaisten nuorten hyvinvointia tuetaan.

Tämä opinnäytetyö vahvistaa ammatillisen asiantuntijuuteni kehittymistä monin eri tavoin. Olen painottanut tietoisesti käsillä olevassa raportti -osiossa teoriaa, sillä opinnäytteeni toiminnallisesta luonteesta huolimatta koen tiedon olevan ensiarvoisen tärkeää kaiken toiminnan pohjana.

2.0 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT JA TAVOITTEET

Antiikin Kreikassa nuoria arvostettiin tulevaisuuden kansalaisina, kun taas nykyaikana ihannoidaan nuorekkuutta lähinnä yksilön ominaisuutena kuin itse nuoruutta. (Nikkilä 2002, 63). Nuoret ja nuorten hyvinvointi on sen sijaan puhuttanut koko 2000-luvun ja 2010-luvulla on ruvettu valtakunnallisiin toimiin nuorten syrjäytymisuhan ehkäisemiseksi. Tästä osoituksena on muun muassa se, että presidentti Sauli Niinistö nostaa nuorten syrjäytymisuhan yhdeksi tärkeimmäksi huolenaiheeksi omalla toimintakaudellaan. Virkaanastujaispuheessaan Niinistö haastaa jokaisen kansalaisen kohtaamaan nuoria. (Niinistö 2012).

Tämänhetkisessä keskustelussa aikuiset syyttävät nuoria omista virheistään, jotta oma taakka olisi helpompi kantaa. Näin kirjoittaa Historianprofessori Juha Siltala uudessa kirjassaan *Nuoriso – mainettaan parempi?* (2013, 15). Nuorisotutkimus ja nuoriin kohdistuva keskustelu on tänä päivänä pääsääntöisesti ongelmalähtöistä (Nikkilä 2002, 63). Tästä keskustelusta poimintoina syrjäytyminen, koulupudokkuus ja masentuneisuus. Kuitenkin Suomessa voidaan paremmin kuin koskaan ennen maamme historiassa, vaikkakaan tämä ei ole yksioikoinen totuus. Suurin osa nuorista voi kohutuullisen hyvin, osa jopa erinomaisesti. Vastaavasti huonosti voivien nuorten osuus on kasvanut, mikä näkyy ruuhkana nuorten erityispalveluissa. Tätä ilmiötä kutsutaan polarisaatioksi – hyvinvoinnin kaksinapaistumiseksi. (Eräranta & Autio 2008, 8). Tämä käsite ei ole niin leimaava, sillä se pitää pelkän negatiivisen näkökulman lisäksi sisällään myös positiivisen ääripään ja on siten sanana hieman neutraalimpi. Juuri polarisaatioon, hyvinvoinnin jakautumiseen ääripäihin ja tämän hyvinvoinnin tasoittamiseen tulisi mielestäni kiinnittää huomiota.

Lapissa tarve kehitystyölle ja Nuorten Lappi I ja II kaltaisille erityisesti nuorten elinoloihin ja hyvinvointiin keskittyviin projekteille on syntynyt osaavien ja koulutettujen nuorten katoamisesta Lapista muihin kuntiin työn perässä (Kähkönen & Köpman 2013, 10). Allianssin tekemän tutkimuksen mukaan yli 67% vastanneista nuorista muuttaisi pois opiskelupaikkakunnaltaan työn perässä. Muita muuttoon vaikuttavia tekijöitä tärkeysjärjestyksessä olivat ystävät, edullinen asunto ja paikkakunnasta syntynyt mielikuva. (Salovaara 2012).

Lapin 183 300 asukkaasta 18% on 15-29 -vuotiaita nuoria ja 16% on alle 15 -vuotiaita nuoria ja lapsia. Elinkeino-, liikenne – ja ympäristökeskuksen Lapin nuorisopoliittinen kehittämissuunnitelman 2015 (Niemi 2012, 11-13) tarkoitus on nuorten kasvu- ja elinolojen parantaminen. Toiminnan lähtökohdaksi on, että jokainen nuori tarvitsee sosiaalista vahvistamista, toiset enemmän kuin toiset. Pyrkimyksenä on taata laaja ja kattava palveluverkosto monialaisen yhteistyön keinoin ja kiinnittää erityistä huomiota varhaiseen puuttumiseen. Kehittämissuunnitelmassa kiinnitetään erityistä huomiota nivelvaiheissa oleviin nuoriin, sillä näissä koulumaailman ja työelämän alkuvaiheissa nuori hakee omaa paikkaansa. Nivelvaiheessa nuoren kulttuurilliset, taloudelliset ja sosiaaliset tukiverkostot muuttuvat ja osin hajoavat, jolloin nuorella on suuri riski tippahtaa palveluiden ulottumattomiin. Nuoren hyvinvointi rakentuu pitkällä aikavälillä toimintaympäristöjen vuorovaikutuksesta. Sosiaalisella vahvistamisella ja ennaltaehkäisevällä työllä rakennetaan pohja hyvään, turvalliseen ja tasapainoiseen elämään ja vahvistetaan nuoren sosialisatiota eli kiinnittymistä yhteiskuntaan. (mt 2012, 11–13).

2.1 Korkeakouluopiskelijat kohderyhmänä

Talviuni- hyvinvointitapahtuman kohderyhmää ovat nuoret, tarkemmin rajattuna Lapin korkeakouluopiskelijat. Tässä opinnäytetyössä oletetaan, että korkeakoulussa opiskeleva nuori on 18-29 -vuotias.

Nuoruus on erittäin vaikeasti rajattavissa oleva ajanjakso lapsuuden ja aikuisuuden välissä. Yleisimmin nuoriksi määritellään 15-29 -vuotiaat. Nuorisolaki määrittelee nuoreksi kaikki alle 29 -vuotiaat (Nuorisolaki 2013), mutta itse en näe nuoruutta näin yksinkertaisesti määriteltävänä. Yli 12-vuotiaista vain 20% kokee itsensä enää lapsiksi ja nuoreksi identifioituminen alkaa jo varhain eikä ole liitoksissa mihinkään elämäntilanteen murrokseen. (Myllyniemi & Berg 2013, 15).

Työskenneltyäni vuoden Nuorten Lappi II – projektissa huomasin, että ”nuori” termi puhuttelee lähinnä alle 20-vuotiaita nuoria kun taas 25–29 -vuotiaat kokevat jo selvästi olevansa aikuisia. Tätä empirisesti syntynyttä mielikuvaa tukee Nuorten vapaa-aikatutkimus 2013 (Myllyniemi & Berg 2013), jossa tutkimusten mukaan 22-vuotiaista jo yli puolet, 51% pitää itseään jo aikuisena. Muutos nuoresta aikuiseksi on selkeästi

tyrkempää tytöillä, kun taas 25-29 -vuotiaista pojista joka neljäs kokee itsensä enemmän nuoreksi kuin aikuiseksi. Maaseudulla aikuistuminen on nopeampaa ja kaupungeissa on selkeästi havaittavissa eräänlaista nuoruuden pitkittymistä. Aikuistumisen tunteeseen liittyi ensisijaisesti perheen perustaminen, korkeampi tuloaste ja parisuhde, toissijaisesti kotoa pois muuttaminen ja valmistuminen. (mt 2013, 16).

2.2 Sosiaalinen vahvistaminen

Olen opinnoissani suuntautunut sosiaaliseen vahvistamiseen ja se on vahva tulokulma myös käsillä olevassa opinnäytetyössäni. Talviuni- hyvinvointitapahtuma ei ole suunnattu erityistä tukea tarvitseville tai muillekaan niin sanotusti syrjäytymisuhan alla oleville nuorille. Itselleni sopii ennaltaehkäisevä työ ja ammatillisesta näkökulmasta minun näköistäni sosiaalista vahvistamista on luoda matalan kynnyksen hyvinvointitapahtuma, joka puhuttelee niinkin laajaa kohderyhmää kuin korkeakouluopiskelijoita. Joukossa on varmasti suuntaa etsiviä, mutta yhtä lailla jo vahvan minäkuvan rakentaneita nuoria. Tapahtuma haastaa lähtökohdista riippumatta osallistujan kohtaamaan oman hyvinvointinsa kulmakivet ja toteuttamaan näitä hyvinvoinnin tekijöitä myös arjessaan.

Sosiaalinen vahvistaminen on käsitteenä laaja ja moniselitteinen ja se on syntynyt nuorisotyön käytännön tarpeesta (Herranen & Junttila-Vitikka 2010). Sosiaalinen vahvistaminen ymmärretään yleisesti ennaltaehkäisevänä toimenpiteenä ja nuorisolaissa sosiaalinen vahvistaminen määritelläänkin nuorille suunnattuina toimenpiteinä ”elämönhallinnan parantamiseksi ja syrjäytymisen ehkäisemiseksi”. Lain näkökulmasta sosiaalinen vahvistaminen onkin erittäin laajasti ymmärrettävää tukemista, jonka tavoitteena on hyvinvoinnin lisääminen ja edistäminen yksilötasolla. Tärkeää on, että tukea on saatavilla oikeaan aikaan, eikä tuen tarvitse aina olla edes mittavaa. Laki määrittelee toiminnan lähtökohdiksi pitkän listan toimia, joista esimerkkeinä yhteisöllisyys, yhdenvertaisuus ja tasa-arvo, terveet elämäntavat sekä ympäristön ja elämän kunnioittaminen. (Lunholm & Herranen 2011, 7; Nuorisolaki 2013).

Enää ei ole selkeitä moraalikäsitteitä eikä yhtä urapolkua, jota kohden ja pitkin edetä. Elämä on sirpaloitunutta ja yhteisön tuki on vähäistä, usein jopa olematonta. Sosiaalinen vahvistaminen tulisi aloittaa selkeämmin jo ala-asteella ja sen tulisi jatkua läpi koko elämän. Olen itse käynyt uskontotuntien sijasta elämänkatsomustiedon tunneil-

la ja mielestäni tämän aineen sisältö tulisi olla kaikille pakollinen. Lukiossa näillä tunteilla keskusteluilla ja tehtävillä tuetaan nuoren identiteetin kasvua ja sosiaalista vahvistamista, joka on erittäin tärkeää juuri tuossa iässä. Elämäkatsomustieto on sosiaalista vahvistamista ja oman elämän hallinnan taitoja kehittävä. Vastaavanlaisena huomaamattomana tukena korkeakoulumaailmassa voisi olla korkeakouluopin-
tojen ohjaajapalvelut, jotka antavat välineitä opiskelijan ajan-, elämän ja opiskelujen hallintaan.

Sosiaalinen vahvistaminen on laajuudessaan vaikeasti ymmärrettävä ja se liimataan helposti käsitettä sen kummemmin erittelemättä toiminnan päälle (Mehtonen 2011,13). Talviuni- hyvinvointitapahtumassa sosiaalinen vahvistaminen näkyy vertaisryhmien kohtaamisena, positiivisena elämänasenteena ja konkreettisina elämänhallinnan keinoina. Tärkeää mielestäni Talviuni- hyvinvointitapahtumassa on se, että se ei leimaa osallistujaa negatiivisella stigmalla kuten huonosti voiva tai syrjäytynyt nuori. Hyvinvointitapahtumassa on mahdollista keskittyä itseensä ja pohdiskella omia voimautumisen keinoja hyvinvoinnin näkökulmasta. Ennaltaehkäisevänä toimena sosiaalinen vahvistaminen antaa mielestäni enemmän vapauksia osallistujalle poimia tapahtumasta itselleen tärkeät ja ajankohtaiset teemat.

Sosiaalinen vahvistaminen ei ole liitoksissa ikään, vaikka se onkin nuorisoalapainot-
teista. Mehtonen toteaa artikkelissaan, että sosiaalinen vahvistaminen ”on tavoitteel-
lista kasvatuksellista ja yhteiskunnallista työtä ja toimintaa erilaisissa toimintaympä-
ristöissä ihmisten ja yhteisöjen kanssa.” Työn päämääränä on paremman elämän
viitoittaminen. (Mehtonen 2011, 16). Itse määrittelen johdannossa hyvinvoinnin läpi
elämän kestäväksi prosessiksi ja mielestäni sosiaalinen vahvistaminen ja vahvistumi-
nen ovat samankaltaisia prosesseja. Uudessa elämänvaiheessa, joita väistämättä
aina tulee eteen, joutuu pohtimaan omaa identiteettiään ja suhdettaan muihin sekä
asemaansa muuttuneeseen tilanteeseen.

Humak määrittelee yhteisöpedagogin ydinosaamiseksi järjestö- ja nuorisotyön kentäl-
lä muun muassa osallisuuden tukemisen, syrjäytymisen ehkäisemisen ja nuoruuden
asiantuntijuuden vahvistamisen. Yhteisöpedagogit ovat toiminnallisten menetelmien
osaajia. (HUMAK 2013). Näitä taitoja ja sosiaalista vahvistamista haluan erityisesti
tukea tällä toiminnallisella opinnäytetyölläni.

3.0 TOIMINNAN LÄHTÖKOHDAT

Opinnäytteeni toiminnan lähtökohtana on ajatus siitä, että Talviuni- hyvinvointitapahtumalla voidaan tukea nuoren kokonaisvaltaista hyvinvointia. Oletuksena on, että hyvinvoivan nuoren tulevaisuudennäkymät ovat valoisat niin työ-, koulu- kuin yksityiselämässä ja tätä hyvinvoinnin tunnetta on mahdollista lisätä. Yhtenä lähtökohtana toimii Lapissa Suomen paras nuorisotyöllisyys 2020 –kehittämishjelma (Kähkönen & Köpman 2013), jonka pohjalta toteutettiin Nuorten Vuosi -projekti, johon myös Talviuni-hyvinvointitapahtuma kuuluu.

Seuraavana esitellyt hyvinvoinnin osa-alueet on otettu huomioon käytännön työn pohjana, jotta Talviuni- hyvinvointitapahtuma tukee nuoren hyvinvointia mahdollisimman monipuolisesti.

3.1 Hyvinvointi

Suomalaisista korkeakouluopiskelijoista 87% sanoi olevansa tyytyväisiä tai erittäin tyytyväisiä opiskeluelämäänsä yliopistossa. Koettuun hyvinvointiin koulumenestystä tai koettua ajanhallintaa enemmän vaikuttivat opiskelijan sosiaaliset suhteet. (Hirvonen & Mangelaja 2006, 49)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2013) määrittelee hyvinvoinnin ihmisen fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalisena hyvän olon tunteena. Suomalaisten subjektiivisia hyvinvointikokemuksia ja terveyttä, toimintakykyä, koulutustasoa ja useita muita ulottuuksia kuvaavat tilastot näyttävät, että hyvinvoinnissa on saavutettu korkea taso koko väestöä tarkasteltaessa. Toisaalta vaa’an vastapainona ovat kasvaneet tuloerot, väestön suuret alueelliset ja sosioekonomiset terveyserot, päihteiden käyttö ja lasten ja nuorten pahoinvoinnin nousu. (Eronen, Hakkarainen, Londén, Nykyri, Peltosalmi & Särkelä 2013, 7-8). Minua itseäni erityisesti kiinnostaa ja huolestuttaa viimeksi mainittu eli lasten ja nuorten pahoinvoinnin kasvu ja haluankin vaikuttaa siihen ennaltaehkäisevästi.

Työ ja hyvät työelämätaidot vahvistavat lappilaisen nuoren identiteettiä sekä hyvinvointia ja vastaavasti niiden puuttuminen lisää merkittävästi pahoinvointia. Lappilaiset

nuoret kokivat, että työelämätaidot karttuvat vain töitä tekemällä ja työkokemuksen lisäksi kaivattiin lisää uudenlaisia työelämätaitoja parantavaa koulutusta. Työelämätaitoja analysoitaessa nuoret kokivat olevansa heikoilla ryhmätaidoissa, ongelmanratkaisukyvyissä, rohkeudessa, palautteen antamisessa sekä vastaanottamisessa ja oman mielipiteen ilmaisussa. Puutteelliset työelämätaidot ja huono työidentiteetti vähentävät nuoren mahdollisuutta siirtyä työelämään ja siten sitoutumista yhteiskuntaan. (Kähkönen & Köpman 2013, 5)

Talviuni- hyvinvointitapahtumassa näen mahdollisuuden rohkeuden etsimiseen ja oman identiteetin vahvistamiseen, jotka tukevat niin työelämätaitoja, socialisaatiota kuin yleistä hyvinvointia. Kähkönen ja Köpman (2013, 5) listasivat viisi taitoa, jotka lisäävät hyvän ammatillisen osaamisen lisäksi nuoren työidentiteettiä:

1. Oman mielipiteen rakentava ilmaiseminen työryhmässä
2. Ongelmanratkaisukyky
3. Palautteen antamis- ja vastaanottamiskyky
4. Rohkeus mennä verkostoihin
5. Positiivinen asenne

Myös tässä tutkimuksessa nuoret nostavat yhteisöllisyyden yhdeksi tärkeäksi hyvinvoinnin tekijäksi, joka leikkaa kaikkia elämänalueita. Yhteisöllisyyden koetaan tuovan uusia ideoita, vahvempaa kilpailuetua sekä lisää aitoa välittämistä ja hyvinvoinnin kasvua. Nuorten mukaan yhteisöllisyyttä lisääviä tapahtumia tulisi lisätä niin työ- kuin kouluelämässä, sillä vertaisryhmät koetaan yleensä tärkeiksi. Tapahtumien mainitaan lisäävän hyvinvointia, viihtymistä ja kuulumisen tunnetta. Raportin mukaan nuoret näkevät Lapin vuonna 2020 paikkana, jossa tuetaan nuorten hyvinvointia ja kehitystä ohjaavat luovuuden periaatteet. (Kähkönen & Köpman 2013, 11–12).

Näen ihmisen hyvinvoinnin kokonaisuutena, jossa pienetkin osatekijät vaikuttavat yleiseen hyvinvointiin. Seuraavaksi esitelyihin hyvinvoinnin osa-alueisiin kiinnitetään erityistä huomiota Talviuni-hyvinvointitapahtumassa.

3.2 Fyysinen hyvinvointi

Lapsille liikunta on sisäänrakennettu taito ja tarve, mutta nyky-yhteiskuntamme kasvattaa jo nuoresta asti ihmisen passiivisuuteen. Lopputuloksena on jämähtänyt aikuinen, joka istuu suurimman osan valveillaoloajastaan. (Aalto 2012, 6). Harrastukset ja muu mielekäs vapaa-ajantoiminta tukevat nuoren sosiaalista osallisuutta. Nuoren fyysinen terveys vaikuttaa olennaisesti koettuun kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja Lapissa huolestuttavaa onkin muuta maata korkeampi ylipainoisuus, tupakointi ja huumeiden käyttö nuorten keskuudessa. (Niemi 2012, 13).

3.3 Psyykinen hyvinvointi

Hyvät sosiaaliset suhteet luovat perustan nuoren hyvinvoinnille ja ne tukevat nuoren kiinnittymistä yhteisöihin ja lähiympäristöihin. Lapissa nuorten yksinäisyys on keskeisiä haasteita yli 19-vuotiaiden keskuudessa. Tähän syynä nähdään Lapin pitkät välimatkat, jotka vaikeuttavat nuoren yhteydenpitoa ystäviinsä ja kaventavat vapaa-ajan harrastusmahdollisuuksia. Koettu yksinäisyys on suurempaa Lapin syrjäseuduilla, kuin isommissa keskuksissa. Nuorten mielenterveyteen vaikuttavat haasteet, kuten yleisen pahoinvoinnin kasvu, lyhentynyt lapsuus, riittämättömät elämönhallintataidot ja päihteidenkäyttö. Koko maan väestöön verrattuna lappilaiset nuoret kokivat oman hyvinvointinsa huonommaksi. Lapissa myös nuoret kokevat enemmän keski-aikeaa ja vaikeaa masentuneisuutta, erityisesti huonoksi hyvinvointinsa tuntevat lappilaiset nuoret naiset. (Niemi 2012, 13–16).

3.4 Taloudellinen hyvinvointi

Taloudellisen vaurauden ei tulisi olla päämäärä sinänsä, vaan sen tulisi tuottaa edellytyksiä hyvään ja onnelliseen elämään. Nykymaailmassa näyttäisi kuitenkin käyneen niin, että taloudellisesta hyvinvoinnista on tullut päämäärä sinänsä, jonka saavuttamiseksi hyvä elämä on uhrattu. Aikaamme kuvaa kollektiivinen ahneus, vaikka yksilötasolla ei näin olekaan. (Soininvaara 2007, 8).

Nuoren siirtyessä elämään omaa, itsenäistä elämää arjen- ja taloudenhallintataidot korostuvat. Taloushallintataitojen riittämättömyys voi pitemmän päälle johtaa velkaantumiseen ja maksuhäiriömerkintöihin, jotka vaikuttavat nuoren kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. (Niemi 2012, 16).

Oheisessa SWOT – analyysissä (kuvio 1) on eritelty lappilaisen nuoren yleistä hyvinvointia tukevat ja sitä uhkaavat tekijät. Talviuni-hyvinvointitapahtuma on ennaltaehkäisevä ja parhaimmillaan hyvinvointia edistävä tapahtuma, joka tukee niin nykytilan vahvuuksia ja heikentää tulevaisuuden uhkakuvia.

<p>NYKYTILAN VAHVUUDET</p> <ul style="list-style-type: none"> - monimuotoinen luonto - pienet ja vahvat yhteisöt - ihmisten arvot ja asenne - pohjoisen osaaminen - yhteydet maailmalle 	<p>NYKYTILAN HAASTEET</p> <ul style="list-style-type: none"> - pitkät etäisyydet - koulutus- ja työllisyysmahdollisuudet - palvelujen saatavuus eri alueilla - pienituloisuus - nuorten yksinäisyys
<p>TULEVAISUUDEN MAHDOLLISUUDET</p> <ul style="list-style-type: none"> - elinolojen hyvät kehitysnäköymät - kansainvälisyys ja monikulttuurisuus - luonto voimavarana ja vetovoimatekijänä - kehittyvät etäpalvelut - yhdessä tekeminen 	<p>TULEVAISUUDEN UHAT</p> <ul style="list-style-type: none"> - koulutusmahdollisuuksien vähentyminen - elinolojen kehittämismahdollisuuksien epäonnistuminen - palvelujen keskittyminen keskuksiin - yhteisöllisyyden väheneminen - nuorten pahoinvoinnin syveneminen

kuvio 1. Lappi toimintakenttänä nuorten hyvinvoinnin näkökulmasta (Niemi 2012, 13).

4.0 TAVOITTEENA ASIAANTUNTIJUUS

4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisen opinnäytetyön lähtökohtana on työelämälähtöisyys ja käytännön kehittämistyö (Pohjanoro & Taijala 2007, 4). Olenkin ollut erittäin onnekas voidessani opinnollistaa työni Nuorten Lappi II – projektissa. Mielestäni opinnäytteen tai minkään muunkaan isomman projektin tekeminen ei ole mielekästä, jollei sillä ole muuta tarkoitusta, kuin tulla tehdyksi. Toiminnallisella opinnäytetyölläni tuen sekä oppimistani Humanistisessa ammattikorkeakoulussa että työtäni Nuorten Lappi II –projektissa. Opin yhdistelemällä teoriaa ja käytäntöä, joten työelämässä oppiminen on minulle luonnollista ja mielekästä. Oppiminen on prosessi, jota raportti ja työelämän niin sanottu oikea tekeminen yhdessä tukevat, sillä minulle toiminnallisuus on kaiken opin alku, jota reflektointi vahvasti tukee. Konkreettisten tapahtuman järjestämisen

taitojen, projekti taitojen, ryhmätyötaitojen lisäksi olen saanut reilun annoksen työ-elämätaitoja, joita pidän itsessään erittäin arvokkaina.

Ammattikorkeakouluasetuksessa 7§ (2013) todetaan, että *”opinnäytetyön tavoitteena on kehittää ja osoittaa opiskelijan valmiuksia soveltaa tietojaan ja taitojaan ammat-tiopintoihin liittyvässä käytännön asiantuntijatehtävässä.”* Asiantuntijuutta on kuvattu useiden erilaisten tietojen, taitojen ja toiminnan vuorovaikutuksena (Filander-Paavilainen 2005, 5-11). Opinnäytteeni toteutumiseen tarvitsen sekä tietoa, taitoa että toiminnallista osaamista. Ensimmäinen askel asiantuntijuuteen on taito järjestää tapahtumia.

Toiminnallisessa tekemisessä omat tiedot ja taidot pääsevät todelliseen testiin ja lopputuloksessa mitataan tekijän asiantuntijuus.

4.2 Tapahtuman järjestämisen taito

”Onnistunut tapahtuma on kuin lastenkutsut. Hyvän ohjelman ja ruoan lisäksi vierailta on kotiin lähtiessä hyvä mieli.” –tuntematon.

Toiminnallisessa opinnäytetyössäni keskityn siihen, mitä tapahtumalla voidaan saada aikaa ja toissijaista on se, miten tapahtuma järjestetään. Mielestäni ei ole taito eikä mikään osata järjestää tapahtuma, mutta on jo haastavampaa lähteä siitä, että tapahtumalla halutaan tehdä vaikutus osallistujiin. Olen järjestänyt kaiken kaikkiaan toistakymmentä tapahtumaa ja valitsin toiminnalliseksi opinnäytetyöni menetelmäksi tapahtuman, sillä haluan tukea tätä osaamistani ja kasvattaa omaa ammattitaitoani. Jokainen tapahtuma on omanlaisensa projekti, mutta tietyt lainalaisuudet pitävät tapahtumasta toiseen, oli tapahtumassa kyse yleisö – tai yksityistilaisuudesta. Käyn tässä lyhyesti läpi tapahtuman järjestämisen pääperiaatteita, joita olen noudattanut Talviuni- hyvinvointitapahtumaa järjestäessäni.

Tapahtuman järjestäminen alkaa aina ideasta ja alkuvaiheessa haetaan vastauksia kysymyksiin *mitä* tarjotaan ja *kenelle, miten, missä ja milloin* se tehdään sekä *miksi* tapahtuma ylipäätään järjestetään. Tapahtuman järjestäjän oppaassa mainittu yleis-

ohje toimii hyvänä pohjana tapahtuman kokonaissuunnitelman laatimiseksi (Tapahtuman järjestäjän opas, 7-8):

1. Tapahtuman tiedot
 - a. nimi
 - b. paikka ja ajankohta
 - c. järjestäjä
 - d. yhteyshenkilöt
 - e. tapahtuman tavoitteet
2. Tapahtuman idea
 - a. miksi, kenelle, miten, millä mielikuvalla tapahtuma toteutetaan
3. Tapahtuman kuvaus ja kulku
 - a. aikataulu
 - b. mitä palveluja tapahtuma tarjoaa (ydintuote, lisäedut)
4. Tapahtuman kohderyhmä ja markkinointi
 - a. kohderyhmän kuvaaminen (keitä osallistuu, mitä he odottavat tapahtuman antavan)
 - b. markkinoinnin keinot
 - c. tavoiteltu osallistujamäärä
5. Tapahtuman toteutus
 - a. työnjaon organisointi
 - b. aikataulut
6. Tapahtuman taloussuunnitelma
 - a. osabudjetit (osallistumismaksut, ruoka ja juoma, myyntipaikat, tapahtumatuotteet, avustukset ja muut toiminnot)
7. Tapahtuman arviointi
 - a. miten arviointi tehdään ja hyödynnetään

Talviuni- hyvinvointitapahtumaa oli tekemässä kuusi henkilöä, ja koin itse selkeän työnjaon erittäin tärkeänä tapahtumaa järjestettäessä ja sen aikana. Selkeän työnjaon kulmakivenä on jokaisen vastuu omasta alueestaan ja jokaisen tehtävä on vastattava osaamiseen, jotta tehtävä tuntuu mielekkäältä. Yhden henkilön on myös hallittava koko kokonaisuus, jotta tiedetään missä mennään. (mt, 12).

Käytännön järjestelyitä ja markkinointia ei koskaan voi aloittaa liian aikaisin, sillä ne vievät eniten aikaa. Olen itse oppinut vuoden aikana, että ulkopaikkakunnalle tapahtumaa järjestettäessä paikalliset yhteistyökumppanit ovat kultaakin kalliimpia. Minulla apuna oli Ylläksen matkailuyhdistys ry:n Joanna Karinen, jolta sai vinkkejä, yrittäjä-kontakteja ja elintärkeää paikallistietoa. Myös ajankohta liittyy olennaisesti käytäntöön. Tapahtuman järjestäminen pitää sisällään usein myös pitkän listan lupa- ja vakuutusasioita, joita meidän pienessä tapahtumassa perusilmoitusta ja -vakuutusta lukuun ottamatta ei juurikaan ollut.

Tapahtuman jälkeen ei tule unohtaa jälkimarkkinointia ja palautteen antoa. Näin tapahtuman järjestäjä sekä yhteistyökumppanit voivat oppia seuraavaa tapahtumaa järjestettäessä. Myös laskujen lähettäminen ja maksaminen ajallaan kuuluu mielestäni jälkimarkkinoinnin piiriin. (mt, 30).

4.3 Tietoa kyselylomakkeella ja osallistumisella

Tieto on yksi asiantuntijuuden tunnusmerkki ja tiedon lisäämiseksi kerään tapahtuman jälkeen kyselylomakkeella palautetta tapahtuman onnistumisesta ja sen vaikutuksista hyvinvointiin. Toiminnallinen opinnäyte ei lähtökohtaisesti pidä sisällään vahvaa tutkimuksellista otetta, mutta informoidulla kyselyllä haluan saada kultaakin kalliimpaa tietoa tapahtuman onnistumisesta. Kyselylomakkeita ei ole tarkoitus analysoida tässä opinnäytetyössä, vaan ne on tarkoitettu tulevien tapahtumien kehittämisaineistoksi. Tässä opinnäytteessä mainitsen kuitenkin muutamia osallistuneiden kommentteja tapahtumasta oman pohdintani tukena.

Kysely on kontrolloitu ja laadultaan informoitu kysely, sillä se jaetaan ja kerätään paluumatkalla bussissa. Kysely on sekoitus avoimia ja monivalintakysymyksiä. Avoimia kysymyksiä suosin siitä syystä, että haluan osallistujalta mahdollisimman vapaan näkemyksen tapahtuman onnistumisesta ja kehittämisen kohteista. (Hirsijärvi ym 2005, 182, 185, 190). Kysely on suunnattu korkeakouluopiskelijoille ja otanta on 27 henkilöä 40, mikä on 67% osallistuneista nuorista ja 39% kaikista osallistuneista. Otanta on tutkimuksellisesti pieni, mutta antaa tarvittavaa tietoa tapahtuman onnistumisesta.

Kuulun itse Talviuni- hyvinvointitapahtuman kohderyhmään, joten osallistun tapahtumaan yhtenä muista. Havainnoin tapahtuman onnistumista ja sen mahdollisista vaikutuksista omaan tai muiden osallistujien arkeen.

Osallistun lähes kaikkiin työpajoihin ja luentoihin ja pääsääntöisesti olen yksi osallistuja, enkä siis pyri tekemään muistiinpanoja tai ottamaan kuvia kesken työpajan. Täydellisesti osallistuneena voin sanoa, miten työpaja/luento toimii ja onko sillä vaikutusta omaan elämään. Liika analysointi syö ohjaajan luomaa tunnelmaa, omaa osallistumisen tasoa sekä ryhmähenkeä. Havainnoinnilla seuraan yleistä tunnelmaa, työpajan/luennon sisältöä, onnistumista ja huomion ennalta arvaamattomia asioita.

5.0 IDEASTA KÄYTÄNTÖÖN

Nuorten Lappi II –projektin tavoitteena oli laatia nuorten tavoitteita kuvaava kehittämisohjelma, ”Lapissa Suomen paras nuorisotyöllisyys 2020” – Lapin nuorten näkemyksiä työstä ja elämästä Lapissa (Kähkönen & Köpman, 2013). Kehittämisohjelman pohjana toimi selvitys, joka on koottu keväällä 2012. Selvityksessä järjestettiin maakunnan 15-29 -vuotiaille nuorille ideapajoja, joissa keskusteltiin ja ideoitiin Lapista, hyvinvoinnista, työelämätaidoista ja yrittäjyydestä. Nuorten Lappi II oli jatkoa vuonna 2005 järjestetylle Nuorten Lappi –projektille, jolloin lappilaiset nuoret kokosivat maakunnan kehittämisohjelman ”Tällainen Lappi me tehdään” (Lapin liitto, 2013).

Kehittämisohjelman lisäksi projekti esitteli aktiivisesti Lapin vahvuuksia ja mahdollisuuksia nuorten asuinpaikkana ja elinympäristönä. Projekti halusi tukea toimillaan nuorten ja yrittäjien yhteistyötä, lisätä kiinnostusta yrittäjyyteen ja edistää nuorten työelämätaitoja. Projekti ei ollut pelkästään kauniita sanoja vaan, piti sisällään myös konkreettisia tekoja. Tätä konkreettista puolta Nuorten Lappi II –projektissa toteutti Nuorten Vuosi eli Nuorten Ote2013 –projekti, jossa itse työskentelin. (Lapin liitto, 2013).

5.1 Taustoja

Talviuni- hyvinvointitapahtuman idea sai alkunsa, kun Nuorten Lappi II -projektin valmennuksessa olleet 20 nuorta, joista yksi olin minä, pohtivat Nuorten Vuoden

2013 toimenpiteitä. Valmennus toteutettiin syksyllä 2012 ja se koostui 14 erittäin intensiivisestä ja innostavasta tapaamiskerrasta. Valmennusohjelman tarkoitus oli tukea nuorten kehittymistä ja ideointia Nuorten vuoden suunnittelussa ja samalla kehittää nuorten projektinhallintaa, taloudellista ja inhimillistä vastuunkantoa sekä aitoa tavoitteellisen työn tekemistä. Valmennuksen teemoja olivat:

- I Tiimitoiminta
- II Projekti
- III Johtajuus
- IV Markkinointi/Tuotteistaminen
- V Oma osaaminen
- VI Yrittäjyys & toiminta

Nuorten Vuoden toimenpiteiden pohjana toimi Lapissa Suomen paras nuorisotyöllisyys 2013 -kehittämishjelma (Kähkönen & Köpman 2013) sekä Tällainen Lappi me tehdään -raportti, joista nousi esille neljä erityisesti nuoria puhuttelevaa teemaa: työelämä, yrittäjyys, hyvinvointi ja imago. Koska Nuorten Vuoden kohderyhmä oli erittäin laaja (15–29 -vuotiaat lappilaiset nuoret) päätimme lähestyä näitä teemoja tapahtumien kautta, joista kukin oli suunnattu tietylle ikäryhmälle. Vuoden aikana järjestimme kymmenen tapahtumaa, joista Talviuni- hyvinvointitapahtuma oli järjestyksessään yhdeksäs. Olimme siis oppineet, osin kantapään kautta paljon tapahtuman järjestämisestä, kuten esimerkiksi sen, että kymmenen tapahtumaa vuoteen osa-aikaisille työntekijöille on aivan liikaa. Työn määrä ja aikaresurssien puute näkyi siinä, että tapahtumissa keskityimme pääasiassa numeraalisiin ja konkreettisiin yksityiskohtiin eli mietimme *mitä* teemme ja unohdimme täysin *miten* teemme.

5.2 Suunnittelu

Hyvän tapahtuman pohjalla on aina runsas, avoin ja luova ideointi (Tapahtumanjärjestäjän opas, 7). Valmennuksessa saimme paljon monipuolisia menetelmiä ideointiin ja eri tavoilla työskentelyyn ja yhtä niistä toteutettiin juuri Talviuni- hyvinvointitapahtumaa ideoitaessa. Tässä vaiheessa kohderyhmäksi olivat jo valikoituneet Lapin korkeakouluopiskelijat. Pohdimme hyvinvointitapahtuman sisältöä ja nimeä assosiaatiopiirissä. Piiristä ensimmäinen sanoo yhden sanan, joka hänelle tulee mieleen hyvin-

voinnista (tässä: jaksaminen) ja hänen vieressään oleva jatkaa assosiomalla sanasta `jaksaminen´ (tässä: perhe) ja niin edelleen (tehdään yhdessä, nuoriso, matkailu, yhteisötaide, ilo, työn ilo jne).

Assosiaatiopiiristä nousseet sanat rakensivat ohjelman sisällön.

- Mitä tapahtumalla halutaan saavuttaa → työn- ja elämänilo
- Mikä esteenä? → kaamos: pimeydestä kaikki irti → Talviuni
- Keino → luonnossa liikkuminen

Talviuni- hyvinvointitapahtuma tavoitteena oli olla elämyksellinen ja kokemuksellinen viikonloppu, jonka eri työpajat ja luennot vaikuttavat osallistujan arkeen pysyvästi. Kohderyhmänä olivat lappilaiset nuoret, jolloin pohjoisen erityispiirteet haluttiin ottaa huomioon. Mistä energiaa, kun aurinkoa ei näy kuukausiin? Siitä nimi Talviuni – kaamoksesta ja pimeydestä kaikki irti! Pohdimme myös, mitkä elementit tuottavat hyvinvointia Lapissa ja vastauksemme oli kiireettömyys ja luonto. Myös yhteisöllisyys ja työhyvinvointi nousivat esiin.

Minut valittiin tiimistämme Talviuni- hyvinvointitapahtuman vastuuhenkilöksi ja siitä sain myös idean, että tapahtuma sopii hyvin opinnäytetyön pohjaksi. Ideoinnin ja yleisen suunnittelun jälkeen minulla ei muilta Nuorten Vuoden tapahtumilta ollut aikaa aloittaa tapahtuman järjestämistä ennen kuin huhtikuussa 2013 . Viimeiset laskutus-tiedot ja palautteet lähetin lokakuun lopussa 2013. Yhteensä olen tehnyt töitä tapahtuman eteen noin puoli vuotta.

Toukokuun lopussa oli tiimillämme jo selkeä idea siitä, miltä tapahtuma tulisi näyttämään. Nyt vuorossa oli oikean tuntuisten luennoitsijoiden ja työpajan vetäjien kontaktoiminen, joka kesti kokonaisuudessaan aina syyskuun puoliväliin asti. Vaikka heinäkuu oli periaatteessa projektimme lomakuukausi, käytin tämän ajan tapahtuman kokonaisuuden rakentamiseen, jotta elokuussa voitaisiin alkaa todella töihin. En kuitenkaan voinut tehdä mitään päätöksiä yksin, vaan kävimme kaikki isommat päätökset läpi viikkopalaverissa, mikä pitkitti tapahtuman toteutusvaihetta.

Ideamme kaikissa tapahtumissa on ollut tehdä mahdollisimman paljon yhteistyötä olemassa olevien tapahtumien kanssa. Talviuni- hyvinvointitapahtuma on kuitenkin poikkeus, sillä valitsimme ajankohdaksi lokakuun, joka on matkailun näkökulmasta Lapin hiljaisin ajankohta. Ajankohdan valintaan syynä oli myös halu tukea matkailun

ja paikallisen elinkeinon ympärivuotisuutta. Emme kuitenkaan olleet ottaneet huomioon tosiasiaa, että suurin osa paikallisista yrittäjistä haluaa pitää lomansa nimenomaan hiljaiseen matkailu-aikaan ruskasesongin jälkeen, mikä tarkoitti meille hankaluuksia muun muassa majoituspaikan, ruokailujen ja luentotilojen suhteen.

5.3 Budjetti

Nuorten Lappi II saa rahoituksensa EU:lta ja Lapin liitolta. Budjettimerkinnät oli alustavasti tehty jo tammikuussa, mutta budjetti luonnollisesti eli tapahtuman ohjelman konkretisoituessa.

Tapahtuman budjetti (liite 1) pitää sisällään tapahtuman konkreettiset kulut, kuten luennoitsijat, majoituksen ja tilavuokrat. Budjetti ei pidä sisällään henkilöstökuluja, mutta olen arvioinut tapahtumanjärjestäjien eli minun ja viiden muun palkat sekä henkilöstökuluihin liittyvät muut kustannukset. Budjettiarvio piti hyvin paikkaansa, sillä arvioitu budjetti oli 10 630€ ja toteutuessaan 9 280€. Budjettiarviossa olimme laske-neet majoituksen yläkanttiin 40 henkilön mukaan, todellisuudessa majoituskuluja tuli 26 osallistujalta.

Budjetissa ei myöskään näy markkinointikuluja, sillä ne menevät koko vuoden budjetista. Arviolta mainostoimisto- ja painokuluja tuli noin 2 000€.

Vaikka budjetti oli jo tällaisenaan suuri, olisi mielestäni voitu toimia tehokkaammin. Hyvänä esimerkkinä projektin ja budjetin toteutuksen epäsuhtaisuudesta on, että projektin loputtua budjetti tulee olemaan tuhansilla euroilla ylijäämäinen. Emme kuitenkaan voineet käyttää rahaa siihen, että korkeakouluopiskelijat olisivat päässeet paikan päälle jo perjantaina, jolloin tapahtumamme virallisesti alkoi, vaan säästimme yhden yön majoituskuluissa ja bussikyyti lähti Ylläkselle lauantai-aamuna. EU:n rahoitussäädösten mukaan järjestämiemme tapahtumien tulee olla avoimia ja ilmaisia kaikille, mutta matka- ja majoituskuluista olisimme voineet periä nimellisen summan, joka olisi pienentänyt osuuttamme majoituskustannuksissa.

5.4 Markkinointi

Yksi suurimmista Nuorten vuosi – tiimin muille jäsenille osoitetuista tehtävistä oli tapahtuman markkinointi ja tiedottaminen. Osallistuin kuitenkin kampanjointiin ja olin Talviuni-hyvinvointitapahtuman keulakasvona. Käyn tässä läpi pintapuolisesti tätä osaa-

Talviuni – hyvinvointitapahtuma Ylläksellä: Naura itsellesi **ihana elämä**



-Viikonloppu huipentuu Aleksis Litovaaran vetämään unelmätöppö-ajan, Tapahtumajärjestäjä Tuuli Kinnunen lupaa.

Lappilainen

Vuosi 2013 on julistettu Lappi- nuorten vuodeksi ja Lappi tulevaisuuden maakunnaksi. Vuoden aikana järjestetään erilaisia tapahtumia ja tempa-

uksia yhdessä nuorten kanssa.

Lokakuussa 11.–13. lokakuuta Ylläksen maisemissa järjestettävässä hyvinvointitapahtumassa jokaisella on mahdollisuus keskittyä itseensä ja miettiä oman hyvinvoinnin

aineisia laajasti eri näkökulmista.

Tapahtumajärjestäjä **Tuuli Kinnusen** mukaan viikonloppuna saa innostavilta eri alojen ammattilaisilta vinkkejä, miten voida hyvin omassa nahoissaan, tunteissaan, ajatuksissaan ja urallaan:

- Tapahtuman monipuolisuutta kuvaa hyvin esimerkiksi taloustaidot -luento, jossa keskitytään olemissa olevan rahan mahdollisimman järkevään hyödyntämiseen.

Työpajoja ja aktiviteetteja

Työpajojen vetäjinä toimivat muun muassa ratkaisukeskeinen valmentaja, lumilautailun maailmanmestari ja tv-persoona **Aleksis Litovaara** sekä näyttelijä-ohjaaja **Mikko Lippinen**.

- Luentojen ohella on mah-

dollisuus kokeilla Ylläksen alueen aktiviteetteja, kuten frisbeegolfia ja geokätkentää. Entäpä miltä kuulostaisi naurupower tai meditaatiokävely tunturissa, Kinnunen kuvailee ohjelmaa.

Ilmainen tapahtuma alkaa perjantai-iltana pubipaneelilla. Lauantaina Luontokeskus Kellokaassa on luento nuorten taloustaidoista. Illalla on vuorossa improtyöpaja sekä LapLooks-kurvaukset. Kuvat ottaa ammattivalokuvaaja.

- Sunnuntai aloitetaan mukavasti meditaatiokävelyllä, jonka jälkeen on luento terveellisestä ravinnosta. Viikonloppu huipentuu Aleksis Litovaaran vetämään unelmätöppö-ajan, Kinnunen lupaa.

Talviuni -tapahtuman ohjelma sekä luennointisijoiden esittely löytyy osoitteesta nuortenote13.lappi.fi.

Kuva 1 Lappilainen 2.10.2013

Markkinointi kohdistettiin pääasiallisesti Lapin korkeakouluihin eli Lapin Yliopistoon, Kemi – Tornion ammattikorkeakouluun, Humanistiseen ammattikorkeakouluun ja Rovaniemien ammattikorkeakouluun. Kävimme jokaisella kampuksella viemässä vähintäänkin flyereitä (liite 2) ja lisäksi pidimme infotilaisuuden Kemin ammattikorkeakoulun, Ramkin ja Lapin yliopiston kampuksilla. Suoramarkkinoinnin lisäksi olimme aktiivisia sosiaalisessa mediassa sekä saimme näkyvyyttä myös perinteisessä mediassa (liite 3), kuten radiossa ja lehdissä. Lehdistötiedotetta levitimme laajasti kaikkeen mediaan (liite 4). Kuva 1 on ote Lappilaisesta 2.10.2013.

Opinnäytetyöni produktina toimiva käsiohjelma on yhdessä mainostoimiston kanssa koottu. Produktiin ja käsiohjelmaan voi tutustua tarkemmin liitteestä 5. Lähtökohtaisesti käsiohjelman ei ollut tarkoitus toimia markkinointimateriaalina vaan informaationa paikan päällä. Otimme kuitenkin siitä lisäpainoksen, sillä se toimi todella hyvin myös mielenkiinnon herättäjänä

6.0 TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Kokonaisuudessaan Talviuni- hyvinvointitapahtuma oli menestys ja saatujen kommenttien, palautteen sekä omien arvioiden mukaan tämänkaltaiselle tapahtumalle on suuri tilaus. Kokonaiskävijämäärä on noin 70, joista kohderyhmään sijoittui 40 osallistujaa. Tapahtuma haastoi lähtökohdista riippumatta osallistujan kohtaamaan oman hyvinvointinsa kulmakivet ja kuin vahingossa yksilö huomasikin olevansa tärkeä osa ryhmää. Kohderyhmältä saadun palautteen pohjalta 27/30 tulisi uudelleen tapahtumaan ja lähes kaikki kokivat tapahtuman antaneen välineitä hyvinvoivan arjen rakentamiseen. Näiksi ”välineiksi” oli määritelty positiivinen elämänsenne, nauru, tavoitteellisuus ja elämänlaatua parantaviksi tekijöiksi ihmiset ja avoin ilmapiiri. Tapahtumalla voidaan siis vaikuttaa nuoren kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

Hyvinvointia tukeviksi välineiksi määritelty nauru oli yllättävä. Naurua voidaan helposti pitää itsestään selvänä, jopa turhana, mutta se voi kuitenkin huomaamattaan olla joillain kadoksissa. Tästä esimerkkinä eräältä naurupoweriin osallistuneelta 40-vuotiaalta naiselta, jolla olivat lapset mukana työpajassa. Seuraavana päivänä tämä nainen tuli kertomaan, että hänen kymmenen vuotias lapsensa oli sanonut nähneensä äitinsä nauravan ensimmäistä kertaa. Nainen kertoi heränneensä näkemään lapsensa silmin arjen, joka oli hyvä sinänsä, mutta mihin täytyisi löytää ilo ja nauru.

Toinen esimerkki naurun voimasta tuli 18-vuotiaalta tytöltä:

”Koin naurujoogan kovin mukavaksi ja hyödylliseksi, sillä se sai oikein mukavan olon hetkeksi (olen masentunut).” -nainen 18-vuotta.

Tämän kaltaisen palautteen pohjalta on helppo sanoa, että tapahtuma on ainakin hetkellisesti ja osittain jopa merkittävästi vaikuttanut osallistujien hyvinvointiin. Jotta tapahtumalla voisi olla pitkäkestoisia vaikutuksia, tulisi osallistujat huomioida jotenkin jälkikäteen, muutenkin kuin kiitoskirjeellä ja kuvilla. Tässä apuna voisi olla korkeakouluopintojen ohjaajapalvelut, jotka voisivat ottaa teemailtoja tapahtuman tiimoilta kampuksilla jälkikäteen. Opiskelijalla voisi olla pienempi kynnys osallistua hyvinvointitee-

maisiin iltamiin, kun hänellä on positiivinen kokemus aikaisemmasta hyvinvointitapahtumasta.

Tapahtumaa suunnitellessa emme olleet osanneet ajatella, että reilun vuorokauden yhdessäolo voisi luoda tämän kaltaista yhteisöllisyyttä ja ryhmäyttää osallistujia niinkin vahvasti kuin tämän porukan kohdalla kävi. Yhteiskunnalliselle tasolle vietäessä osallisuus, yhteisöllisyys ja kuulumisen tunne ovat jääneet huomiotta sosiaalipolitiikan näkökulmasta.

”Luulimme, että Suomi on pohjoismainen hyvinvointivaltio”

- ulkomaiset asiantuntijat (Hiilamo ym. 2010, 7)

Suomessa sosiaalipolitiikka nähdään ensisijaisesti kustannuskysymyksenä. Huomiota on kiinnitetty lähinnä rahoitukselliseen kestävyYTEEN ja toissijaiselle huomiolle on jäänyt hyvinvointivaltion sosiaalinen kestävyys. Suomessa sosiaaliturva pitää huolen työssäkäyvistä, mutta niin sanotuista ulkopuolisista eli työmarkkinoiden ulkopuolisten toimeentulon turvaaminen on kansainvälisesti heikolla tolalla, puhumattakaan pohjoismaisesta vertailusta. Käytännössä tämä tarkoittaa köyhyyden ja eriarvoisuuden lisääntymistä. Suomi voidaan nähdä luonnonrikkauksiltaan, esimerkiksi Norjaan verrattuna köyhänä maana, joten tärkeimmäksi voimavaraksi tulisi nostaa terve ja hyvin koulutettu väestö. Sosiaalipolitiikalla tulee rakentaa vahvempaa yhteiskuntaa, jossa jokaisella on oma paikkansa. (Hiilamo, Kangas, Manderbacka, Mattila-Wiro, Niemelä & Vuorenkoski 2010).

Osallisuuden tunne on mielestäni yksi esimerkki hyvinvointivaltion sosiaalisesta kestävydestä. Osallisuudesta on olemassa monenlaisia tulkintoja. Sillä voidaan tarkoittaa yhteenkuuluvuuden ja osallisuuden tunnetta omassa yhteisössä tai yhteiskunnassa harrastuksen tai vaikuttamisen kautta. Osallisuus määritellään myös kansalaisen vaikuttamismahdollisuutena yhteisön ja yhteiskunnan kehittämiseen sekä päätöksentekoon. Osattomuudessa puolestaan yksilö on vailla jostakin yhteiskunnan tärkeäksi kokemasta asiasta. Yksilö voi olla osaton sosiaalisista suhteista, työmarkkinoista, taloudesta tai esimerkiksi demokraattisesta järjestelmästä. Keskeisintä osallistumisen käsitteessä on keino vaikuttaa asioihin. (Siltamäki, Perälähti, Eronen, Lindén & Peltosalmi 2008, 43).

Talviuni- hyvinvointitapahtumassa koin osallisuuden yleisesti yhteisöllisyytenä ja kuulumisen tunteena. Hyvinvoinnin näkökulmasta jokaisella ihmisellä tulee olla oma paikka, joka johtaa osallisuuteen ja kuulumisen tunteeseen yhteisössä ja yhteiskunnassa. Tätä paikkaa etsittiin ja se varmasti myös hetkellisesti löydettiin Talviuni- hyvinvointitapahtumassa Ylläksellä. Nuoret itse mainitsivat yhteisöllisyyden ja sosiaalisten suhteiden olevan yksi tärkeimmistä hyvinvoinnin tekijöistä (Niemi 2012, 13).

Työpajat ja luennot tällaisenaan toimivat hyvin, sillä tapahtumamme sai melkein yksinomaan kiitosta. Ikuisena kehittäjänä kaipaankin kuitenkin yleisesti enemmän tavoitteellisuutta ja yllätyksellisyyttä ohjelman sisällöltä. Naurupower ja impropajat olivat selvästi menestyksiä osittain juurikin siksi, että ne yllättivät kaikki osallistujat. Näiden osatekijöiden aiheuttama yllätyksellisyys oli mielenkiintoinen havainto ja se yhdessä tavallisuudesta poikkeavan sisällön kanssa sai selkeästi eniten huomiota ja ne yhdessä vaikuttivat eniten osallistujien positiivisiin kokemuksiin. Pääsääntöisesti kaikkien luento- ja työpajojen idea ja sisältö olivat hyviä, mutta osasta puuttui aidon inostuksen tuoma väri, jotta ne olisivat olleet todella mieleenpainuvia ja saatu kokemus arkeen vaikuttava.

6.1 Tarkastelu

Mielestäni Talviuni- hyvinvointiviikonloppu on parhaimmillaan yllätyksellistä, hieman tai vähän enemmän mukavuusalueelta tapahtuvaa poistumista ja opettavaista yhdessäoloa, joka vaikuttaa niin syväälle, että tuntuu vielä arjessakin. Lapset osaavat vielä suhtautua yllätyksiin luonnollisena osana arkea, mutta jo aikuisikään kivunneet nuoret kaipaavat mielestäni herättelyä, jotta näkisivät hyvinvoinnin ja elämän ilon voiman ja yksinkertaisuuden. Tapahtuman vaikutuksen kesto voisi pitkittää siten, että kampuksilla tapahtuisi jotain pientä hyvinvointiin liittyvää tasaisin väliajoin. Tämnäköinen ohjelma voisi niin sanotusti valmentaa opiskelijoita tulevaan tapahtumaan sekä samalla edesauttaa opiskelijan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kasvua.

Hyvinvointia lisäävät tavoitteellisuus ja hyvät elämähallintataidot, joita käytiin läpi useammassakin työpajassa ja luennolla. Unelmat kannattaa sanoa ääneen, sillä vain sillä tavoin ne voivat toteutua. Tämä ajatus unelmista ajoi myös itseäni Talviuni- hy-

vinvointitapahtumaa suunnitellessani ja toivon tapahtuman saavan jatkoa ja kehittyvän eteenpäin vastaisuudessa.

Tapahtuman kokonaisbudjetti oli melkein 18 000€, mikä on osallistujien kesken jaetuna 270€/henkilö viikonlopun ja osalle vajaan viikonlopun mittaisesta tapahtumasta. Tämän projektin alla tehdyn tapahtuman tekeminen sellaisenaan uudestaan ilman suurta rahoitusta on käytännössä mahdotonta. Produktissa (liite 5) on tehty kustannusarvio, mikäli tapahtuman järjestäjänä toimii oppilaskunnat tai korkeakouluopintojen ohjaajapalvelutoiminta.

Minulla oli aluksi mielikuva, jossa yksi ja sama tapahtuma tukisi hyvinvointia ja samalla toimisi verkostoitumistilaisuutena ja antaisi kontakteja tulevaisuuden työelämään. Hyvinvointi-teema on kuitenkin itsessään niin laaja, että eriyttäisin nämä kaksi tapahtumaa toisiaan tukeviksi erillisiksi tapahtumiksi. Tulevaisuudessa Talviuni-hyvinvointitapahtuma voisi olla kaksiosainen. Syksyllä edellä kuvattu tapahtuma, joka keskittyy osallistujan subjektiiviseen hyvinvointiin. Kevään jatkotapahtuma toimisi todellisena verkostoitumispaikkana, joka johdattelisi työelämän kontakteihin. Parhaimmillaan eri koulutusaloja edustavat ihmiset saavat uutta energiaa ja ideoita ei niinkään oman alansa edustajilta vaan myös aivan uusilta tahoilta. Myös työelämän kontakteihin voi luoda suhteen jo opiskelujen aikana muun muassa projektien ja opin- näytteiden kautta.

Näiden kahden tapahtuman rahoitus voisi osittain tapahtua oppilaskuntien varoilla ja osittain yrityksiltä saaduilla sponsorituloilla. Tapahtuman kuluja saadaan helposti kar- sittua materiaali ja konsulttikuluista, kuitenkin sisällön laadusta tinkimättä. Lyhyen gallupin tuloksena Talviuni- hyvinvointitapahtumasta osallistujat olisivat valmiita mak- samaan vastaavasta tapahtumasta 50-100€ sisältäen ohjelman sekä matka- ja ma- joituskulut. Ruokailut osallistuja maksaisi itse. Ohjelma voisi pitää sisällään myös muutaman erillisen ohjelman, johon olisi lisämaksu.

Heitän idean seuraavasta Talviuni- hyvinvointitapahtumasta korkeakouluopintojen ohjaajapalvelutoiminnalle, oppilaskunnille ja yhteiskunnallisille yrityksille. Toivon, että tulevaisuudessa tapahtumasta tulee osa korkeakouluopiskelijoiden opintoja ja että

tapahtuma tulee pitämään sisällään teemoja, jotka tukevat niin yksilön hyvinvointia kuin edesauttavat opintojen etenemistä ja kiinnittymistä työelämään.

LÄHTEET

- Ammattikorkeakouluasetus 2013. Valtioneuvoston asetus ammattikorkeakouluista, 7§. Finlex. Viitattu 7.11.2013 <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2003/20030352>
- Eronen, Anne & Hakkarainen, Tyyne & Londén, Pia & Nykyri, Päivi & Peltosalmi, Juha & Särkelä, Riitta 2013. Sosiaalibarometri 2013. Ajankohtainen arvio hyvinvoinnista, palveluista sekä hyvinvoinnin ja terveyden edistämisestä. Helsinki: SOSTE
- Eräranta, Kirsi & Autio, Minna 2008. Johdanto: polarisaatio käsitteenä ja empiirisesti koeteltuna tutkimusteeseinä. Teoksessa Minna Autio, Kirsi Eräranta & Sami Myllyniemi (toim.) Polarisoituva nuoruus? Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto, 8-15.
- Filander-Paavilainen, Eeva-Liisa 2005. Ihminen osaa sitä, mitä hän haluaa. Opinnäytetyö asiantuntijuuden kehittäjänä ammattikorkeakoulussa. Helsinki: Helsingin Yliopisto.
- HUMAK 2013. Yhteisöpedagogi. Viitattu 20.10.2013. <http://www.humak.fi/opiskelu/opiskelu-humakissa/yhteisopedagogi>
- Nuorisolaki 2013. Viitattu 22.10.2013 <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2006/20060072>
- Hiilamo, Heikki & Kangas, Olli & Manderbacka, Kristiina & Mattila-Wiro, Päivi & Niemelä, Mikko & Vuorenkoski, Lauri 2010. Hyvinvoinnin turvaamisen rajat. Näköaloja talouskriisiin ja hyvinvointivaltion kehitykseen Suomessa. Helsinki: Kelan tutkimusosasto
- Hirvonen, Tatu & Mangeloja, Esa 2006. What Makes University Students Happy? A Finnis Follow-up Study. Jyväskylän yliopisto, taloustieteiden tiedekunta
- Herranen, Jatta & Junttila-Vitikka, Pirjo 2010. Osallisuuden vai sosiaalisuuden vahvistamista? Nuorisotutkimus; sosiaalinen vahvistaminen ja osallisuus. 3/2010
- Hirsijärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2005. Tutki ja kirjoita. 11. painos. Helsinki: Tammi
- Kähkönen, Paula & Köpman, Ellinoora 2013. Lapissa paras nuorisotyöllisyys 2020. Lapin nuorten näkemyksiä työstä ja elämästä Lapissa. Rovaniemi: Lapin liitto
- Lapin liitto 2013. Nuorten Lappi II –hanke. Viitattu 8.10.2013. <http://www.lappi.fi/lapinliitto/nuorten-lappi-2>
- Lundholm, Pia & Herranen, Jatta 2011. Sosiaalisen vahvistamisen ajankohtaisuus. Teoksessa Pia Lundholm ja Jatta Herranen (toim.) Sosiaalinen vahvistaminen kokemuksina ja käytänteinä. Helsinki: HUMAK, 4-12.
- Mehtonen, Tuija 2011. Sosiaalisen vahvistamisen osaaminen. Teoksessa Pia Lundholm ja Jatta Herranen (toim.) Sosiaalinen vahvistaminen kokemuksina ja käytänteinä. Helsinki: HUMAK, 13-29.
- Myllyniemi, Sami & Berg, Päivi 2013. Nuoria liikkeellä! Nuorten vapaa-aikatutkimus 2013. Nuorisoasian neuvottelukunnan julkaisuja
- Niemi, Heli 2012. Lapin nuorisopoliittinen kehittämisohjelma 2015. ELY –keskus, elinvoimaa alueelle. Rovaniemi: ELY
- Niinistö 2012. Viitattu 28.10.2013. <http://www.tpk.fi/public/default.aspx?contentid=2431762>

- Nikkilä, Juha 2002. Nuorisovaltuustot yhteiskunnallisina osallistumismuotoina – pikkupoliitikkoja vai vapaita vaikuttajia? Teoksessa Anu Gretschel (toim.) Lapset, nuoret ja aikuiset toimijoina. Artikkeleita osallisuudesta. 1. painos. Helsinki: HU-MAK, 63-57.
- Pohjannoro, Hannu & Taijala, Beata 2007. Opettajankoulutuksen kehittämishanke. Näkökulmia toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Tampere: Tampereen ammattikorkeakoulu
- Salovaara, Reija 2012. Millaisessa kunnassa haluan asua? Kyselytutkimuksen raportti 18.7.2012. Allianssi, SAMOK, SYL, Suomen lukiolaisten liitto
- Siltala, Juha 2013. Nuoriso – maineettaan parempi? Nykynuorten sopeutumiskäsitteet historiassa. Helsinki: WSOY
- Siltamäki, Aki & Perälähti, Anne & Eronen, Anne & Londén, Pia & Peltosalmi, Juha 2008. Hyvinvointi ja osallisuus Itä-Suomessa. Kansalaiskyselyn tuloksia. Helsinki: Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto ry
- Soininvaara, Osmo 2007. Vauraus ja aika. Helsinki: TEOS
- Tapahtuman järjestäjän opas. Etelä-Pohjanmaan liitto. Viitattu 28.10.2013
http://eventmanagementguide.frami.fi/uploads/pdf/epliitto_tap.pdf
- Terveystieteiden tutkimuskeskus 2013. Keskeisiä käsitteitä neuvontapalveluista ja kotikäynneiltä. Viitattu 22.10.2013.
http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tutkimus/tyokalut/neuvontapalvelut/lait/kasitteet

LIITTEET

Liite 1 Budjetti

Liite 2 Flyeri

Liite 3 Lehtijuttuja

Liite 4 Lehdistöiedote

Liite 5 Produkti (35-54)

Liite 1 Budjetti

Taulukko1

Talviuni -hyvinvointitapahtuma budjetti	
Selite	€
Konsultit:	5 460,00 €
Pubipaneeli ja improtyöpaja (Mikko Lipponen)	500,00 €
Frisbeegolf ja maastopyöräily (Jarmo Rinkinen)	600,00 €
Ravintoluento ja materiaalit (Tuija Kauppinen)	650,00 €
Naurupower ja improtyöpaja (Henna Länsipää)	650,00 €
Meditaatiokävely (Marjo Tapojärvi)	360,00 €
Intro ja unelmapaja (Aleksi Litovaara)	2 700,00 €
Taloustaidot (Jenny Pikkumäki, OP)	0,00 €
Ruokailut:	390,00 €
Lauantaina tervetulokahvit 60 x 4€	240,00 €
Sunnuntaina kuuma mehu 60 x 2,5€	150,00 €
Tilavuokra:	640,00 €
Kellokas	320,00 €
Liikuntahalli	100,00 €
Matka- ja majoituskulut:	2 740,91 €
Bussit	1 590,91 €
Tiimin matkustuskustannukset	200,00 €
Osallistujien majoitus (25€/vrk x 26)	650,00 €
Tiimin majoitus	300,00 €
Muut kulut:	2 050,00 €
markkinointi- ja materiaalikulut (arvio)	2 000,00 €
Käyttötavara	50,00 €
YHTEENSÄ	11 280,91 €
Arvioidut toteutuneet henkilöstökulut (työ osa-aikainen)	6 984,00 €
Tuottajan palkka 6kk	1 800,00 €
Muun tiimin palkka 3 kk	4 500,00 €
Päivärahat	684,00 €
YHTEENSÄ	6 984,00 €

Liite 2 Flyeri

OTE13

TALVIUNI

11.-13.10. YLLÄKSELLÄ

**TULE!
LATAA ITSESI
YLLÄKSELLÄ**

Katso ohjelma:
NUORTENOTE13.LAPPI.FI
WWW.FACEBOOK.COM/NUORTENOTE2013
WWW.NUORTENLAPPI.BLOGSPOT.FI
nuortenvuosi@lapinliitto.fi

Nuorten vuotta tekemässä:
 **ASIANAJOTOIMISTO
Isomaa & Kinnunen**

Liite 3 Lehtijuttuja

2 **Pubipaneeli.** Sinä ja Lappi – tulevaisuuden menestyjät. Ravintola Selvä Pyyssä Kolarissa järjestetään tänään pubipaneeli kello 18-20. Paneelissa keskustellaan menestymisestä Lapissa ja asiaa tarkastellaan niin nuoren, yrittäjän kuin poliitikonkin näkökulmista. Paneelisteina muun muassa kansanedustaja Simo Rundgren, yrittäjä Ilkka Poutanen Äkäslompolosta ja Juraj Kyppö. Juontajana paikallinen yrittäjä ja näyttelijä Mikko Lipponen. Nuorten vuoden tilaisuus.

Kuva 2 Lapin Kansa 11.10.2013

Nuorille oma viikonloppu Ylläksellä

KOLARI. Nuorille tarjotaan mahdollisuutta matkustaa maksutta bussilla Ylläkselle Talviuni -tapahtumaan 11.-13. lokakuuta, joka perustuu nuoriin ja heidän hyvinvoinnista.

Nuorten vuosi -hanke on projekti, jossa yritetään saavuttaa nuorten ajatusmaailma ja päästä viettämään yhdessä aikaa eri lajien ja tapahtumien parissa. Tapahtumassa saadaan tutustua uusiin lajeihin ja saadan vinkkejä eri alojen ammattilaisilta. Työpajojen vetäjinä toimivat muun muassa ratkaisukeskeinen valmentaja, lumilautailun maailman mestari **Aleksi Litovaara**, sekä näyttelijä-ohjaaja **Mikko Lipponen**.

Hyvinvointiviikonlopun aikana on mahdollisuus osallistua suosittuun LapLooks-kuvaukseen, jossa ei ole rekvisiittaa: jokainen nuori saa olla oma itsensä, juuri sellaisena kuin haluaa. Kuvat ottaa ammattivalokuvaaja, ja ne julkaistaan Nuorten vuoden nettisivuilla.

Kuva 3 Pohjolan Sanomat 15.9.2013

Talviunnessa voi nauraa itselleen ihanan elämän

Ilkka J. Harju

VUOSI 2013 on julistettu Lapissa nuorten vuodeksi ja Lappi tulevaisuuden maakunnaksi.

Ylläksen maisemissa 11.-13. lokakuuta järjestettävässä Talviunihyvinvointitapahtumassa jokaisella on mahdollisuus keskittyä itseensä ja miettiä oman hyvinvoinnin aineksia laajasti eri näkökulmista.

Tapahtumajärjestäjä **Tuuli Kinnusen** mukaan viikonloppuna saa innostavilta eri alojen ammattilaisilta vinkkejä, miten voida hyvin omista nahoissaan, tunteissaan, ajatuksissaan ja urallaan.

- Tapahtuman monipuolisuutta kuvaa hyvin esimerkiksi taloustaidotluento, jossa keskitytään olemassa olevan rahan mahdollisimman järkevään hyödyntämiseen.

Työpajojen vetäjinä toimivat muun muassa ratkaisukeskeinen valmentaja, lumilautailun maailmanmestari ja tv-persoonana **Aleksi Litovaara** sekä näyttelijä-ohjaaja **Mikko Lipponen**.

- Luentojen ohella on mahdollisuus kokeilla Ylläksen alueen aktiviteetteja kuten frisbeegolfia ja geokätkentää. Entä miltä kuulostaisi naurupower tai meditaatiokävely tunturissa, Kinnunen kuvailee.

Ilmainen tapahtuma alkaa perjantai-iltana pu-



Tuuli Kinnunen.

bipaneelilla ja huipentuu sunnuntaina Litovaraan vetämään unelmatyöpajaan, Kinnunen lupaa. ♦

nuortenote13.lappi.fi

Kuva 4 Pohjolan Sanomat 3.10.2013

Liite 4 Lehdistötiedote

LAPLAND

Above Ordinary

TIEDOTE

10.9.2013

Talviuni – hyvinvointitapahtumassa voi nauraa itselleen ihanan elämän!

Lokakuussa 11.–13.10.2013 Ylläksen huikeissa maisemissa jokaisella on mahdollisuus keskittyä itseensä ja miettiä oman hyvinvoinnin aineksia laajasti eri näkökulmista.

Talviuni tarjoaa yhdessäoloa, oivalluksia, uusia lajeja ja puheenvuoroja huippuammattilaisilta. Voimaviikonloppuna saa innostavilta eri alojen ammattilaisilta vinkkejä, miten voi hyvin omissa nahoissaan, tunteissaan, ajatuksissaan ja urallaan! Työpajojen vetäjinä toimivat mm. ratkaisukeskeinen valmentaja, lumilautailun maailmanmestari Alekski Litovaara sekä näyttelijä – ohjaaja Mikko Lipponen. Taloustaitoihin sekä terveelliseen, mutta kohtuuhintaiseen ravintoon saa vinkkejä innostavilta luennoilta. Näiden ohella on mahdollisuus kokeilla myös Ylläksen alueen aktiviteetteja, kuten frisbeegolfia. Entäpä miltä kuulostaisi naurupower tai meditaatiokävely?

Tapahtuma alkaa perjantai-iltana pubipaneelilla, jossa on mukana eri-ikäisiä ja eri alojen edustajia. Lauantaina Luontokeskus Kellokkaassa on Alekski Litovaaran ja OTE13-tiimin avauspuheenvuoro, sekä luento nuorten taloustaidoista. Illalla on improtyöpaja sekä LapLooks-kuvaukset. Sunnuntai alkaa meditaatiokävelyllä, jonka jälkeen on luento terveellisestä ravinnosta. Viikonloppu huipentuu unelmatyöpajaan. Ohjelman aikataulu sekä luennoitsijoiden esittely löytyy osoitteesta nuortenote13.lappi.fi

Ole rohkeasti Sinä – LapLooks-kuvaukset

Hyvinvointiviikonloppun lauantaina on jälleen mahdollisuus suosittuun LapLooks-kuvaukseen. Lappilaista identiteettiä ja elämäntyylä ilmentävä LapLooks on tällä kertaa erilainen – rekvisiittaa ei ole, vaan keskiössä on jokainen itse, juuri sellaisena kuin haluaa olla. Kuvat ottaa ammattivalokuvaaja ja ne julkaistaan Nuorten vuoden nettisivuilla.

Tapahtuma on kaikille avoin, tervetuloa!

Ilmoittaudu mukaan maksuttomaan tapahtumaan ja bussikytyiin 7.10.2013 mennessä!

Osallistujille maksuton bussikuljetus lähtee lauantaina 12.10.2013 Kemistä, josta bussi kulkee Tornion, Rovaniemen ja Kittilän kautta Ylläkselle. Myös väliltä pääsee kyytiin. Paluukyyditys on sunnuntaina 13.10.2013.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

Tuuli Kinnunen

nuortenote13.lappi.fi

Nuorten Ote2013 yhteistyövastaava

<https://www.facebook.com/NuortenOte2013>[nuortenvuosi\(at\)lapinliitto.fi](mailto:nuortenvuosi(at)lapinliitto.fi)<http://nuortenlappi.blogspot.fi>

050 555 7222

<http://www.lapinliitto.fi/nuorten-lappi-2>

OTE13



Nuorten Loppu

LAPLAND
Above OrdinaryVipuvoimaa
EU:lta

Liite 5 Produkti



TALVIUNI- HYVINVOINTITAPAHTUMA



TUULI KINNUNEN

TOIMINNALLISEN OPINNÄYTETYÖN PRODUKTI
KANSALAISTOIMINNAN JA NUORISOTYÖN KO/TORNIO
HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU
11/2013

Sisällysluettelo

1.0 TALVIUNI- HYVINVOINTITAPAHTUMA	38
2.0 TOTEUTUS	40
2.1 Pubipaneeli	40
2.2 Talviunen avaus	42
2.3 Taloustaidot	43
2.4 Naurupower	44
2.5 Improtyöpaja & LapLooks	45
2.6 Meditaatiokävely	47
2.7 Ravintoluento	48
2.8 Unelmapaja	48
LÄHTEET	50
LIITTEET	51

1.0 TALVIUNI- HYVINVOINTITAPAHTUMA

Talviuni- hyvinvointitapahtuma on toiminnallisen opinnäytetyöni produkti, jonka suunnittelin ja toteutin osana Lapin liiton Nuorten Lappi II –projektia. Tämän produktin tarkoitus on avata Talviuni- hyvinvointitapahtuman sisältöä ja antaa suuntaviivoja vastaavanlaisen tapahtuman sisällölle ja sen toimivuudelle. Lähtökohteisesti produktia voidaan hyödyntää korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin tukemisessa. Produktin käyttäjätahot voivat olla muun muassa oppilaskunnat ja korkeakouluopintojen ohjaajapalvelutoiminta. Tässä tapahtumassa on paljon aineksia, joita kehittämällä Lapin korkeakouluopiskelijoiden kokonaisvaltaista hyvinvointia voidaan tukea.

Talviuni- hyvinvointitapahtuma järjestettiin 11.–13.10.2013 Ylläksellä ja sen kohde-ryhmää oli Lapin korkeakouluopiskelijat. Talviuni- hyvinvointitapahtuman tavoitteena oli vahvistaa korkeakouluopiskelijan sosiaalista hyvinvointia ja edistää psyykkistä, fyysistä ja taloudellista hyvinvointia. Sisällön toteutus, jota käydään tässä produktissa läpi, vuorotteli osallistuvilla työpajoilla ja luento-osuuksilla.

Tapahtuman lähtökohtana on toive, että tapahtuma ei jää yksivuotiseksi, vaan tulevaisuudessa hyvinvoinnin tukemisen lisäksi Talviuni- hyvinvointitapahtuma toimii Lapin korkeakouluopiskelijoiden ja työelämän edustajien kohtaamispaikkana. Lisäksi opinnäytetyöni pohjaa omaan ajatukseeni siitä, että hyvinvointi ei ole tila, joka kerran saavutetaan vaan päinvastoin, se on läpi elämän kestävä prosessi, jota joutuu ja saa kehittää jatkuvasti.

Tapahtumaa suunnitellessa olennaista on olemassa olevien resurssien kartoitus. Tulevan tapahtuman pohjana on hyvä käyttää jo toteutuneet tapahtuman budjettia, jolloin resurssien kartoittaminen on helpompaa.

Kävijämäärä koko tapahtumassa oli noin 70 henkilöä, joista 40 eli reilu puolet oli nuoria. Koko tapahtuman budjetti oli reilu 18 000€ (ks. raportti), jonka kokonaisuudessaan rahoitti EU:n aluekehitysrahasto EAKR ja Lapin liitto.

Toteutuneet menot vuonna 2013:

Menot:

Konsultit:	5 460,00 €
Ruokailut:	390,00 €
Tilavuokrat:	640,00 €
Matka- ja majoituskulut:	2 740,91 €
Arvioidut markkinointikulut:	2 000€
Arvioidut toteutuneet henkilöstökulut	6 984,00 €
YHTEENSÄ	18 264,91 €

Jotta tapahtuma voitaisiin järjestää tulevaisuudessa, tulee tuloarvio rakentaa yrittäjämäisesti. Tässä oma arviointini siitä, miten tämänkaltainen tapahtuma voidaan tulevaisuudessa toteuttaa eri toimijoiden yhteistyöllä ja miten paljon resursseja tulee budjetoida.

Kustannusarvio Talviuni- hyvinvointitapahtumasta (pääjärjestäjänä oppilaskunnat):

Menot:

Konsultit:	3 000,00 €
Tilavuokrat:	400,00 €
Matka- ja majoituskulut:	2 000,00 €
Markkinointikulut:	1 000, 00€
Henkilöstökulut	2 000,00 €
YHTEENSÄ	8 400,00 €

Tulot:

Osallistujamaksut 40€x100	4 000,00€
Oppilaskunnat	3 000,00€
Lapin yliopisto ja Lapin ammattikorkeakoulu	
Sponsorit	1 400,00€
YHTEENSÄ	8 400,00€

Tapahtuman järjestäjänä voi toimia myös yksityinen taho, jolloin esimerkiksi oppilaskunnat voi ostaa palvelun ulkopuoliselta taholta.

2.0 TOTEUTUS

Talviuni- hyvinvointitapahtuman toteutuksen onnistumista arvioin havainnoinnin avulla. Käyn läpi jokaisen työpajan ja luennon, johon osallistuin ja arvioin kyseisen luennon ja työpajan vaikutuksia hyvinvointiin ja toteutumista suhteessa tavoitteisiin. Jokainen työpaja ja luento on myös esitelty siten kuin se on käsiohjelmassa mainittu (liite 1).

2.1 Pubipaneeli

Sinä ja Lappi – tulevaisuuden menestyjät. Pubipaneelissa nuorten, yrittäjien ja poliitikkojen ajatuksia pohjoisen tulevaisuudesta. Juontajana paikallinen yrittäjä ja näyttelijä-ohjaaja Mikko Lipponen, panelisteina mm. kansanedustaja Simo Rundgren Kolarista ja yrittäjä Ilkka Poutanen Äkäslompolosta. Tuo esiin oma näkökulmasi menestykseen!

Luennon/työpaja nimi:	Pubipaneeli. Näkökulmia menestykseen
Puhuja:	juontajana Mikko Lipponen
Menetelmä:	paneelikeskustelu aiheeseen perehtyneen juontajan johdattelemana
Osallistujat:	40 henkilöä. Ikäjakauma oli laaja 20-60 -vuoteen, pääpaino kolmenkymmenen tuntumassa. Miehiä osallistujista oli kolmasosa.

Mestari kysyi oppilaaltaan: ”Milloin ajattelit toteuttaa haaveesi?”

Oppilas: ”Sitten kun tulee tilaisuus.”

”Sitä ei koskaan tule, se on jo täällä, ” mestari vastasi.

- Henna Länsipää

Kun saavuimme ravintola Selvä Pyyhyn ennen Pubipaneelin alkua, paikalle oli jo saapunut niin media (Kuukkelissa haastattelu minusta seuraavassa lehdessä), paikallisia yrittäjiä ja nuoria kuin kanta-asiakkaat. Selvästi paneeli kiinnosti paikallista väestöä. Panelistiksi olimme saaneet myös paikallisen nuoren, josta olimme erittäin iloisia, sillä paikallisia ei ole lähtökohtaisesti ollut helppo innostaa saati rekrytoida paikan päälle.

Paneeli alkoi jokaisen panelistin esittelyllä ja henkilökohtaisella näkemyksellä menestyksestä. Mukana keskustelemassa olivat av –opiskelija Juraj Kyppö, paikallinen nuori ja tuleva yrittäjä Tanja Kaulanen, kasvatustieteiden maisteri Ellinoora Köpman, naurujoogaohjaaja Henna Länsipää, Selvä Pyy yrittäjä Ilkka Poutanen ja Kolarin kansanedustaja Simo Rundgren. Paneelissa keskusteltiin avoimesti omasta näkemyksestä onnellisuuteen ja menestykseen. Nostan tässä muutaman panelistin huomion menestyksestä.

”Menestys on onnellisuutta ja spontaaniutta, ei pelkästään suunniteltujen tavoitteiden saavuttamista.” – Simo Rundgren

”Usein puhuttu raha menestyksen mittarina kyllä mahdollistaa paljon, mutta ei tee onnelliseksi.” – Henna Länsipää

”Menestyksessä on kaksi tasoa - henkilökohtainen ja se, mitä muut näkee. Tärkeää on keskittyä henkilökohtaiseen menestykseen.” - Juraj Kyppö

Jotta keskustelu panelistien välillä voisi olla dialektisempää, tulisi heillä jokaisella olla oma mikrofoni. Nyt paneeli oli toteutukseltaan haastattelun kaltainen. Keskustelun monipuolisuutta vahvisti vieraiden heterogeenisyys niin iän kuin taustojensa puolesta. Jokaisen puheenvuorossa näkyivät vahvasti omat ajatukset ja kokemukset. Keskustelun olisi voinut viedä yleisemmälle ja konkreettisemmalle tasolle, jotta yleisönkin olisi ollut mahdollista osallistua keskusteluun. Tämän näen hyvin vahvana miinuksena osallisuuden näkökulmasta. Myös pieni provosointi olisi voinut tuoda keskusteluun särmää.

Pubipaneeli oli hyvä aloitus ja lämmittely hyvinvointiviikonlopulle. Saimme erittäin paljon energiaa positiivisesta palautteesta ja paikallisten kiinnostuksesta. Kohderyhmäämme, 15-29 -vuotiaita nuoria oli paikalla suhteellisen vähän, mutta halusimmekin tällä tapahtumalla herättää paikallisten mielenkiintoa. Saimme kymmenkunta uutta ilmoittautujaa seuraavien päivien luentoihin ja työpajoihin, joten Pubipaneeli toimi myös markkinointitilaisuutena.

Paneelin vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin voidaan vetää yhteisöllisyyden kautta. Vaikka yleisö ei osallistunut aktiivisesti keskusteluun, oli tunnelma kuunteleva ja osallistuva. Jälkikäteen kävin juttelemassa kuuntelijoiden kanssa ja paneelissa esiinnousseet aiheet mietityttivät ja teemoista syntyi uusia keskusteluja. Kukaan ei poistunut heti paneelin jälkeen, vaan ihmisillä oli selkeä tarve jakaa kokemuksiaan muiden kanssa.

”Paneelia kuunnellessa työasiat unohtuivat, rohkeus -teema kiehtoo minua todella!

Uskaltaisinkohan osallistua huomenna impro –työpajaan?”

– pubipaneelia kuunnellut mies 45 –vuotta.

2.2 Talviunen avaus

Lumilautailun maailmanmestari ja ratkaisukeskeinen valmentaja Alekski Litovaara tamppaa avauspuheenvuorossaan vauhdikkaan paipin kohti Talviunta. OTE13-tiimin puheenvuoro ja tervetuliaiskahvit.

Luento/työpaja nimi:	Talviunen avaus. Vahvuuksia vahvistamalla menestykseen
Puhuja:	Alekski Litovaara
Menetelmä:	Luento
Osallistujat:	39 henkilöä. Ikäjakauma oli 18-35 -vuoteen, joista miehiä oli yksi neljäsosa.

Suurin osa tapahtumaan osallistuvista saapui Talviuni- hyvinvointitapahtumaan perjantain sijaan vasta lauantaina. Tähän syynä oli budjetin niukkuus, sillä halusimme tapahtuman olevan opiskelijalle mahdollisimman edullinen. Tapahtuman virallinen osuus aloitettiin kahvilassa tapahtuman vastaavan eli minun ja projektipäällikön Mari Ala-Kihniän esittelyillä ja tervetuloivotuksilla. Esittelyn jälkeen siirryimme luentosaliin kuuntelemaan Alekski Litovaaran avauspuheenvuoroa.

Litovaara puhuu itsestään mieluummin menestyjänä kuin yrittäjänä ja hän valoi uskoa kuulijoihin vakuuttamalla, että jos hän pystyy saavuttamaan tavoitteensa, niin

siihen pystyy jokainen muukin. Kaikki me voimme oppia epäonnistumisista ja välineenä siihen on asenne.

Litovaara linkittää teoriaa vuosien takaiseen lumilautailu-uraansa ja hän ammentaa myös monet esimerkit näiltä ajoilta. Lumilautapiireissä tsemppaus on osa lajia ja sillä saa paljon hyvää aikaan. Hän painottaa, että itseään ei tule vertailla muihin, vaan omaan aikaisempaan itseensä. Ihminen kehittyy luonnostaan kun pohtii, missä oli eilen ja missä haluaa olla huomenna. Ympärielleen kannattaa kerätä myös innostava, kannustava ja välittävä yhteisö, joka tukee omia tavoitteita.

Ihan loppuun Litovaara veti mielikuvaharjoituksen, jossa yksinkertaisella tavalla konkretisoitiin mielen voimaa. Psykkinen hyvinvointi on joskus vain meistä itsestä kiinni, kun päätämme onnistua ja olla tavoitteellisia. Myönteinen asenne on päätös, johon voimme vaikuttaa ja asenne jos mikä vaikuttaa oman arjen hyvinvointiin merkittävästi. Näitä huomioita koin itse luennon aikana ja olen pohtinut niitä paljon myös jälkikäteen.

Luento oli innostava ja aihealueeltaan tärkeä. Näin jälkikäteen ajateltuna aloitukseksi olisi kuitenkin sopinut jokin osallistava, joka olisi sitouttanut ja innostanut osallistumaan muihin työpajoihin ja luentoihin.

2.3 Taloustaidot

Miten tulet onnelliseksi sillä rahalla, mitä sinulla on? Taloustaidoilla varmuutta arkeen ja suuretkin unelmat todeksi.

Luento/työpaja nimi:	Taloustaidot
Puhuja:	Jenny Pikkumäki
Menetelmä:	Luento
Osallistujat:	28 henkilöä Ikäjakausma 20-29 –vuotta, joista miehiä yksi viidesosa.

Taas linkitetään onnellisuus ja raha, mutta kuten Soininvaara kirjassaan Onni ja raha kirjoittaa, rahan tulisi tuottaa edellytyksiä hyvään elämään, ei olla itseisarvo. Tätä ajatusta tavoittelin myös luennon sisältöä suunnitellessani. Maailmassa, jossa elämme, hyvinvointi nähdään kulutustuotteiden maksimaalisena haalimisena ja

olemme onnettomia, mikäli varallisuutemme ei riitä tavoiteltuihin kohteisiin kuten vaatteisiin, autoon ja lomamatkaan. Luennon otsikko lupasi antaa vastauksia siihen, miten tulla onnelliseksi olemassa olevalla rahalla. Luennon sisällössä oli kuitenkin vahva Pohjolan Osuuspankin leima ja sisältö painottui erilaisten rahoitus- ja säästömahdollisuuksien esittelyyn.

Säästäminen on kaikessa yksinkertaisuudessa kuitenkin keino tulla onnelliseksi olemassa olevilla tuloilla. Tämä liittyy olennaisesti tavoitteellisuuteen ja yleiseen elämänhallintaan. Aluksi olin pettynyt luennon sisältöön, mutta enemmän asiaa pohdittuani luennossa harmitti, että muita keinoja ei olekaan ja rahan riittämisessä on kyse vain minusta itsestäni. Vastaus tasapainoiseen taloudelliseen tilanteeseen ei olekaan laina, varakkaat vanhemmat tai puoliso vaan henkilökohtaiset taloudenhoitotaidot. Toisaalta vaikutustapana luento oli hieman kylmä ja jotta edes muutama osallistuja saataisiin suunnitelmista toimeen, tulisi luennon olla osallistavampi ja herättävämpi, vaikka asiasisältö pysyisikin samana.

2.4 Naurupower

Naura itsellesi ihana elämä. Naurupower on hauskaa ja vapauttavaa naurun aktivoimista ja siitä nauttimista koko ryhmän voimin. Nauru on paras tapa voida paremmin. Se hulauttaa kehoosi endorfiiniaallon, joka aktivoi onnellisuuden ja ilon. Veri kiertää vilkkaammin ja koko keho saa enemmän happea. Aivosi oppivat tehokkaammin ja elimistösi puolustuskyky vahvistuu. Jo yksi naurusessio voi muuttaa elämän positiivisemmaksi.

Luento/työpaja nimi:	Naurupower
Puhuja:	Henna Länsipää
Menetelmä:	Työpaja
Osallistujat:	40 henkilöä. Ikäjakauma oli 20-40 –vuotta, joista miehiä yksi neljäsosa.

Lupaus ”jo yksikin naurusessio voi muuttaa elämän positiivisemmaksi” piti paikkansa, sillä näin kävi ainakin minun kohdallani. Naurupower muutti myös koko Talviuni-hyvinvointitapahtuman luonnetta. Kuvittelimme etukäteen, että naurupoweriin saattaisi olla kynnys osallistua, sillä se saattaa kuulostaa uudelta ja vieraalta, mikä

monesti nostaa ihmisten osallistumiskynnystä. Työpaja oli kuitenkin viikonlopun suosituin, joten onneksi varasimme paikaksi liikuntahallin.

Työpaja oli mukaansa tempaava ja sen analysointi on vaikeaa. Työpajassa uskalsin nauraa, vaikka ei naurattanut ja jälkikäteen se tuntui hyvältä. Työpajan jälkeen ihmiset vain hymyilivät, eivätkä olisi malttaneet poistua paikalta. Naurupower sai myös ehdottomasti eniten palautetta, kaikki positiivisia ja sen toteutus vaikutti oleellisesti myös koko viikonlopun tunnelmaan, joka oli avoin, hyväksyvä ja yhteisöllinen.

Henna Länsipään tyyli vetää naurupower oli aseistariisuva ja hänen ammattitaitonsa näkyi rennossa ja innostuneessa olemuksessa. Naurupower sai täysin toisille tuntemattomat, varautuneet suomalaiset hymyilemään ja olemaan lähellä toisiaan. Länsipää jatkoi konkreettiselle tasolle sen positiivisen asenteen voiman, josta Alekski Litovaara puhui.

Työpaja vaikutti osallistujan käsitykseen omista mahdollisuuksista onnellisuuteen, sillä siihen avain on meillä kaikilla. Leimallista työpajassa oli osallisuuden ja kuuluminen tunne, joihin tämän ajan individualisteilla on ainainen kaipuu, mutta yhteisöllisyyden kokeminen voi olla harvinaista. Tunnen itseni usein ulkopuoliseksi tarkkailijaksi, sillä ryhmäyhtymisvietti ei ole kovin vahva. Tässä työpajassa kuitenkin unohdin oman varautuneisuuteni ja annoin tunnelman viedä.

”Naurujooga oli minulle ihan uusi tuttavuus, jota olin halunnut päästä tekemään ja kokemaan jo pitkään. Yllätti todella positiivisesti! Pääsin tunnin aikana paukuttamaan omia rajojani ja näkemään myös, miten muille kävi samoin. - - Sain naurujoogasta paljon iloa ja ymmärrystä, miten nauru tekee hyvää keholle.” -nainen 23-vuotta.

2.5 Improtyöpaja & LapLooks

Rohkeutta ja voimaa mokata! Improvisaatiotyöpajassa kokeillaan miltä tuntuu hypätä tyhjään päälle. Itseilmaisun varmuus ja rohkeus kasvavat hauskaa pitäen. Heittäydy mukaan ja ole rohkeasti sinä, raja-aitoja rikkomalla saamme käsityksen kuinka paljon meissä on potentiaalia ja piileviä kykyjä.

LapLooks-kuvaus: Sinä! Sie! Sä! Nyt teemana rohkeus olla oma itsesi. Millainen on sinun (elämän)tyylisi?

Luento/työpaja nimi:	Improtyöpaja (sis. LapLooks)
Puhuja:	Mikko Lipponen, Henna Länsipää ja Minna Salli
Menetelmä:	Työpaja
Osallistujat:	35 henkilöä. Ikäjakausma oli 20-29 –vuotta, joista miehiä yksi neljäsosa.

”Naurupower ja impro aukaisivat sisäisiä solmuja ja vallinnutta pelokkuutta. Oli liikuttavaa tuntea itsensä ilmaisullisesti niin vapaaksi, vailla kiusallisuutta. Uskon uudenlaisen rentouden kytevän sisälläni.” -nainen 24-vuotta.

Impropaja oli toinen selvä osallistujien suosikki. Edellinen kommentti kiteyttää loistavasti tunnelman, joka Mikko Lipposen ja Henna Länsipään improtyöpajassa oli. Juuri tähän halusimmekin työpajalla paneutua, rohkeuteen ja itseilmaisuuksiin. Työpaja piti sisällään luovia, nopeatempoisia improharjoituksia. Tunnelma oli riehakas, hieman kuin lastenkutsuilla loppuillasta.

Improtyöpaja lopetettiin LapLooks –kuvauksiin, jossa ammattivalokuvaaja otti jokaisesta työpajaan osallistuneesta kuvan, jossa henkilö esitti jotain tunnetilaa, kohtausta tai asiaa. Tässäkin harjoituksessa heittäytyminen oli ihailtavan rohkeaa, sillä vaatii kanttia poseerata kameralle estoitta, kun yleisönä on lähes 40-henkinen ihmisrinki. Yhdessä Naurupowerin kanssa improtyöpaja tuki yhteisöllisyyttä ja loi kiintymyksen siteen ihmisten välille.



Kuva 5 osa LapLooks kuvasta, kokonaisuudessaan:
<http://nuortenote13.lappi.fi/laplooks/talviuni>

Viimevuosina on puhuttu paljon suomalaisten epävarmuudesta ja pelosta epäonnistua. Rohkeus ja tunteista puhuminen on nostettu jalustalle ja niiden perään huudetaan niin työ- kuin arkielämässä. Jos edes murunen tästä epäonnistumisen ilosta ja rohkeuden huumasta siirtyy osallistujien arkeen, olemme onnistuneet luomaan rohkeutta ihmisten tekemiseen.

2.6 Meditaatiokävely

Ohjattu kävelymeditaatio ja metsäkylpy Varkaankurun luontopolulla. Meditaatiokävelyssä uppoudutaan kaikilla aisteilla satumaiseen metsään ja Varkaanojan rehevään lehtoon. Työpaja pitää sisällään myös rentoutumisharjoituksia. Kävelymatka 3,5 km.

Luento/työpaja nimi:	Meditaatiokävely
Puhuja:	Marjo Tapojärvi
Menetelmä:	Työpaja
Osallistujat:	25 henkilöä. Ikäjakauma oli 20-35 –vuotta, joista miehiä yksi kymmenesosa.

Luonnossa liikkuminen ja luonto itsessään vaikuttaa poluilla samoilijaan monella tavalla, sillä jo ylipäätään liikunta parantaa niin fyysistä kuin psyykkistä oloa. Luonnon näkeminen ja sen aistiminen kohentaa kaupunkilaisen mielialaa, rauhoittaa ja vähentää stressiä. Luontoelämys voi olla fyysistä nautintoa eli miltä maisema tuntuu ja näyttää, sosiaalista nautintoa, jossa ilo saadaan maisemasta ja sosiaalisesta tilanteesta tai psyykkistä nautintoa, jolloin kokemus ja luonnon herättämät tunteet tuovat iloa. (Tyrväinen, Silvennoinen, Korpela & Ylen 2007; Sitra 2011)

Luonnossa liikkuminen voi siis tukea ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Meditaatiokävelyttä odotin rauhoittumista ja keinoja syvemmän luontokokemuksen saamiseen. Kierros uskomattoman kauniissa Varkaankurun maasto on rauhoittava itsessään, mutta meditaatio-osuus jäi hieman pinnalliseksi, mikä varmaan osaltaan johtui ryhmän suuresta koosta ja ajan puutteesta. Uskon kuitenkin, että varsinkin täällä pohjoisessa luonto ja luontoliikunta tuovat arkipäivän hyvinvointiin oman suuren lisänsä, vaikka luontohetki ei sanan varsinaisessa merkityksessä olisikaan meditatiivinen. Metsässä liikkuminen ja hiljentymisen lisäävät hyvinolotunnetta ja vähentävät hektisyyttä.

2.7 Ravintoluento

Energiaa, vireyttä ja terveyttä talven varalle oikeanlaisesta ravinnosta. Ei kalorien laskemista eikä pikadieettejä! Mukaasi saat vinkkejä, joiden avulla vahvistat niin fyysistä kuin psyykkistä suorituskykyäsi ja teet fiksuja ruokavalintoja herkuttelua unohtamatta.

Luento/työpaja nimi:	Ravintoluento
Puhuja:	Tuija Kauppinen, ravintoneuvoja, ravintoterapeutti
Menetelmä:	luento
Osallistujat:	25 henkilöä. Ikäjakauma oli 18-29 -vuotta, joista miehiä yksi viidesosa.

Ravintoneuvoja ja ravintoterapeutti Tuija Kauppisen luento pohjasi luennoitsijan omiin syömishäiriökokemuksiin ja niistä selviämiseen. Nykyään Kauppinen kokee tärkeäksi nimenomaan nuorten ruokavalion, joka voi kiireestä, vääristyneestä kauneushanteesta tai taloudellisesta tilanteesta johtuen olla epätasapainossa.

Kauppisen teesejä ovat: älä kiellä vaan korvaa, kuuntele itseäsi ja sovelta ruokavaliosi omaan kehoosi sopivaksi. Hyvinvointi on tasapainoa, jonka löytämiseksi kannattaa nähdä vaivaa. Luento piti sisällään perusasioita hyvästä ja tasapainoisesta ruokavalioista, joka suurelle osalle oli varmasti ennestään tuttua. Toisaalta kevyt tuotteiden ja lisäaineiden aikakaudella monelle varmasti tuli myös yllätyksenä, että on parempi syödä voita kuin pitkän prosessiketjun tuotoksia, kuten margariineja. Puheen tasolla asiaa oli paljon, mutta olisin kuulijana kaivannut konkreettisempia esimerkkejä ja enemmän keskustelua. Käytännönläheisyyttä olisi voinut lisätä esimerkiksi ryhmätehtävillä, joissa olisi haastettu kuulija pohtimaan oman rahan käyttöä ruokaostuksiin. Tämä olisi lisännyt myös luennon vuorovaikutuksellisuutta.

2.8 Unelmapaja

Kun olet maailmassa, olet jo perillä. Sinulla on kaikki tarvittava, jolla pystyt toteuttamaan unelmasi. Unelmapajassa oivallat miten. Saat välineitä omien vahvuuksiesi löytämiseen ja niiden vahvistamiseen.

Luento/työpaja nimi:	Unelmapaja
Puhuja:	Alexi Litovaara
Menetelmä:	luento + työpaja
Osallistujat:	30 henkilöä. Ikäjakauma 18-29 -vuotta, joista miehiä yksi neljäsosa.

Koko viikonloppu kiteytyi hyvin Aleksin Litovaaran vetämään unelmapajaan, jossa teorian ja konkretian keinoin visioitiin omia unelmia, vahvuuksia ja todettiin niiden olevan saavutettavissa. Viikonlopun muut työpajat ja luennot olivat herätelleet kuulijan näkemään omat vahvuutensa ja kohtaamaan pelkonsa, unelmapajassa oli hyvä asettaa tavoitteet ja tähdätä korkealle.

”Tuntuu siltä, että tulevaisuus ei ole enää musta usva.” – nainen 25-vuotta.

Litovaara aloitti luento-osuudella, jossa hän esitteli omaa uraansa, tavoitteitaan ja miten ne oli saavutettu. Pääpaino oli kuitenkin osallistavilla harjoitteilla, jossa pareittain tai ryhmissä käytiin läpi muun muassa omaa onnistunutta hetkeä ja suunniteltiin kokonaisvaltaisesti hyvinvoivaa arkea. Unelmapaja oli erittäin konkreettinen ja se antoi välineitä omien tavoitteiden saavuttamiseen.

Tavoitteellisuus nähdään usein ahneutena ja vieraana, mutta mielestäni aiheesta ei voi puhua tarpeeksi. Tavoitteet tulisi asettaa pienillekin tehtäville, jotta niiden onnistuminen olisi varmempaa ja tulokset hyviä. Paljon ideoista ja luovuudesta puhunut yrittäjä Saku Tuominen sanoi Yle Puheen haastattelussa, että jos unelmat uskaltaa sanoa ääneen, niiden todennäköisyys toteutua kasvaa merkittävästi. (Packdalén 2013).

”Nauru rentouttaa ja unelmien täyttäminen on nyt ehkä helpompaa, kun osaa hiukan mielikuvaharjoitella” - mies 27-vuotta.

LÄHTEET

Länsipää, Henna 2013. Vieraili Talviuni- hyvinvointitapahtumassa: Pubipaneeli – näkemyksiä menestykseen. Ylläs 11.10.2013

Packdalén, Anu 2013. Yle Puheen aamu. Lähetys julkaistu 9.10.2013. Viitattu 9.10.2013

http://yle.fi/puhe/ohjelmat/puheen_aamu/saku_tuominen_elamys_on_aina_yllatys_79_79.html

Sitra 2011. Luonnosta terveyttä, hyvinvointia ja liiketoimintaa. Viitattu 20.10.2013
<http://www.sitra.fi/hyvinvointi/luonto-ja-terveys>

Tyrväinen, Liisa & Silvennoinen, Harri & Korpela, Kalevo & Ylen, Matti 2007. Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. Viitattu 27.10.2013.
<http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2007/mwp052-07.pdf>

LIITTEET

Liite 1 Käsiohjelma



JOKIN NÄISTÄ VOI MUUTTA ELÄMÄSI

PERJANTAINA 11.10.

18.00–20.00 PUBIPANEELI (SELVÄ PYY)

Sinä ja Lappi – tulevaisuuden menestyjät. Pubipaneelissa nuorten, yrittäjien ja poliitikkojen ajatuksia pohjoisen tulevaisuudesta. Juontajana paikallinen yrittäjä ja näyttelijä-ohjaaja Mikko Lipponen, paneelisteina mm. kansanedustaja Simo Rundgren Kolarista ja yrittäjä Ilkka Poutanen Äkäslompolosta. Tuo esiin oma näkökulmasi menestykseen!

LAUANTAINA 12.10.

8.00 BUSSIKYYDITYS YLLÄKSELLE

Osallistujille maksuton bussi lähtee Kemistä 8.00, pysähtyy Torniossa 8.30 ja Rovaniemellä 10.00. Menomatalla pysähdytään lounaalle Kittilään (omakustanteinen).

14.00–15.00 TALVIUNEN AVAUS (KELLOKAS)

Lumilautailun maailmanmestari ja ratkaisukeskeinen valmentaja Aleksi Litovaara tamppaa avauspuheenvuorossaan vauhdikkaan paivin kohti Talviunta. ÖTE13-tiimin puheenvuoro ja tervetuliaiskahvit.

15.15–16.15 TALOUSTAILOT (KELLOKAS)

Miten tulet onnelliseksi sillä rahalla, mitä sinulla on? Taloustaidoilla varmuutta arkeen ja suuretkin unelmat todeksi. Asiantuntijana Jenny Pikkumäki, Pohjolan Osuuspankki, Kittilä.



16.15 BUSSIKYYDITYS KELLOKKAASTA JOUNIN KAUPALLE

Majoittuminen mökkeihin.

17–18.15 NAURUPOWER (ÄKÄSLOMPOLON LIIKUNTAHALLI)

Naura itsellesi ihana elämä. Naurupower on hauskaa ja vapauttavaa naurun aktivoimista ja siitä nauttimista koko ryhmän voimin. Nauru on paras tapa voida paremmin. Se hulauttaa kehoosi endorfiiniaallon,

joka aktivoi onnellisuuden ja ilon. Veri kiertää vilkkaammin ja koko keho saa enemmän happea. Aivosi oppivat tehokkaammin ja elimistösi puolustuskyky vahvistuu. Jo yksi naurusessio voi muuttaa elämän positiivisemmaksi. Ohjaajana Henna Länsipää.

17.00–18.15 FRISBEEGOLF-TYÖPAJA (ÄKÄSLOMPOLO)

Irtiotto arjesta frisbeegolf-työpajassa, jossa pääsemme hyvää tekemisen luontosuhteen juurille. Tuotamme porukalla aiheesta ihmisarjakuvan. Ohjaajana Mikko Ollikainen. **Ilmoittaudu etukäteen nuortenvuosi@lapinliitto.fi tai 050 555 7222, max 12 hlö.**

20.00–22.00 IMPROTYÖPAJA & LAPLOOKS (SELVÄ PYY)

Rohkeutta ja voimaa mokata! Improvisaatiotyöpajassa kokeillaan miltä tuntuu hypätä tyhjän päälle. Itseilmaisuus varmuus ja rohkeus kasvavat hauskaa pitäen. Heittäydy mukaan ja ole rohkeasti sinä, rajaitoja rikkomalla saamme käsityksen kuinka paljon meissä on potentiaalia ja piileviä kykyjä. Ohjaajina Mikko Lipponen ja Henna Länsipää.

LapLooks-kuvaus: Sinä! Sie! Sä! Nyt teemana rohkeus olla oma itsesi. Millainen on sinun (elämän)tyylisi? Kuvaus on maksuton ja kuvat julkaistaan NuortenOte2013-Facebook-sivulla ja Nuorten vuoden nettisivulla. Kuvaajana Minna Salli Kuva-Liisasta.

22.00 SAUNA (YLLÄKSEN YÖPUU)

Sauna lämmin Ylläksen Yöpuussa majoittuville klo 22 alkaen.

Tai

22.00 SELVÄ PYY

Omakustanteista illanistunutta, huippuohjelma (selvähän se).

SUNNUNTAINA 13.10.

9.15 BUSSIKYYDITYS JOUNINKAUPALTA KELLOKKAASEEN

9.30–10.45 MEDITAATIOKÄVELY (KELLOKAS JA VARKAANKURU)

Ohjattu kävelymeditaatio ja metsäkylpy Varkaankurun luontopolulla. Meditaatiokävelyssä uppoudutaan kaikilla aisteilla satumaiseen metsään ja Varkaanojan rehevään lehtoon. Työpaja pitää sisällään myös rentoutumisharjoituksia. Kävelymatka 3,5 km. Ohjaajana Marjo Tapojärvi.

9.00–10.30 GEOKÄTKÖILY-TYÖPAJA (ÄKÄSLOMPOLO)

Geokätköily-työpajassa nautimme luonnosta tekniikan avulla;

tekniikka ja luonto eivät sulje toisiaan pois. Työpajassa syntyy geokätköpeli, jolla voit haastaa kaverin mukaan vaikka toiselta puolen maailmaa. Ohjaajana Mikko Ollikainen. **Ilmoittaudu etukäteen nuortenvuosi@lapinliitto.fi tai 050 555 7222, max 12 hlö.**

10.45 BUSSIKYYDITYS JOUNINKAUPALTA KELLOKAASEEN

11.15–12.15 RAVINTOLUENTO (KELLOKAS)

Energiaa, vireyttä ja terveyttä talven varalle oikeanlaisesta ravinnosta. Ei kalorien laskemista eikä pikadieettejä! Mukaasi saat vinkkejä, joiden avulla vahvistat niin fyysisistä kuin psyykkistä suorituskykyäsi ja teet fiksuja ruokavalintoja herkuttelua unohtamatta. Asiantuntijana Tuija Kauppinen.

12.15–13.30 RUNSAS KEITTOLOUNAS 10 €

Lounas sisältää juomat, salaatin, keiton, leivät ja jälkiruoan.

13.30–16.00 UNELMAPAJA (KELLOKAS)

Kun olet maailmassa, olet jo perillä. **Sinulla on kaikki tarvittava, jolla pystyt toteuttamaan unelmasi.** Unelmapajassa oivallat miten. Saat välineitä omien vahvuuksiesi löytämiseen ja niiden vahvistamiseen. Ohjaajana Alekski Litovaara.

17.00 BUSSIKYYDITYS KOTIIN

ENNAKKOTEHTÄVÄT ALEKSILTA JA TUIJALTA

TUIJA KAUPPISEN RAVINTOLUENNOLLE SU KLO 11.15:

Miksi syöt sitä mitä syöt?

ALEKSI LITOVAARAN UNELMAPAJAAN SU KLO 13.30:

1. Kuvittele ja eläydy parhaasi mukaan: miltä sinä näytät ja kuulostat työpajan loputtua, kun olet tosi tyytyväinen oivalluksiesi ja päivien antiin?
2. Miltä tämä onnistuminen tuntuu?
3. Mitä uusia välineitä sinulla on hyvään elämään ja unelmien toteutumiseen?
4. Mitä viikonlopun aikana olisi tapahduttava, jotta siitä olisi mahdollisimman paljon hyötyä sinulle?

4

TALVIUNEN HERÄTTÄJÄT

ALEKSI LITOVAARA

Aikoinaan unelma skeittausammattilaisuudesta karahti kiville, mutta uusi unelma oli jo kasvussa. Syksyllä 1994 Alekski tyhjensi pankkitilinsä ja läksi maailmalle lumilautailemaan. Edessä oli jälleen tuskallisia epäonnistumisia, mutta myös onnistumisenriemua. Lumilautailun maailmanmestari oli löytänyt menestyksen käsikirjoituksen, jonka hän haluaa jakaa muillekin: hyvin määritelty tavoite, intohimoa ja sitkeyttä tarjoituna onnistumisen riemun kanssa. Alekski toimii yrityscoachina (ACC), henkisenä urheiluvallmentajana, NLP -valmentajana, Mindfulness-ohjaajana ja luennoitsijana.



HENNA LÄNSIPÄÄ

Naurujoogavalmentaja Henna Länsipää on Natural High Healing -festivalin pääjärjestäjä ja tällä hetkellä hän opiskelee MB onnellisuusvalmentajaksi. Henna on MB elämäntaidonvalmentaja ja naurujooga-kouluttaja joka on vetänyt erilaisia koulutuksia ja naurusessioita ympäri maailmaa.



MARJO TAPOJÄRVI

Kokemus elämästä Lapin luonnon rytmisissä sekä kulttuurien yhteydestä ovat VTM ja yritys- ja elämäntaitovalmentaja Marjo Tapojärven ajatusten pohjana. Marjo kannustaa ihmisiä pysähtymään suorituskeskeisessä ja kiireisessä arjessa. Hän tukee asiakkaitaan voimaan hyvin arjen puristuksessaakin.



TUIJA KAUPPINEN

Tuija on funktionaaliseen lääketieteeseen perehtynyt ravintovalmentaja, joka auttaa matkalla terveellisempään ja energisempään elämään sekä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ilman tiukkaa pipoa. "Kun hyvin voin, virkee on polta, vatsaa ei väännä, eikä elämä oo hunnigolla."



5

JENNY PIKKUMÄKI

Jenny toimii Pohjolan Osuuspankin Kittilän-konttorissa rahoitusneuvojana hoitaen yksityisten ihmisten asunto- ja kulutusrahoitusta. Koulutukseltaan hän on liiketalouden tradenomi. Ura OP-Pohjolaryhmissä alkoi 5 vuotta sitten.

MIKKO OLLIKAINEN

Oululaislähtöinen Mikko Ollikainen opiskelee liikuntaneuvoksi Lapin ammattiopistossa. Hän harrastaa aktiivisesti monenlaista liikuntaa. Mikko suuntaa mielellään myös luontoon liikkumaan ja seikkailemaan.

MIKKO LIPPONEN

"Jos osaa nauraa, elämä on paljon helpompaa ja keveämpää elää. Parempi tikku kynnen alla ko pyllyssä."

OLET TÄSSÄ**ÄKÄSLOMPOLON LIIKUNTAHALLI**

(TIURAJÄRVENTIE)

Naurupower

SELVÄ PYY

(TUNTURINTIE 16)

Pubipaneeli, improtyöpaja, LapLooks

YLLÄKSEN YÖPUU

(TUNTURINTIE 18)

Majoitus

LUONTOKESKUS KELLOKAS

(TUNTURINTIE 54)

Avaustilaisuus, taloustaidot, meditaatiokävely (lähtö Kellokkaasta kohti Varkaankurua), ravintoluento, unelmapaja

YLLÄKSEN TAKSI P. (016) 106 422 (PUHELUN HINTA 0,83€ + PVM)**LISÄTIETOA TAPAHTUMAPAIKOISTA****YLLÄS**

Suomen eteläisin suurunturi, Ylläs, sijaitsee Kolarin kunnassa Länsi-Lapissa noin 150 km napapiirin pohjoispuolella. Yllästunturin kupeessa on kaksi kylää, pohjoispuolella Äkäslompolo ja eteläpuolella Ylläsjärvi. Tunturin puolelta toiselle pääsee kätevästi vuonna 2005 avattua maiesmatietä. Yllästunturilla on kaksi laskettelukeskusta joista on yhteys toisiinsa: Ylläsjärven puolella Sport Resort Ylläs ja Äkäslompolon puolella Ylläs-Ski.

KELLOKAS

Äkäslompolon puolella on Pallas-Yllästunturin kansallispuiston luontokeskus Kellokas. Se on eteläisin Pallas-Yllästunturin kansallispuiston kolmesta luontokeskuksesta. Palveluihin kuuluu muun muassa Elokvateatteri Kino Kellokas, Ylläksen matkailuinfo ja Galleria Kellokas.

SELVÄ PYY

Jounin Kauppakeskuksessa toimiva Public House Selvä Pyy on viihtyisä ja kodikas Pubi keskellä Äkäslompolon kylää. **Ruokaetusi -20%. Koko viikonlopun ajan -20% Selvän Pyy listaruuista! Saat alennuksen tätä käsiohjelmaa näyttämällä.**

FRISBEEGOLF

Äkäslompolossa on valmistunut juuri uusi upea Frisbeegolfraita korkealle Lapin maisemiin.

GEOKÄTKÖILY

Ylläksen seudulla on loistavat mahdollisuudet geokätköjen löytöön. Metsä- ja kyläteitä riittää ja reittien varrella on sekä kulttuuri- että luontokohteita.

YLLÄKSEN YÖPUU

Ylläksen Yöpuu sijaitsee keskellä Äkäslompoloa, kävelymatkan päässä kaikista palveluista. Tarjolla on 8 erikokoista, 2-9 hengen savutonta mökkiä ja huoneistoa, kaikki täysin varustettuja.

MUUTA MUKAVAA:**JOUNIN KAUPPA (SANNANRANNANTIE 3)****RAVINTOLA JULLI'S BAR RESTAURANT (TUNTURINTIE 15)****YLLÄKSEN MATKAILUINFO (KELLOKAS, TUNTURINTIE 54)**

Toivotko joskus, että voisit herätä virkeänä Talviunesta? Nyt voit! Voimaviikonloppu, jossa saat innostavilta eri alojen ammattilaisilta vinkkejä, miten voit hyvin nahoissasi, tunteissasi, ajatuksissasi, opinnoissasi, urallasi – jopa pankkitililläsi.

Kaikki luennot ja työpajat maksuttomia, joihinkin etukäteisilmoittautuminen.

Lapin liitto kehittää ja puolustaa Lappia. Vuosi 2013 on Lapissa omistettu nuorille ja kantaa nimeä NuortenOte2013. Tavoitteena on tuoda esille nuorten osaamista ja lisätä Lapin tunnettavuutta rentona mahdollisuuksien maakuntana. Nuorten OTE13-tiimi järjestää hyvinvointiin, Lapin imagoon, työhön ja yrittäjyyteen liittyviä tapahtumia eri puolilla Lappia, kiertää CV-bussilla antamassa vinkkejä työelämään ja toteuttaa LapLooks- kuvauksia, joissa nuoret voivat ilmentää omaa persoonaa ja lappilaisuuttaan. Nuorten vuosi huipentuu 8.11. Levillä loppujuhlaan, jossa palkitaan ja juhlitaan vuoden saavutuksia.

KYSYTTÄVÄÄ TALVIUNESTA TAI MUUSTA? OTA YHTEYTTÄ:

Tuuli Kinnunen
Nuorten Ote2013 -yhteistyövastaava
nuortenvuosi@lapinliitto.fi
Puh. 050 555 7222

WWW.NUORTENOTE13.LAPPI.FI
WWW.LAPINLIITTO.FI/NUORTEN-LAPPI-2
WWW.FACEBOOK.COM/NUORTENOTE2013
NUORTENLAPPI.BLOGSPOT.FI

Nuorten vuotta tekemässä:

 **ASIANAJOTOIMISTO**
Isomaa & Kinnunen

OTE13



LAPLAND
Above Ordinary

Vipuvoimaa
EU:lta

