

Katriina Heiskanen ja Katariina Kuismin

Säpinää senioreihin-liikunnallisen tapahtuman järjestäminen ikäihmisille



Liikunnanohjaaja

AMK

Kevät 2018



KAJAANIN
AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Tiivistelmä

Tekijät: Heiskanen Katriina ja Kuismin Katariina

Työn nimi: Säpinää senioreihin – liikunnallisen tapahtuman järjestäminen ikäihmisille

Tutkintonimike: Liikunnanohjaaja (AMK), Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

Asiasanat: ikäihmisten liikunta, tapahtuman järjestäminen, markkinointi

Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida liikunnallinen tapahtuma ikäihmisille. Työn tavoitteena oli järjestää onnistunut tapahtuma, jolla saadaan lisää asiakkaita toimeksiantajamme Myötätuulen ryhmiin. Myötätuuli on Kajaanin ammattikorkeakoulun oppimisympäristö, joka tarjoaa monipuolisia hyvinvointipalveluita oppilaiden tuottamina. Heidän tavoitteenaan oli saada lisää asiakkaita ja näkyvyyttä Myötätuulelle sekä tuoda vaihtelua nykyisille asiakkaille tapahtuman kautta. Meidän tavoitteenamme oli kehittyä liikunta-alan asiantuntijoina ja laajentaa tietämystämme ikäihmisten liikunnasta. Tavoitteenamme oli myös kehittää markkinointi- ja organisoitaitoja.

Työ toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Toimeksiantajallamme oli tarvetta ikäihmisille suunnatulle tapahtumalle, joten rajasimme kohderyhmän ikäihmisiin ja tapahtuman keston kahteen tuntiin. Tämän jälkeen perehdyimme teoriaan ja suunnittelimme tapahtuman sisällön UKK-instituutin liikuntasuosituksen pohjalta. Lisäksi markkinoimme tapahtumaa Kajaanilaisille yhdistyksille ja keksimme sille houkuttelevan nimen ”Säpinää senioreihin”.

Tapahtuma sisälsi kolme ohjattua liikuntatuokiota, joiden lisäksi kuntosali oli vapaassa käytössä. Tuokioiden aiheet painottuivat kestävyYTEEN, lihasvoimaan, tasapainoon sekä notkeuteen ja valitsimme ohjaajiksi Kajaanin ammattikorkeakoulun liikunnanohjaajaopiskelijoita. Arvioimme tapahtuman onnistumista palautekyselyn avulla.

Tapahtumaan osallistui yhteensä kuusitoista ikäihmistä ja heistä yksitoista vastasi palautekyselyyn. Kyselyiden mukaan he olivat erittäin tyytyväisiä liikuntatuokioiden sisältöihin ja osa kiinnostui Myötätuulen palveluista. Ikäihmisten mukaan tapahtumapaikalle oli hankala löytää, mikä saattoi vaikuttaa osallistujamäärään. Mikäli jatkossa halutaan järjestää samankaltainen tapahtuma, tulee paikan olla toinen tai opasteiden tarkempia ja parempia.

Abstract

Authors: Heiskanen Katriina and Kuismin Katariina

Title of the Publication: Organizing a sporty event to elderly

Degree Title: Bachelor of Sports, Sport Instructor

Keywords: Elderly sport, organizing an event, marketing

The purpose of this thesis was to plan, execute and evaluate a sporty event for elderly. The aim of the work was to organize a successful event for the seniors and get more customers to our commissioner Myötätuuli. Myötätuuli is a learning environment of Kajaani University of Applied Sciences which offers versatile wellbeing services by students. Their aim was to get more clients and visibility for Myötätuuli and bring variation for their current clients by the event. Our aim was to improve our professionalism as a sport instructor and increase our knowledge of elderly sport. Also, our aim was to develop our marketing and organizing skills.

This work was executed as a functional thesis. We delimited the target group for elderly and duration of the event for two hours because our commissioner needed an event for seniors. After that we orientated ourselves by theory and planned the content of the event based on UKK-institute sport recommendation. Besides we marketed the event for senior associations of Kajaani and created an attractive name for the event "Säpinää senioreihin".

The event included three supervised sport sessions and the gym was in a free use as well. The subjects of the event emphasized for endurance, muscular strength, balance and flexibility and we chose the students of Kajaani University of Applied Sciences to instruct them. We executed the succeeding of the event by feedback survey.

Altogether there were sixteen participants in the event and eleven of them replied to the feedback survey. According to the survey they were very happy for the contents of sport sessions and some of them became interested in services of Myötätuuli. By the elderly it was very hard to find to the place of the event which may impacted to the turnout. If the event will be organized in the future again, should the place of the event be different or guide signs better.

Sisällys

1	JOHDANTO	1
2	TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ	3
2.1	Toimeksiantaja	4
2.2	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja kehittämistehtävät	5
2.3	Opinnäytetyön eteneminen konstruktivistista mallia mukaillen.....	5
2.3.1	Aloitusvaihe	6
2.3.2	Suunnitteluvaihe	7
2.3.3	Työstövaihe	8
2.3.4	Toteutusvaihe	8
2.3.5	Viimeistelyvaihe	8
2.4	Dokumentointi	9
2.5	Palautekysely	10
3	IKÄIHMISTEN LIIKUNTA	13
3.1	Ikäihminen käsitteenä.....	13
3.2	Liikuntasuosituksset.....	14
3.3	Kestävyys.....	16
3.4	Lihaskvoima	17
3.5	Tasapaino	19
3.6	Notkeus.....	21
3.7	Liikunnan sosiaalisuus ja osallistuminen	22
4	TAPAHTUMAN JÄRJESTÄMINEN	24
4.1	Suunnitteluvaihe.....	25
4.1.1	Tavoite.....	26
4.1.2	Kohderyhmä	27
4.1.3	Kustannukset ja rahoitus.....	28
4.1.4	Riskit ja ongelmat	28
4.1.5	Tapahtuman markkinointi ja mainonta	29
4.1.6	Tapahtumamarkkinointi.....	32
4.1.7	Elämyksellisyys.....	32
4.2	Toteutusvaihe ja tapahtuman kulku	36
4.3	Jälkimarkkinointi.....	40

5	POHDINTA	42
5.1	Tapahtuman arviointi ja palaute	42
5.2	Opinnäytetyöprosessin arviointi.....	50
5.3	Luotettavuus ja eettisyys	54
5.4	Ammatillisen kehittymisen arviointi	56
5.5	Kehitysideat	58

LÄHTEET.....	60
--------------	----

LIITTEET

LIITE 1 Säpinää senioreihin -tapahtuman mainosjuliste

LIITE 2 Tapahtuman palautekysely

LIITE 3 Asahin tuntisuunnitelma

LIITE 4 Lihaskunnon tuntisuunnitelma

LIITE 5 Askelluksen tuntisuunnitelma

LIITE 6 Riskikartoitus Säpinää senioreihin -tapahtumaan

1 JOHDANTO

Suomalaisten iäkkäiden henkilöiden osuus väestöstä on ollut rajussa nousussa elinajan odotteen kasvaessa kaikissa ikäryhmissä ja syntyvyyden pysyessä matalana (Hietanen & Lyyra, 2003, 15). Vuosina 1945-1964 toisen maailmansodan jälkeen syntyvyys oli puolestaan erittäin korkea. Suurilla ikäluokilla tarkoitetaan näinä vuosina syntyneitä henkilöitä. (Karisto, 2005, 17-21.) Nykyään suuret ikäluokat ovat siinä iässä, että heidät luokitellaan ikäihmisiksi. Opinnäytetyömme aihe on ajankohtainen ja tärkeä, sillä ikäihmisten liikuntaan ja terveyden edistämiseen keskitytään nykypäivänä yhä enemmän.

Terveyden ja toimintakyvyn edistäminen ovat erityisesti iäkkäälle väestölle tärkeitä niin yhteiskunnan, kuin yksilöidenkin elämänlaadun kannalta (Hietanen & Lyyra, 2003, 15). Ikääntyessä fyysinen suorituskyky alenee ja sairaudet kasvavat. Liikunnan harrastamisen on todettu olevan yhteydessä hyvään fyysiseen suorituskykyyn ja siksi se onkin tärkeä osa sairauksien ehkäisyssä sekä terveyden ja toimintakyvyn ylläpitämisessä. (Ahvo, Berg, Jalkanen-Mayer, Kaikkonen, Kannus, Koivula, Käyhty, Rahikainen, Salmelin, Suominen & Timonen, 2001, 9.)

Päädyimme valitsemaan työn aiheen omien kiinnostusten, toimeksiantajan tarpeiden sekä yhteiskunnallisten asioiden puitteissa. Olemme kiinnostuneita ikäihmisten liikunnasta ja hyvinvoinnista ja olemme olleetkin tekemisissä tämän ikäpolven kanssa. Toimeksiantajallamme Myötätuulella oli tarve järjestää tämän kaltainen tapahtuma. Heillä on jo ennestään ikäihmisiä asiakkaina, mutta he haluavat saada ryhmiinsä lisää Kajaanilaisia ikäihmisiä. Lisäksi tapahtuman kautta saataisi heille lisää näkyvyyttä ja nykyisille asiakkaille vaihtelua ja virkistystä arkeen. Ikäihmisiä on hyvä kannustaa liikkumaan, sillä monet sairaudet ja vaivat vain pahenevat passiivisilla elämäntavoilla. Lisäksi monilla ikäihmisillä saattaa olla mielikuva siitä, ettei heidän ikäiset enää voi osallistua ja olla aktiivisia. Opinnäytetyömme tapahtuman kautta yritämme kuitenkin liikuttaa ikäihmisiä ja näyttää heille vaihtoehtoja, kuinka liikkua iäkkäämpänäkin.

Opinnäytetyömme tavoitteena oli järjestää onnistunut tapahtuma, jolla saataisi lisää asiakkaita Myötätuulelle. Toimeksiantajamme tavoite oli myös uusien asiakkaiden hankkiminen sekä näkyvyyden lisääminen. Oma tavoitteemme oli kehittyä liikunta-alan asiantuntijoina ja laajentaa tietämystämme ikäihmisten liikunnasta. Kehitimme myös markkinointi- ja organisaatiotaitojamme.

Toteutimme opinnäytetyön toiminnallisena ja järjestimme tapahtuman ikäihmisille Myötä-tuulen tiloissa. Tarkoituksena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida tapahtuma. Se sisälsi kolme liikuntatuokiota, jotka pohjautuivat UKK-instituutin liikuntasuositukseen ikäihmisille. Lisäksi kuntosali oli vapaassa käytössä tapahtuman ajan. Liikuntatuokiot painottuivat kes-tävyyteen, lihaskuntoon, tasapainoon sekä notkeuteen. Tapahtuman sujumuuden takaa-miseksi rekrytoimme Kajaanin ammattikorkeakoulun liikunnanohjaajaopiskelijoita ohjaa-maan tuokiota.

2 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

Tässä luvussa kerromme toiminnallisesta opinnäytetyöstämme sekä sen etenemisestä konstruktivistista mallia mukaillen. Lisäksi kerromme toimeksiantajastamme, opinnäytteen liittyvistä tavoitteista ja kehittämistehtävistämme. Käymme läpi myös tapahtuman ja opinnäytetyön dokumentoinnin sekä kerromme tapahtumaan ja arviointiin liittyvästä palautekyselystä.

Opinnäytteen tekijä saa melko vapaasti valita työnsä luonteen, muodon ja toteutustavan. Yleensä opinnäytteet jaetaan kahteen luokkaan, eli tutkimuksellisiin ja muihin töihin. Muu työ, toisin sanoen suunnittelutyö, voi esimerkiksi olla tilaisuus, tapahtuma, markkinointikampanja tai tuotekehityssuunnitelma. (Hakala, 1998, 21.) Vilka ja Airaksinen (2003, 9-10) käyttävät näiden kaltaisista opinnäytteistä käsitettä toiminnallinen opinnäytetyö. Heidän mukaansa se tavoittelee ammatillisten teorioiden ja ammatillisuuden, sekä käytännön toteutuksen ja kirjallisen raportoinnin yhdistämistä. Vilka ja Airaksinen sanovat raportista selviävän mitä, miksi ja miten on tehty, millainen työprosessi on ollut ja millaisiin johtopäätöksiin on päädytty. Heidän mukaansa tärkeää on myös arvioida omaa oppimista, prosessia, sekä tuotosta.

Opinnäytteen voi ajatella olevan projekti, joka valmistaa tekijöitään työelämässä kohdattaviin erilaisiin projekteihin. Jo ennen projektin aloittamista tulee perehtyä huolellisesti projektityöskentelyyn, miettiä työnjaot ja työskentelytavat. (Hakala, 1998, 24.) Suunnitteluvaiheessa tulisi projektiin ottaa mukaan työelämän edustaja, ohjaaja ja tekijät (Vilka & Airaksinen, 2003, 48-49). Projektin tunnuspiirteitä ovat tavoitteellisuus, suunnitelmallisuus ja kertaluonteisuus ja sen muodostaa usein joukko ihmisiä ja resursseja (Hakala, 1998, 24-25).

Päädyimme valitsemaan toiminnallisen opinnäytetyön omien kiinnostuksen kohteiden ja osaamisen vuoksi. Olemme käytännönläheisiä ihmisiä, minkä takia toiminnallisen työn tekeminen tuntui luonnolliselta. Tapahtuman järjestämisestä meillä on hieman kokemusta ja ammattikorkeakoulun aikana olemme olleet mukana erilaisissa tapahtumissa ja projekteissa. Opinnäytetyömme tapahtuman saamme kuitenkin suunnitella ja järjestää alusta loppuun asti itse, mikä on meille uutta. Uuden oppiminen ja itsensä haastaminen kuitenkin sopivat meille. Markkinointi on meille täysin uusi asia ja siinä riittää varmasti haasteita. Tulevaisuutta ajatellen markkinoinnista tulleet kokemukset ovat kuitenkin ainoastaan positiivinen asia. Ikäihmisten kanssa olemme olleet tekemisissä hieman koulun kautta, mutta

nyt meillä on oiva tilaisuus laittaa teoriatietomme käytäntöön Säpinää senioreihin -tapahtuman myötä.

2.1 Toimeksiantaja

Toimeksiantajamme Myötätuuli on Kajaanin ammattikorkeakoulun aktiviteettimatkailemisen oppimisympäristö, joka tarjoaa monipuolisia hyvinvointipalveluita. Palvelut ovat suurimaksi osaksi opiskelijoiden tuottamia. Myötätuulen periaatteena on tuottaa elämyksellisiä aktiviteetteja, esimerkiksi älysalin kautta, mikä jo itsessään on asiakkaille uudenlainen kokemus. Palvelutarjonta on monipuolista, asiakkaitakin on laidasta laitaan. Palveluita kysytään muun muassa yrityksille, yhdistyksille, työyhteisöille ja hanketoimijoille. Myötätuulen kautta voi myös tilata TYKY (työkyvyn ylläpito) -toimintaa, liikuntaryhmiä, testauksia, sekä tietoisuuksia ja luentoja ryhmille. Näiden lisäksi he järjestävät erilaisia leiritoimintoja ja tapahtumia kaikenikäisille. Ryhmien lisäksi tarjontaa on myös yksilötasolla, esimerkiksi erilaiset kuntomittaukset, testaukset ja valmennuspalvelut ovat kaikille tarjolla. (Mikä on Myötätuuli? 2018.)

Myötätuulen liikuntatiloina toimivat Kajaanin ammattikorkeakoulun tilat, joissa on mahdollista saada monipuolisia liikuntakokemuksia. Opiskelijat tuottavat palveluita osana opintojaan, apunaan Myötätuulen henkilökunta. Hyvinvointipalvelut ovat osa opiskelijoiden opetussuunnitelman mukaista opetusta. Oppimisympäristönä Myötätuuli on oiva valinta, sillä se mahdollistaa joustavan ja persoonallisen opintopolun. (Mikä on Myötätuuli? 2018.)

Toimeksiantajaa haastatellessamme kävi ilmi, ettei Myötätuuli ole järjestänyt aiemmin samanlaista tapahtumaa. Heidän asiakkaistaan kuitenkin osa on ikäihmisiä, jonka takia tämän kaltaisen tapahtuman järjestäminen on tärkeää. Aiemmin on järjestetty ikäihmisille ilmaisia kuntotestejä ja -mittauksia, mutta suuremmat tapahtumat ovat jääneet järjestämättä. Muita terveyttä edistäviä tapahtumia on ollut Tumpkaa terveydeksi-tapahtuma, joka järjestettiin osana opinnäytetyötä. Sen tarkoituksena oli vähentää tupakointia Kajaanin Ammattikorkeakoulun opiskelijoiden keskuudessa. (Pakkala-Juntunen, 2018.) Edellä mainitut tapahtumat poikkeavat täysin järjestämästämme tapahtumasta, joten meillä ei ollut selkeää mallia suunnitteluun ja toteutukseen. Tapahtuma järjestettiin omien ideoidemme ja kiinnostusten pohjalta ja näin saimme siitä täysin omanlaisen.

2.2 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja kehittämistehtävät

Opinnäytetyömme tarkoituksena on suunnitella, toteuttaa ja arvioida tapahtuma ikäihmisille yhdessä Myötätuulen kanssa. Lisäksi markkinoimme tapahtumaa ja yritämme saada tapahtumaan mahdollisimman paljon ikäihmisiä Kajaanista. Toimeksiantajamme tavoitteena on saada lisää asiakkaita Myötätuulen ryhmiin, sekä tuoda vaihtelua nykyisille asiakkaille tapahtuman kautta. Lisäksi toimeksiantajamme haluaa lisää näkyvyyttä Myötätuulelle. Opinnäytetyömme tavoitteena on järjestää onnistunut tapahtuma, jolla saadaan lisää uusia asiakkaita Myötätuulelle. Meidän tavoitteenamme on kehittyä liikunta-alan asiantuntijoina kartoittamalla ja laajentamalla tietämystämme ikäihmisten liikunnasta. Kehitämme samalla myös markkinointi- ja organisointitaitojamme. Saamme myös arvokasta kokemusta tapahtuman järjestämisestä ja markkinoinnista.

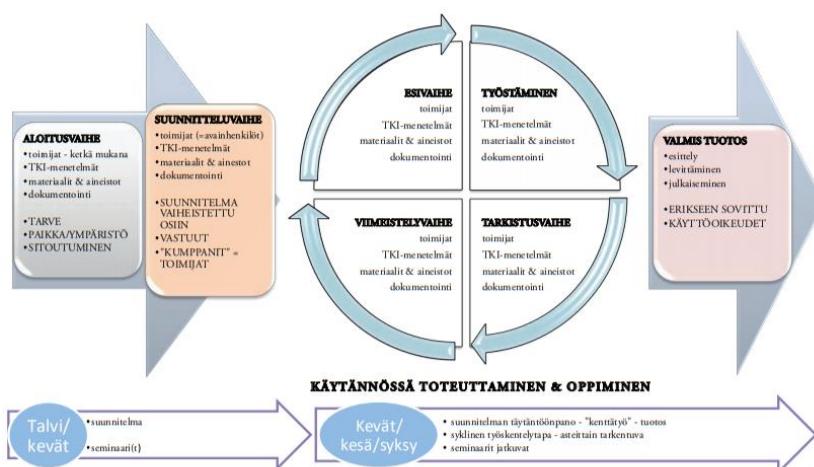
Opinnäytetyömme kehittämiskysymykset ovat:

Kuinka liikunnallinen tapahtuma järjestetään ikäihmisille soveltuvaksi?

Minkälainen liikunta ylläpitää ja parantaa ikäihmisten toimintakykyä?

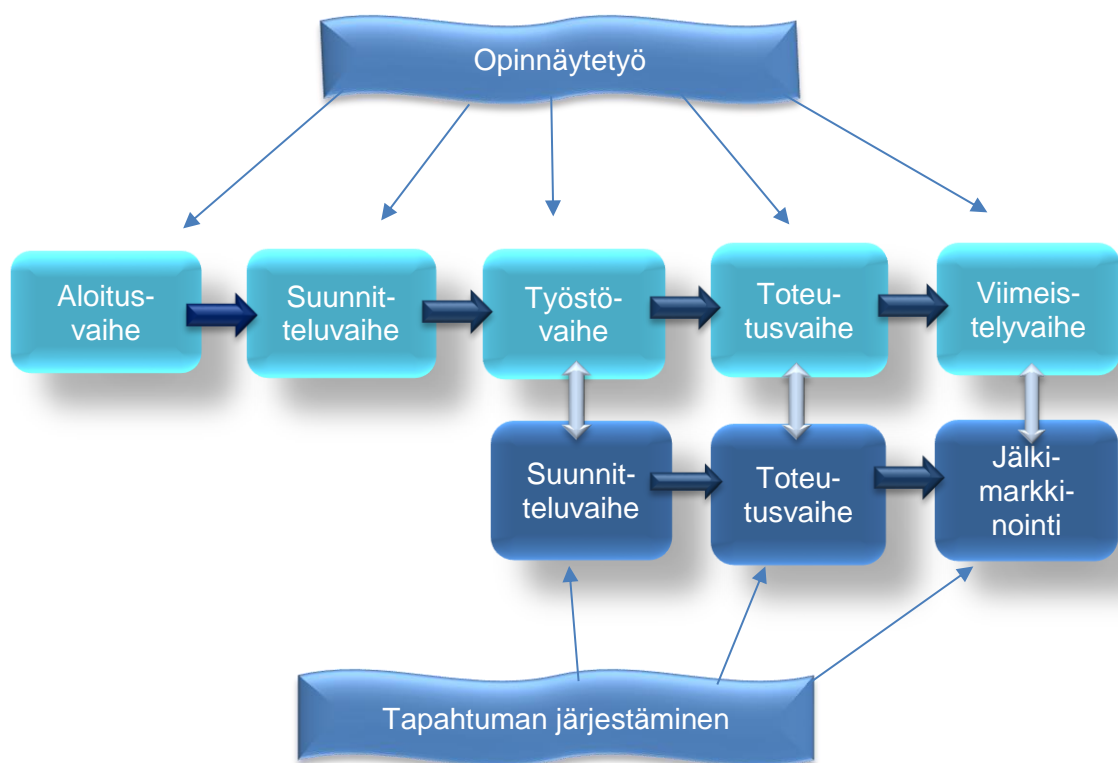
2.3 Opinnäytetyön eteneminen konstruktivistista mallia mukailien

Salonen (2012, 27-29) kuvaa kehittämistoiminnan vaiheita konstruktivistisella mallilla, johon kuuluu kuusi kohtaa. Ne ovat aloitusvaihe, suunnitteluvaihe, esivaihe, työstövaihe, tarkistusvaihe, sekä viimeistelyvaihe ja näiden vaiheiden tuloksena syntyy valmis tuotos.



Kuva 1. Kehittämistoiminnan konstruktivistinen malli (Salonen, 2012, 29).

Opinnäytetyömme etenee konstruktivistista mallia mukaillen. Konstruktivistinen malli on oiva apu toiminnallista opinnäytetyötä tehdessä. Se etenee loogisesti ja selkeyttää jokaisen opinnäytetyön vaiheen. Totesimme kuitenkin, ettemme tarvitse jokaista vaihetta ja päädyimme tekemään oman mallin Salosta mukaillen. Jätimme esivaiheen ja tarkistusvaiheen pois ja lisäsimme toteutusvaiheen tilalle. Opinnäytetyömme etenee siis seuraavasti: aloitusvaihe, suunnitteluvaihe, työstövaihe, toteutusvaihe, sekä viimeistelyvaihe. Luvussa 3 kerromme tarkemmin opinnäytetyömme tapahtuman järjestämisestä. Siihen kuuluu kolme vaihetta: suunnitteluvaihe, toteutusvaihe, sekä jälkimarkkinointi ja nämä vaiheet sisältyvät edellä mainittuun opinnäytetyömme etenemistä kuvaavaan malliin. Opinnäytetyöprosessi ja tapahtuman järjestäminen etenevät siis yhtä aikaa.



Kuva 2. Opinnäytetyön ja tapahtuman järjestämisen kuvio.

2.3.1 Aloitusvaihe

Salosen (2012, 28) mukaan aloitusvaihe käynnistää koko kehittämishankkeen ja se sisältää kehittämistarpeen, alustavan kehittämistehtävän, toimintaympäristön, sekä mukana olevat toimijat. Tässä vaiheessa Salosen mukaan tulee puhua niistä asioista, joilla on merkitystä prosessin onnistumisessa, kuten sitoutumisesta, aiheen rajauksesta sekä tuesta.

Aloituvaiheessa rajasimme aiheen tarkasti ja saimme Myöätuulelta hieman ideoita, kuinka voisimme opinnäytetyömme toteuttaa. Toimeksiantajallamme oli tarvetta ikäihmille suunnatusta tapahtumasta, joten päädyimme siihen. Kun meidän ja toimeksiantajamme tavoitteet selkeytyivät, teimme aiheanalyysin. Sen avulla paneuduimme vielä tarkemmin aiheeseen ja hahmotimme sen teoreettista viitekehystä.

2.3.2 Suunnitteluvaihe

Suunnitteluvaihe vie eniten aikaa, minkä takia se täytyy aloittaa riittävän aikaisessa vaiheessa, sekä ottaa alusta alkaen kaikki ne ihmiset mukaan joiden panosta tapahtumassa tarvitaan. Näin saadaan erilaisia ideoita ja näkökulmia suunnitteluun, sekä varmistetaan mukana olevien henkilöiden sitoutuminen projektiin. Minimiaika suunnittelusta jälkimarkkinointiin on noin kaksi kuukautta ja tätä lyhyemmällä aikavälillä toteutuneisiin tapahtumiin joudutaan tinkimään laadusta. Suunnitteluvaiheessa projekti käynnistetään varsinaisesti, mietitään eri vaihtoehtoja, tehdään päätöksiä ja varmistetaan ne, sekä organisoidaan käytännön asioita. (Vallo & Häyrinen, 2003, 177-179.) Suunnittelu on prosessi, joka tunnistaa tavoitteet ja päämäärän, sekä vakiinnuttaa tavat joilla ne saavutetaan (Witt, 1998, 8).

Salosen (2012, 27) mukaan suunnitteluvaiheesta tulee tehdä kirjallinen kehittämissuunnitelma, joka voi olla esimerkiksi opinnäytetyösuunnitelma, tutkimussuunnitelma tai projektisuunnitelma. Hän kertoo siinä ilmenevän tavoitteet, vaiheet, toimijat, ympäristö, TKI-menetelmät, materiaalit ja dokumentointitavat.

Kun aiheanalyysi oli palautettu, siirryimme opinnäytetyösuunnitelman tekoon, mikä toimi meidän kirjallisena kehittämissuunnitelmana. Suunnitelmaa varten tarkastelimme jo kirjoja, joiden pohjalta kirjoitimme työmme teoreettisen viitekehysten. Suunnitelmassa tarkensimme omaa, toimeksiantajan, sekä työmme tavoitetta ja muotoilimme kehittämiskysymykset. Näin saimme selkeän kuvan siitä, mitä aiheemme koskee. Teimme myös viikkosuunnitelman työtä varten, jota noudattamalla pysyisimme aikataulussa ja ehtisimme saada työn valmiiksi toukokuuhun mennessä. Opinnäytetyösuunnitelman esittämisen jälkeen saimme ohjaavalta opettajalta ja vertaisarvioijalta palautetta ja ideoita varsinaiseen työhömmee. Tarkastelimme suunnitelmaa vielä kriittisemmin ja muokkasimme esimerkiksi kehittämiskysymyksiä ja tavoitteita sopivammiksi, jonka jälkeen suunnitelma hyväksyttiin.

2.3.3 Työstövaihe

Vaikka suunnitteluvaihe vie vaiheista eniten aikaa, on työstövaihe silti vaativin ja raskain. Tässä vaiheessa toimijat työskentelevät lähes päivittäin tavoitteen saavuttamiseksi ja kehittämistoiminnan osatekijät realisoituvat. Osatekijöitä ovat muun muassa toimijat, materiaalit ja aineistot, sekä dokumentointitavat. Työstövaihe on kuitenkin opettavainen ja kasvattaa eri piirteitä ihmisessä. Esimerkiksi vastuullisuus, itsenäisyys, itsensä kehittäminen, sekä suunnitelmallisuus kehittyvät. Ohjauksen ja vertaistuen tarve korostuu tässä vaiheessa. (Salonen, 2012, 27-28.)

Opinnäytetyömme kirjoittaminen, eli työstövaihe, alkoi helmikuun 2018 alussa. Samalla kun työstimme itse opinnäytetyötämme, suunnitelimme tapahtumaa ja hoidimme sen markkinointia ja henkilökunnan tiedottamista. Aloitimme opinnäytteen kirjoittamalla teoriaosuuksia, sillä ne veivät eniten aikaa. Opinnäytetyösuunnitelmassa olevan viikkoaikataulun avulla oli helppoa pysyä aikataulussa sekä huolehtia ettei mikään osio unohdu. Markkinoinnin osa-alueita ja mainontaa käymme läpi tapahtuman järjestämisen suunnitteluvaiheessa. Jälkimarkkinointi toteutuu tapahtuman jälkeen.

2.3.4 Toteutusvaihe

Kehittämistoiminnan tuloksena syntyy esimerkiksi tuote, kirja, opas, tai tapahtuma. Tuotokset ovat konkreettisia ja ne poikkeavat toisistaan hyvinkin paljon. Hyöty, käyttökelpoisuus sekä uutuus ovat kriteerejä, jotka tulisi pitää mielessä koko kehittämistoimintaprosessin ajan. (Salonen, 2012, 28.) Tuotoksemme syntyi tapahtuma ikäihmisille. Tapahtuman kulusta kerromme enemmän luvussa 4 tapahtuman järjestäminen.

2.3.5 Viimeistelyvaihe

Viimeistelyvaihe vaatii yllättävän paljon aikaa ja vaivaa työn tekijöiltä. Tässä vaiheessa viimeistellään kehittämistoiminnan raportti ja päävastuu siitä on opiskelijoilla. Mukana voi kuitenkin olla muita kehittämistoimintaan sitoutuneita henkilöitä, kuten käyttäjiä tai työntekijöitä, jotka voivat antaa vielä palautetta ennen raportin palauttamista. (Salonen, 2012, 28.)

Viimeistelyvaiheessa luimme palautekyselyt läpi sekä arvioimme tapahtuman onnistumista niiden kautta. Lisäksi luimme raportin läpi useita kertoja ja viimeistelimme sitä korjaamalla mahdolliset virheet.

2.4 Dokumentointi

Kehittämistyö tarvitsee dokumentointia, sillä ilman tuotettuja aineistoja ja materiaaleja käytännön työskentelystä ei jää jälkeä. Materiaaleja ja aineistoja olisi hyvä käyttää niin riittävästi, että ulkopuolinen henkilö, kuten ohjaaja tai vertaisarvioija voi päätellä etenemisen logiikan ja seurata etenemistä raportista eri dokumenttien avulla. Dokumenttitapoina voi toimia kuvaaminen, kirjoittaminen, tuotetun materiaalin arkistointi ja nauhoittaminen. Myös ennen projektia ja sen aikana tuotetut materiaalit, kuten muistiot, pöytäkirjat, nettisivut ja selvitykset toimivat dokumenttitapoina. Lähtökohtaisesti kaikki tuotetut materiaalit ja aineistot ovat samalla viivalla, vaikka raporttia kirjoittaessa jokin näistä olisi tärkeämmässä asemassa. (Salonen 2012, 23-24.)

Dokumentoimme kehittämistyötämme jokaisen vaiheen aikana. Aloituvaiheessa dokumenttina toimi aiheanalyysi ja siinä pohdimme sekä suunnittelimme karkeasti aihettamme ja sen viitekehystä. Aloituvaiheen jälkeen siirryimme suunnitteluvaiheeseen, jonka konkreettisena dokumenttina toimi opinnäytetyösuunnitelma. Opinnäytetyösuunnitelmassa teimme myös aikataulun kehittämistyöllemme, ja se auttoi meitä etenemään järjestelmällisesti kehittämistoiminnan loppuun saakka. Pystyimme tarkistamaan siitä myös tehtyjä ja tekemättömiä asioita. Työstövaiheessa ryhdyimme kirjoittamaan teoriaosuutta sekä paneuduimme markkinointiin. Markkinoinnissa jaoimme mainoslehtisiä ja julisteita eri paikkoihin ja nämä toimivat dokumentteina opinnäytetyössämme. Toteutusvaiheessa eli itse tapahtuman aikana otimme kuvia tapahtumasta ja toteutimme paperisen kyselylomakkeen, joka toimi kokoavana dokumenttina projektista. Ilmoitimme osallistujille kuvaamisesta tapahtuman aikana, sekä kysyimme kuvausluvan. Kyselylomakkeessa kysyimme yleisesti tuntemuksia tapahtumasta, demojen laaduista sekä Myötätuulen palveluista. Kyselylomakkeet jäivät meille analysoitavaksi ja niiden avulla pystyimme arvioimaan tapahtuman onnistumista. Lopulta laajimpana dokumenttina kehittämistyöstämme jää valmis opinnäytetyö. Koko kehittämistoiminnan ajalta meillä jäi myös paljon muistiinpanoja, joissa suunnittelimme tapahtumaa ja kirjasimme ylös ajatuksia ja ideoita. Näin ideat ja ajatukset eivät unohtuneet ja pystyimme jäsentämään asioita paremmin sekä rakentamaan niistä toimivia kokonaisuuksia projektin edetessä.

2.5 Palautekysely

Määrällinen tutkimusmenetelmä vastaa kysymyksiin kuinka paljon tai miten usein. Se on kvantitatiivinen menetelmä, jossa tutkittavia asioita käsitellään numeroiden avulla. Tulokset esitetään myös numeroina, mutta tulkinta tapahtuu sanallisesti. Tutkimusaineiston keräämiseksi käytetään kysely-, haastattelu- tai havainnointilomaketta. Ennen aineiston keräämistä tutkittava asia operationalisoidaan ja strukturoidaan. Operationalisoinilla tarkoitetaan teoreettisten asioiden muuttamista muotoon, jonka tutkittava ymmärtää. Strukturointi puolestaan tarkoittaa tutkittavan asian suunnittelemista ja vakioimista siten, että kaikki ymmärtävät kysymykset samalla tavalla. (Vilka, 2007, 14-15.)

Samassa tutkimuksessa voidaan hyödyntää myös laadullisia eli kvalitatiivisia tutkimusmenetelmiä (Vehkalahti, 2014, 13). Siinä tutkimus on luonteeltaan kokonaisvaltaista tiedonhankintaa ja ihmisiä suositaan tiedon keruun instrumenttina (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2009, 164). Menetelmien tavoitteena on saada ihmisen omia kuvauksia ja ajatuksia koetusta todellisuudesta. Tutkimuksessa tutkijoiden täytyy täsmentää, tutkitaanko kokemuksia vai käsityksiä. Kokemus on aina omakohtainen, kun taas käsitys kertoo yhteisön tavasta ajatella asioista. (Vilka, 2005, 97; Varto, 1992, 23-24, 58-59.)

Kysely on tapa kerätä aineistoa, jossa vastaaja itse lukee kysymyksen ja vastaa siihen (Vilka, 2007, 28). Kyselytutkimuksessa voidaan kerätä tietoa muun muassa ihmisten toiminnasta, yhteiskunnan ilmiöistä, mielipiteistä ja asenteista (Vehkalahti, 2014, 11). Lisäksi isoltakin joukolta voidaan kysyä henkilökohtaisia asioita, kuten terveystietoisuutta, ruokatottumuksia tai ansiotuloja (Vilka, 2007, 28). Kyselytutkimuksissa kysymyksiä esitetään vastaajalle kyselylomakkeen välityksellä (Vehkalahti, 2014, 11). Lomakkeessa kysymysten muoto on standardoitu eli vakioitu, mikä tarkoittaa kysymysten olevan samanlaisia ja samassa järjestyksessä. Sen voi toteuttaa postitse tai internetissä, mutta ajoitus on tärkein, sillä se saattaa vaikuttaa vastausprosenttiin. (Vilka, 2007, 28.)

Lomaketta suunnitellessa tulee pitää vastaajan näkökulma mielessä. Kysymykset voivat olla avoimia, monivalintakysymyksiä tai molempia. Tärkeää on asioiden eteneminen johdonmukaisesti. On hyvä miettiä ymmärtääkö vastaaja kysymykset ja vastaako niiden muoto tulevan tiedon käyttötarkoitusta. (Vilka & Airaksinen, 2003, 59-61.) Selvyys kysymyksissä on tärkeintä ja erilaisia sanoja kuten "usein", "tavallisesti" tai "yleensä" kannattaa välttää, sillä ne ovat monimerkityksisiä. Yleisiä kysymyksiä ei kannata käyttää, sillä niihin sisältyy enemmän tulkinnan mahdollisuuksia. Tärkeää on myös kysyä yhtä asiaa kerrallaan ja kysymysten tulisi olla lyhyitä ja ytimekkäitä. (Hirsjärvi ym. 2009, 202-203; Robinson 1994; Borg ja Gall 1989; Foddy 1995 mukaan.) Ammatillista sanastoa tulee

käyttää vain siinä tapauksessa, mikäli vastaaja ymmärtää sitä (Vilkkä & Airaksinen, 2003, 59-61).

Aineiston analyysi, tulkinta ja niistä tehdyt johtopäätökset ovat jokaisen tutkimuksen ydinasia (Hirsjärvi ym. 2009, 221). Aineistoa on mahdollista analysoida eri tavoin ja karkeasti jaoteltuna analysointitapoja on kahdenlaisia. Ymmärtämiseen pyrkivässä lähestymistavassa käytetään laadullisia analyysimenetelmiä ja erilaisten päätelmien tekoa. Selittämiseen pyrkivässä lähestymistavassa taas tutkija käyttää usein tilastollista analyysia ja lisää siihen päätelmiä tutkittavasta asiasta. Analysoinnin jälkeen tutkittavaa asiaa tulkitaan ja selitetään. (Hirsjärvi ym. 2009, 225-229.) Tutkija voi itse päättää esittääkö määrällisiä tuloksia kuvioin, taulukoin, tekstinä vai tunnuslukuina (Vilkkä, 2007, 134-136; Valli 2001b, 161; Vilkkä 2005, 169 mukaan). Tärkeää on kuitenkin miettiä, millaista tietoa lukija haluaa ja tarvitsee. Tämän lisäksi tarkoituksenmukaisuus ja yksityiskohdat on hyvä tarkistaa, jottei mikään jää lukijalta huomaamatta. Esimerkiksi kuvat vääristyvät helposti ja tieto saattaa näyttää erilaiselta kuin mitä se todellisuudessa on. (Aaltola & Valli, 2001, 161-162.) Sijoittaessa tuloksia raporttiin, tulee ne laittaa sujuvasti tekstin keskelle tai liitteeksi, jottei tekstin luettavuus katkea (Vilkkä, 2007, 134-136; Valli 2001b, 161; Vilkkä 2005, 169 mukaan).

Arvioimme tapahtuman onnistumista ja ikäjakaumaa, aiempia kokemuksia Myötätuulesta ja tyytyväisyystasoa palautekyselyn (LIITE 2) avulla. Teimme palautekyselyn hyvissä ajoin ja tarkistutimme sen toimeksiantajallamme ja ohjaavalla opettajalla. Kyselyssä käytimme sekä määrällisiä että laadullisia tutkimusmenetelmiä. Tapahtuman onnistumista, aiempia kokemuksia ja tyytyväisyystasoa arvioimme kvalitatiivisesti ja kvantitatiivisesti ja ikäjakaumaa ainoastaan kvantitatiivisesti. Koska tapahtuman teemana oli Avoimet ovet ja asiakkaat eivät siis olleet tiedossa, kerättiin palaute itse tapahtumassa. Kysely toteutettiin paperiversiona, sillä ikäihmiset eivät käytä sähköisiä palveluita niin paljon kuin esimerkiksi nuorempi ikäryhmä. Perinteinen paperinen versio oli varmin ja selkein tapa kerätä osallistujien ajatuksia tapahtumasta. Kyselyyn oli helppo ja nopea vastata, joten saimme mahdollisimman monen osallistujan tekemään sen.

Kysely koostui kysymyksistä, joihin pystyi vastaamaan "kyllä", "ei" tai "en tiedä". Yksi kysymys poikkesi muista ja siihen pystyi vastaamaan joko "sopivan kuormittavia", "liian kuormittavia", "ei tarpeeksi kuormittavia" tai "en osaa sanoa". Lisäksi kyselyn lopussa oli muutama kysymys, joihin pystyi vastaamaan omin sanoin laajemmin. Kyselyn alussa kysyimme myös ikää, jotta tiedämme, minkä ikäisiä ihmisiä tapahtumaan osallistui ja pystymme näin määrittämään tapahtuman ikäjakauman.

Kysyimme palautekyselyssä demojen onnistumisesta, niiden laadusta sekä Myötätuulen palveluihin liittyviä kysymyksiä. Myötätuulen palveluista kysyimme kaksi kysymystä ja niillä pystyimme määrittämään, olivatko osallistujat käyttäneet palveluita aikaisemmin tai olivatko he olleet Myötätuulen asiakkaana aiemmin. Näin pystyimme arvioimaan, oliko tapahtuma hyödyllinen, saiko Myötätuuli näkyvyyttä tapahtuman avulla ja saivatko asiakkaat sieltä tietoa Myötätuulen palvelutarjonnasta. Muut kysymykset liittyivät demoihin ja lopussa asiakkaat saivat kommentoida vapaasti tapahtumaa. Demoista kysyimme siksi, että ne olivat koko tapahtuman runko ja näin ollen olennainen osa arviointia ja sen onnistumista. Halusimme tietää demojen kuormittavuudesta sekä yleisesti asiakkaiden tyytyväisyydestä niihin liittyen. Mikäli demot olisivat esimerkiksi liian kuormittavia, eivät ne miellyttäisi asiakkaita. Lopussa oli vielä yleinen kysymys tapahtumasta ja sen kehittämisestä, sekä lisäksi oli mahdollista kirjoittaa muita ajatuksia tapahtumasta. Näin saimme myös yleisen käsityksen tapahtumasta ja pystyimme näillä kysymyksillä täydentämään arviointia, mikäli se ei aiemmista kysymyksistä tullut selkeästi esille. Laitoimme loppuun vain muutaman pidemmän kysymyksen, sillä tapahtuman arvioinnista olisi muuten tullut liian työlästä ja hankalaa.

Analysoimme ja arvioimme palautekyselyn tuloksia ensin pintapuolisesti ja teimme karkeita johtopäätöksiä, joita myöhemmin analysoimme lisää. Pyrimme sekä ymmärtämään että selittämään palautekyselyä, jotta saisimme analysoitua sitä tarkemmin ja näin arvoida asetettuja tavoitteita. Analysoinnissa ja tulosten yhteenvedossa käytimme apuna ympyrädiagrammeja, jotta saimme tulokset selkeästi esille kokonaisuutena. Ympyrädiagrammien käyttö osoittautuikin todella hyödylliseksi ja helpotti lopullisten johtopäätöksien tekemistä, sillä pystyimme rajaamaan analysointia niiden avulla. Avoimet kysymykset koottiin erilliselle paperille, jotta myös niiden tulkinta ja analysointi helpottuisi. Kuvioiden ja kysymysten koonti helpotti tulkintaa ja saimme kattavan analyysin palautekyselystä, jota ohjasi meidän oma kokemus tapahtumasta. Oma kokemus saattaa vaikuttaa palautekyselyn luotettavuuteen, mutta toisaalta myös vahvistaa sitä. Olimme tapahtumassa itse havainnoimassa tunnelmaa ja viihtyvyyttä, joten käytimme tätä hyödyksi palautekyselyn vastauksien tulkinnassa ja näin saimme paremman kokonaiskuvan vastauksista.

3 IKÄIHMISTEN LIIKUNTA

Tässä luvussa avataan käsitteitä, jotka ovat keskeisimpiä ikäihmisten liikunnassa. Ikäihmisten liikuntaharrastuksen tärkeimpänä tavoitteena on psyykkisen, sosiaalisen ja fyysisen toimintakyvyn ylläpitäminen ja parantaminen. Myös omatoimisuutta pyritään edistämään päivittäisissä toiminnoissa liikuntaharrastuksien kautta. Harjoitukset pyritään kohdistamaan niihin toimintoihin, jotka heikkenevät iän myötä ja ovat olennaisia arjen askareissa sekä itsenäisessä selviytymisessä. Liikuntaharrastusten ja harjoitusten kautta ikäihmiset saavuttavat myös sosiaalisia hyötyjä ja terveydenhuollon palvelujen tarpeet voivat vähentyä. (Era, 1997, 74.) Hyväkuntoisuus vaatii jatkuvaa ponnistelua ja tämän vuoksi olisikin tärkeää luoda ikäihmisille sopivia liikuntamahdollisuuksia. Myös mahdollisuus osallistua liikunnan harrastamiseen turvallisesti ja mielekkäästi on tärkeää. (Berg ym. 2001, 246.)

3.1 Ikäihminen käsitteenä

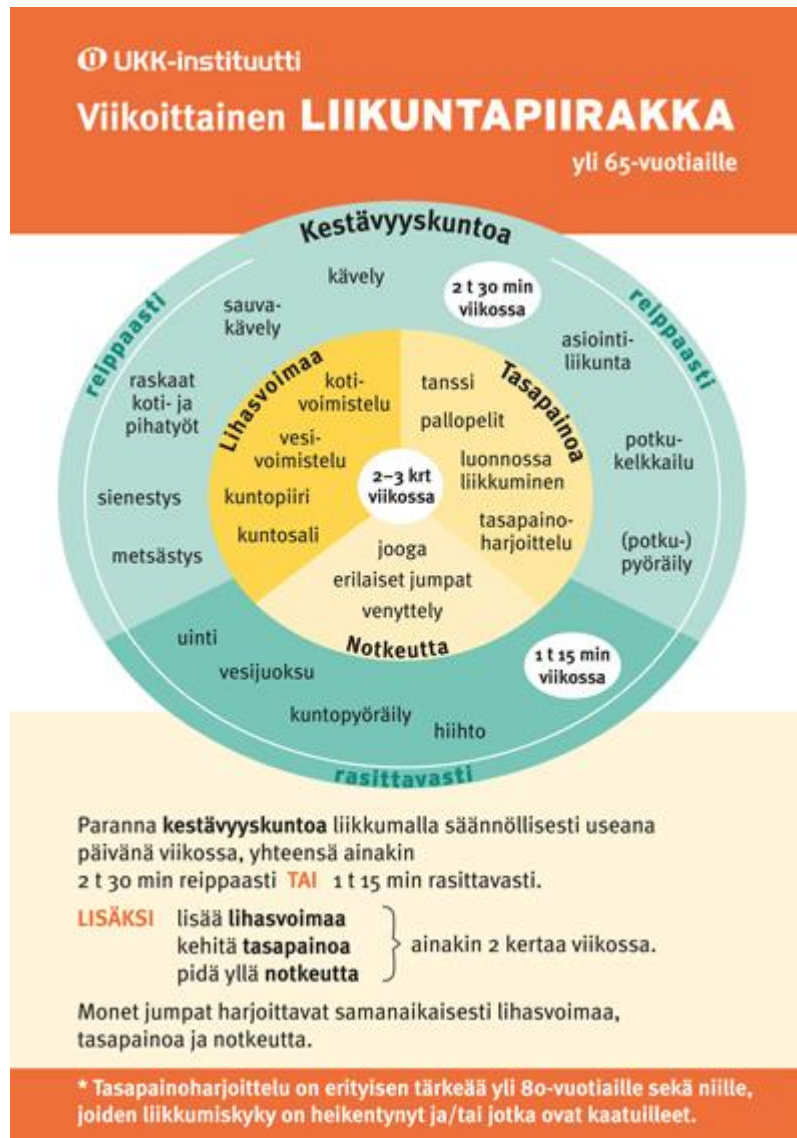
Käytämme opinnäytetyössämme määritelmää ikäihminen. Vanheneminen voidaan käsitellä moniulotteisena ilmiönä ja vanhuudelle ei ole yleistä ikärajaa, joka pätee jokaisen kohdalla samalla tavalla. Määrittelemisen vanhaksi on myös paikkaan ja aikaan sidottua. (Raassina, 1994, 7.) Yksilöiden välillä on suuria eroja vanhenemisen vauhdissa. Useimmissa henkilöillä vanhenemisen merkkejä alkaa näkyä 60-65 ikävuoden vaiheilla. Useat tutkijat jakavat ikäihmiset nuoriin, noin 65-75 vuotiaisiin ja vanhoihin ikäihmisiin, jotka ovat yli 75 vuotiaita. Osa taas jakaa ikäihmiset "kolmanteen ikään", joka on aktiivista ja itsenäistä elämää vanhuudessa, sekä "neljänteen ikään", jossa hyvinvointi riippuu toisten tuesta ja auttamisesta. (Stuart-Hamilton, 1996, 15, 19.)

Suomessa ikääntyneellä väestöllä tarkoitetaan vanhuuseläkkeeseen oikeuttavassa iässä olevaa henkilöä. Ikääntyneen henkilön fyysinen, psyykkinen tai henkinen toimintakyky ovat heikentyneet korkean iän myötä esimerkiksi sairauden tai vamman vuoksi. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvusta 980/2012, 3§.) Kela määrittelee ikäihmiset vanhuuseläkkeen mukaan, jota saavat yli 65 vuotta täyttäneet henkilöt (Vanhuuseläke kelasta, 2017).

3.2 Liikuntasuositukset

Liikuntasuositukset ovat tehty kaikkia koskeviksi. Erityisen tärkeitä ne ovat asiantuntijoille, sillä ne osoittavat liikunnan annosteluun suuntaviivat, jotka auttavat käytännön neuvomisessa ja ohjauksessa (Kujala, Taimela & Vuori, 2013, 679.) Suositukset ovat kehittyneet vähitellen ja liikunnan hyötyjen huomaamisen jälkeen monet asiantuntijat ovat alkaneet esittää erilaisia näkemyksiä hyödyllisen liikunnan määrästä ja sisällöstä. Kun asiantuntijoiden esittämät annosteluohjeet perustuvat tieteellisen tutkimuksen tuottamiin havaintoihin, ovat ne yleensä luotettavia ja asianmukaisia. Ajan mittaan vähitellen laajentuva ja tarkentuva tieto johtaa yleensä suositusten täsmennyksiin ja suositeltu liikunta usein monipuolistuu. Esimerkki suositeltavan liikunnan monipuolisuudesta ja sen viestittämisestä havainnollisesti on UKK- Instituutissa kehitetty liikuntapiirakka, jossa tuodaan esiin erilaisia määriä liikunnasta, sen laadusta ja erilaisista vaihtoehdoista toteuttaa liikuntaa käytännössä. (Kujala ym. 2013, 678-679.)

Liikuntapiirakka on tehty laajojen tutkimusten pohjalta useiden eri ammattilaisen johdolla. UKK-instituutin mukaan suurin osa iäkkäistä ihmisistä liikkuu liian vähän oman terveytensä kannalta ja erilaisten tutkimusten pohjalta on todettu, että vähintään kahden tunnin päivittäisellä liikkumisella on suotuisia vaikutuksia sydän- ja verisuonitautien riskien hallintaan. Tutkimukset osoittavat myös sen, että säännöllisellä tasapaino- ja voimaharjoittelulla voidaan ehkäistä ikäihmisten kaatumisia ja niistä seuraavia ongelmia. Vaihtoehtoja tasapaino- ja voimaharjoitteluun löytyy useita. UKK- instituutin mukaan harrastaa voi niin ohjatusti kuin omatoimisestikin kuntosalilla, ryhmäliikuntatunneilla tai kotona. Aikuisten ja iäkkäiden liikuntapiirakat ovat lähes samanlaisia, mutta iäkkäiden liikunnassa on korostettu lihaskunnon ja notkeuden säilyttämistä sekä tasapainon kehittämistä. Liikuntapiirakan mukaan iäkkäiden tulisi harrastaa 2-3 kertaa viikossa tasapainoa, lihaskuntaa ja notkeutta, kestävyyskuntoa reippaasti noin 2h 30 min viikossa tai rasittavasti 1h 15 min. (Viikottainen liikuntapiirakka yli... 2017.)



Kuva 3. Liikuntapiirakka yli 65-vuotiaille (Viikoittainen liikuntapiirakka yli... 2017).

Liikuntasuosituksia löytyy myös muualta ja esimerkiksi Kujala ym. (2013,197) suosittelivat ikäihmisille liikuntaa noin tunti päivässä. Voimistelua Kujalan ym. mukaan olisi hyvä harrastaa päivittäin 10-15 minuuttia, kestävyyttä parantavaa liikuntaa 30-45 minuuttia 4-6 kertaa viikossa sekä pallopelejä, tanssia yms. liikuntaa 2-3 kertaa viikossa. Opinnäytetyössämme keskityimme lähinnä UKK-instituutin antamiin suosituksiin, sillä ne pohjautuvat laajoihin tutkimuksiin ja ovat eettiseltä pohjaltaan luotettavimpia. Otamme kuitenkin vertailun vuoksi esille myös muita suosituksia.

3.3 Kestävyys

Kestävyys- ja kestävyyskunto tarkoittaa verenkierto- ja hengityselimistöön kuntoa. Keuhkojen, sydämen ja verenkierron tehtävänä on huolehtia työskentelevien lihasten ja muiden elimien hapensaannista. Mitä paremmin lihakset kykenevät kuluttamaan happea, sitä paremmassa kunnossa ihminen on. Kestävyysliikunta vaikuttaa sydämen pumppaustehoon sekä keuhkojen ja verisuonten kuntoon ja toimintakykyyn. Näin ollen hyvä kestävyyskunto myös suojaa valtimosairauksilta monien eri mekanismien välityksellä. Myös leposyke on liikkumisen avulla pienempi, sydämen iskutilavuus suurempi ja valtimot elastisempia, jolloin voidaan ehkäistä muun muassa sydäninfarkteja ja aivohalvauksia. (Hyvä kestävyyskunto suojaa... 2018.) Sydämen eri toimintajaksoja, kuten sydämen pumppausta ja sydämen täyttymistä verellä kutsutaan sykkeeksi. Iskutilavuus tarkoittaa sydämen yhdellä supistuksella pumppaamaa verimäärää. (Kettunen, 2014.)

Kestävyys jaetaan usein moniin eri muotoihin, joista tunnetuin on aerobinen kestävyys. Se tarkoittaa edellä mainittua verenkierto- ja hengityselimistöön kuntoa. (Hyvä kestävyyskunto suojaa... 2018.) Siinä käytetään kriteeriä, jota sanotaan maksimaaliseksi hapenotokulutukseksi (VO₂max). Harjoittelemattomilla henkilöillä maksimaalinen hapenotokulutus pienenee 30 ikävuoden jälkeen noin 10 prosenttia. 60 ikävuoteen mennessä naiset ovat menettäneet noin neljäs-viidesosan aikaisemmasta maksimistaan, miehet sen sijaan menettävät siitä kolmas-neljäsosan. Väheneminen johtuu liikunnan puutteesta ja siihen liittyvästä sydämen maksimaalisen iskutilavuuden ja minuuttitulavuuden pienenemisestä. Vähenemiseen liittyy myös ikääntymisen myötä johtuva maksimisykkeen pieneneminen. (Kujala ym. 2013, 187-188.) Minuuttitulavuus tarkoittaa sydämen pumppaavaa verimäärää minuutissa (Kettunen, 2014). Tämän lisäksi myös keuhkoissa ja hengitysteissä tapahtuu rakenteellisia muutoksia vanhetessa. Keuhkorakkuloiden pinta-ala pienenee iän myötä ja yhdessä vähentyneen fyysisen aktiivisuuden kanssa nämä heikentävät keuhkotoimintoja ikääntyessä. (Kujala ym. 2013, 187-188.)

Kestävyyskunnan muuttumisen myötä tulisi iäkkäiden ihmisten harrastaa kestävyyskuntoa suositusten mukaisesti viikoittain. Kestävyyskuntoa olisi hyvä harrastaa useana päivänä viikossa yhteensä ainakin 2 h 30 minuuttia reippaasti tai 1h 15 min rasittavasti. Reippaasti liikkuminen tarkoittaa, että henkilö hengästyy lievästi, mutta pystyy puhumaan kokonaisia lauseita. Rasittavasti liikkuminen taas tarkoittaa, että hengästyy selvästi ja pystyy puhumaan vain muutaman lauseen kerralla. (Viikottainen liikuntapiirakka yli... 2017.) Suositeltavaa on myös liikkua päivittäin lyhytkestoisemmilla harjoituksilla kuin harvemmin tehdyillä pitkäkestoisilla harjoituksilla (Berg ym. 2001, 225).

Harjoitusten teholle on myös määritelty erilaisia suositeltavia sykerajoja. Eran (1997, 70) mukaan harjoituksen teho on hyvä määritellä yksilöllisesti kuormituskokeessa saavutetussa maksimisykkeen perusteella, mikäli mahdollista. Kestävyysliikunnassa sykealueet jaetaan **kevyen liikunnan sykealueeseen**, (50-60% maksimisykkeestä) **peruskuntoliikunnan sykealueeseen** (60-70% maksimisykkeestä) sekä **kestävyyskuntoliikunnan sykealueeseen** (70-80% maksimisykkeestä) (Ahvo ym. 2001, 223). Ikäihmisten kestävyysliikunnan tavoitteena on työskennellä vähintään 50 % teholla maksimaalisesta hapenkulutuksesta, mikä tarkoittaa liikkumista kevyen liikunnan sykealueella. Myös vähäisempi liikunnan teho on riittävä ikäihmisten parissa. (Era, 1997, 70-71.)

Harjoitusten tulisi olla pääosiltaan suuria lihasryhmiä kuormittavia ja mahdollisimman kokonaisvaltaisia. Dynaaminen ja rytminen lihastyöskentely on suositeltavaa iäkkäiden liikunnassa, sillä verenkierto toimii silloin taloudellisesti ja näin liikkuminen on turvallista. Sopivia lajeja senioreille on esimerkiksi kävely, pyöräily, voimistelu, hiihto ja uinti. Hyötyliikuntaa ei myöskään sovi unohtaa ja se onkin varsin käyttökelpoinen tapa pitää liikunnallista elämäntapaa yllä. Pysyvien tulosten saavuttamiseksi harjoittelun olisi hyvä olla päivittäistä. Lajivalintaan vaikuttavat henkilön oma terveydentila, sillä kaikkea liikuntaa ei voi harrastaa esimerkiksi nivelsairauksien vuoksi. Uinti on siksi suosittu liikuntamuoto iäkkäiden parissa, koska niveliin kohdistuva kuormitus on vähäistä vedessä. Mikäli alaraajojen rajoittavat vammat estävät seisomisen ja liikkumisen, voidaan yläraajojen ja ylävartalon harjoituksilla vaikuttaa yleis- ja lihaskestävyyteen. (Era, 1997, 70.)

3.4 Lihasvoima

Lihasvoimalla tarkoitetaan lihaksen tai lihasryhmän kykyä tuottaa voimaa (Suni & Taulaniemi, 2012, 17; Bouchardin ym. 2007 mukaan). Voimantuoton suuruus riippuu hermostollisen säätelyn tehokkuudesta sekä lihasten koosta. Myös suoritustekniikka sekä energian tuottaminen vaikuttavat keskeisesti lihasten suorituskykyyn. Yksilön kykyyn tuottaa voimaa vaikuttavat perimä, ravitsemus, aineenvaihdunnan säätely sekä monet ympäristötekijät. Näiden vuoksi voimaharjoittelussa on suuria eroja yksilöiden välillä. (Suni & Taulaniemi, 2012, 160.)

Ikäihmisten liikunnassa lihasvoimalla on iso merkitys jokapäiväisistä toiminnoista selviytymisessä (Lyyra, Pikkarainen & Tiikkainen, 2007, 209). Lihaksistolta edellytetään suorituskykyä kaikenlaisessa liikkumisessa, tasapainon ylläpitämisessä ja kaatumisen estämisessä (Kujala, Taimela & Vuori, 2013, 188). Hyvä fyysinen kunto on tärkeää kaatumisen

ehkäisemisessä ja siitä paranemisessa. On todettu, että lihasvoimaa ja tasapainoa kehittävä harjoitusohjelmat vähentävät ikääntyneiden kaatumisia. (Lyyra ym. 2007, 209.)

Kestävyyskunnon ohella myös lihasvoimassa ja -kestävyydessä alkaa näkyä muutoksia ihmisen ikääntyessä. Lihaskestävyydellä tarkoitetaan lihaksen tai lihasryhmän kykyä vastustaa lihasväsymystä kuormituksen aikana (Suni & Taulaniemi, 2012, 17; Bouchardin ym. 2007 mukaan). Lihasvoiman heikkenemistä alkaa esiintyä vasta noin 50 ikävuodesta eteenpäin. Naisilla heikkeneminen on nopeampaa kuin miehillä. (Kujala ym. 2013, 188.) Tärkein syy lihasvoiman heikkenemiseen on sarkopenia eli lihasmassan menetys (Tuki ja liikuntaelimestön kunto... 2018). Bergin ym. (2001, 277) mukaan lihakset heikkenevät kaikissa lihasryhmissä kuten jaloissa, käsissä, selässä ja vatsassa. Kujalan ym. (2013, 188) mukaan lihasvoima vähenee kuitenkin nopeammin ala- kuin yläraajojen lihaksissa ja painovoimaa vastustavien lihaksien suorituskyky heikkenee muita lihasryhmiä enemmän. Lihasvoiman on todettu heikkenevän enemmän kuin lihaskestävyyden, mikä näkyy vanhemman ikäluokan mieltymyksenä harrastaa pitempiä matkoja esimerkiksi juoksussa (Kujala ym. 2013, 188). Jotkin sairaudet, kuten reuma ja halvaukset heikentävät lihasvoimaa entisestään (Heikkinen, Jyrkämä & Rantanen, 2013, 148).

Myös lihasten voimantuotto heikkenee sekä miehillä että naisilla. Lihasten voimantuotto tarkoittaa tuotetun voiman ja liikenopeuden tuloa. Lihasten nopeaa voimantuottoa tarvitaan erityisesti esimerkiksi asennon ylläpitämisessä horjahtamisen tai kompastumisen jälkeen. (Heikkinen & Rantanen, 2008, 114.)

Lihasvoiman heikkeneminen ei ole kuitenkaan este sen kehittämiseksi, sillä Bergin ym. (2001, 222) mukaan tutkimukset ovat osoittaneet, että iäkkäiden henkilöiden lihasmassaa voidaan lisätä samaan tapaan kuin nuoremmilla. Takaikärajaa ei harjoittelulle Bergin ym. mukaan ole, sillä lihasmassan kasvua on havaittu yli 90-vuotiailla huonokuntoisilla henkilöillä. On osoitettu, että terveillä iäkkäillä miehillä ja naisilla lihasvoima ja lihaksen koko kasvavat merkittävästi säännöllisen harjoittelun seurauksena jo 3-4 kuukauden aikana (Heikkinen ym. 2013, 150-151).

UKK-instituutti on antanut suosituksia lihasvoiman ja -kestävyyden harjoitteluun. Lihas-kunto, tasapaino ja notkeus ovat yhdistetty liikuntapiirakkaan ja niitä tulisi harrastaa 2-3 kertaa viikossa. Lihasvoimaa suositellaan harrastettavan kuntosalilla tai vesivoimistelussa. Myös kotivoimistelua sekä erilaisia apuvälineitä, kuten punnuksia suositellaan käytettäväksi, mikäli ikäihminen on aloittamassa harjoittelua. Samoja lihasryhmiä ei myöskään suositella harjoittamaan peräkkäisinä päivinä. (Viikottainen liikuntapiirakka yli... 2017.) Lyyra ym. (2007, 210) sen sijaan suosittelivat ikäihmisten lihasvoiman harjoittelua

2-3 kertaa viikossa kuntosalilla. Kuntosaliharjoittelun tulisi pitää sisällään kaikkien lihasryhmien harjoitteita ja se suositellaan aloitettavan asiantuntijan ohjauksessa, jotta harjoittelusta tulisi mahdollisimman turvallista ja tehokasta.

Ikääntyneiden lihasvoimaa voidaan turvallisesti parantaa sekä ylläpitää voimaharjoittelun avulla (Lyyra ym. 2007, 210). Lihasvoiman parantaminen edellyttää, että käytetään tarpeeksi isoja harjoitusvastuksia (Berg ym. 2001, 247). Harjoittelussa olisi tärkeää huomioida alaraajojen ja pystyasentoa ylläpitäviä lihasryhmiä (Lyyra ym. 2007, 210). Voimaharjoittelu on turvallista myös iäkkäillä, kunhan erilaisista varotoimenpiteistä ja oikeanlaisesta tekniikasta huolehditaan. Tämän vuoksi harjoittelutavalla on merkitystä turvallisuuden kannalta. Esimerkiksi mekaanisten laitteiden käyttö on suositeltavampaa kuntosalilla kuin vapaiden painojen käyttö, sillä tekniikka on tällöin helpompi hallita. (Era, 1997, 71-72.) Harjoittelun suoritustavan tulisi olla rauhallista, jotta turvallisuus säilyy. (Rehunen, 1997, 323). Myös kotivoimistelu on suositeltava ja hyvä harjoittelumuoto ikääntyneillä ja se on usein myös helposti toteutettava sekä riittävän tehokas. Hengityksen pidättämistä ja liian voimakasta puristamisotetta tulisi välttää kaikissa lihasvoimaharjoitteissa, sillä verenpaine voi käydä liian suureksi näin tehdessä. (Era, 1997, 71-72.)

3.5 Tasapaino

Tasapaino on kykyä ylläpitää erilaisia kehon asentoja, sopeuttaa niitä tahdonalaisiin liikkeisiin sekä reagoida ulkopuolisiin ärsykkeisiin (Suni & Taulaniemi, 2012, 107; Shumway-Cook & Woollacot 2001 mukaan). Ihmisen toiminnoista suurin osa edellyttää vartalon pystyasennon hallintaa eli tasapainoa (Suni & Taulaniemi, 2012, 107). Pystyasennon säilyttäminen eri tilanteissa on vaativa ja monimutkainen tehtävä, sillä asennon säätelyyn osallistuu monia eri järjestelmiä, joilta edellytetään samanaikaista ja saumatonta yhteistyötä. Näitä järjestelmiä ovat muun muassa keskushermosto, aistitoiminnot sekä tuki- ja liikuntaelimistö. Kyseisistä järjestelmistä keskushermosto valikoi, välittää, muokkaa ja yhdistää eri aistikanavien kautta tulevaa tietoa ja arvioi tilanteen edellyttämät suojaraktiot sekä asennonkorjausliikkeet. Tuki- ja liikuntaelimistö tuottaa erilaiset korjaus- ja suojausliikkeet. (Lyyra ym. 2007, 205.)

Ikääntyessä elimistössä tapahtuu muutoksia, jotka vaikuttavat tasapainon ylläpitämiseen. Näköaisti on yksi näistä ja sen toiminnassa tapahtuu monia muutoksia, jotka haittaavat tasapainottelemista. (Era, 1997, 57.) Näköaistin avulla havainnoidaan ja kerätään tietoa ympäristöstä ja liikkumisen kannalta on tärkeää pystyä hahmottamaan ympäristöä ja sen

vaaroja (Lyyra ym. 2007, 206). Näön tarkkuus alenee, näkökenttä saattaa supistua ja syvyyssnäkö sekä kontrastien erotuskyky heikkenevät. Näiden lisäksi myös valoherkkyys huononee. (Era, 1997, 57.) Näön lisäksi keskushermoston toiminta hidastuu. Esimerkiksi reaktioajan on todettu hidastuvan noin neljänneksellä 20 ja 60 ikävuoden välillä. Reaktioajan hidastuminen lisää kaatumisriskiä, samoin kuin monet keskushermoston sairaudet, kuten dementia ja Parkinsonin tauti. (Lyyra ym. 2007, 205-206.)

Keskushermoston ja näköaistin lisäksi sisäkorvan tasapainoelimen toiminnassa ja sen rakenteessa on havaittu muutoksia ikääntyessä (Era, 1997, 57). Sisäkorvassa sijaitseva tasapainoelin aistii liikettä ja asentoa kahden eri järjestelmän kautta. Otoliittien eli tasapainokivien avulla tuotetaan tietoa pään asennosta suhteessa maan vetovoimaan. Tämän lisäksi kaarikäytävien sisällä olevan nesteen liikkumisen avulla saadaan tietoa liikkeen kiihtyvyydestä ja hidastumisesta. Näiden toiminta heikkenee ikääntyessä. (Lyyra ym. 2007, 206.) Myös asento- ja kosketustunto muuttuvat ikääntyessä. Ikääntymisen myötä sensoristen reseptorien toiminta heikkenee ja tieto esimerkiksi alustan vaihtelusta tai asennon muutoksista muuttuu epätarkemmaksi, mikä haittaa tasapainon säilyttämistä. Sensorisia reseptoreita sijaitsee muun muassa lihaksissa, nivelissä ja jänteissä ja ne aistivat lihasten ja ihon tilaa, jännitystä, painetta, lämpötilaa, supistumista ja kipua. (Heikkinen ym. 2013, 170.)

Tasapainon heikkeneminen on suuri vaaratekijä erityisesti talvisin, jolloin liukkaat kelit saattavat aiheuttaa kaatumisia ja vammoja. Tämän vuoksi tasapainoa tulisi harrastaa liikuntasuosituksen mukaan 2-3 kertaa viikossa lihasvoiman ja notkeuden lisäksi. Monet seniorijumppat keskittyvätkin juuri tasapainon ylläpitämiseen tai parantamiseen, mutta lisäksi metsässä kävelyllä tai kotiharjoittelulla voi parantaa ja ylläpitää tasapainoa. (Viikottainen liikuntapiirakka yli... 2017.)

Tasapainoharjoittelun tulisi kohdistua monipuolisesti tasapainon säätelyjärjestelmään osallistuville elinjärjestelmille. Hyviä tasapainoharjoituksia ovat esimerkiksi epätasaisella ja pehmeällä alustalla seisominen ja kävely eteen- ja taaksepäin. Tämän lisäksi yhdellä jalalla seisominen ja hyppely kehittävät tehokkaasti tasapainoa. Harjoittelu tulisi aloittaa helpoista tehtävistä ja se kannattaa aloittaa jo silloin, kun tasapaino on vielä suhteellisen hyvä. (Lyyra ym. 2007, 210.) Hyviä ja hieman haastavampia harjoitusmuotoja ovat tanssi ja erilaiset pallopelit (Era, 1997, 60).

3.6 Notkeus

Notkeus tarkoittaa jänteiden ja lihasten kykyä venyä (Suni & Taulaniemi, 2012, 17; Bouchardin ym. 2007 mukaan). Sujuva liike edellyttää riittävää määrää notkeutta ja suurin osa ihmisen päivittäisestä liikkumisesta ja toiminnoista edellyttävät terveen niveleen liikelaaajuutta (Suni & Taulaniemi, 2012, 133). Parempi suorituskyky ja liikuntavammojen väheneminen ovat kytköksissä yleisen käsityksen mukaan liikkuvuuden lisäämisessä (Säännöllinen staattinen venyttely... 2014).

Ikääntyessä tapahtuu muutoksia notkeudessa. Muun muassa sidekudosten joustavuus sekä kudosten elastisuus, venyvyys ja kimmoisuus vähenevät. Myös nivelten liikkuvuus pienenee. (Rehunen, 1997, 319.) Sunin ja Taulaniemen (2012, 132) mukaan nämä eivät kuitenkaan ole suurin syy notkeuden vähenemiseen ikäihmisillä, vaan laajojen liikeratojen käytön väheneminen. Fyysisen aktiivisuuden määrä ja tyyppi ovat keskeisiä asioita notkeuden säilymisessä ja esimerkiksi liikkumattomuus ja lihasvoimaharjoittelu eivät edistä lihasten liikkuvuutta. (Suni & Taulaniemi, 2012, 132.)

UKK-instituutti suosittelee notkeutta harjoitettavaksi lihasvoiman ja tasapainon lisäksi ainakin kaksi kertaa viikossa. Hyviä notkeutta edistäviä harjoituksia ovat esimerkiksi venyttely ja jooga. (Viikottainen liikuntapiirakka yli... 2017.) Eran (1997, 143) mukaan liikuntatuokioiden tulisi sisältää erilaisia nivelten liikkuvuutta ylläpitäviä harjoituksia. Näin voidaan välttyä esimerkiksi virheasennoilta ja nivelten liikeradat pysyvät normaaleina. Venyttysharjoituksia Eran mukaan tulisi kohdistaa erityisesti reiden takaosiin, sillä se edistää polvinivelen liikkuvuutta, mikä on tärkeä osa-alue esimerkiksi kävelytasapainon ylläpitämisessä. Myös rintalihaksen ja hartiasseudun venyttely ovat tärkeitä ryhdin ja hengityselimistön toiminnan takaamiseksi. Yläosan liikkuvuuden lisäksi lonkankoukistajan venyttysharjoitukset auttavat ryhdin ylläpitämisessä. Lonkan ollessa liikkuva ylävartalo ei taitu pystyasennossa lonkasta eteenpäin. Lonkanivelen liikkuvuuden parantamiseksi tulisi venyttää myös alaselän lihaksia. (Era, 1997, 143.)

Harjoitusten tulisi olla säännöllisiä ja jatkuvia. Pumppaavilla harjoituksilla pystytään venyttämään tehokkaasti lihaksia. (Ahvo ym. 2001, 302.) Myös säännöllinen staattinen venyttely on hyvä keino parantaa liikkuvuutta. Staattisessa venyttelyssä henkilö asettuu venyttelyasentoon ja pitää sitä tietyn ajan. (Säännöllinen staattinen venyttely... 2014.) Hyviä apuvälineitä niin staattisissa kuin pumppaavissa venyttelyharjoituksissa ovat lähes mitkä tahansa liikuntavälineet, kuten kumiset tai muoviset vanteet, sauvat ja keilat. Ikäihmisten venyttelyharjoituksissa voidaan käyttää myös huiveja tai vaikkapa nailonsukkaa. (Era, 1997, 158.)

3.7 Liikunnan sosiaalisuus ja osallistuminen

Sosiaalinen ja sosiaalisuus kuvaavat ihmisen suhdetta muihin ihmisiin, ryhmiin ja yhteisöihin. Liikunnan merkitystä käsiteltäessä huomioidaan usein vain yksilöllisesti saavutettavat muutokset elimistössä, kuten kunnon paraneminen ja sairauksien väheneminen. Suurimmalle osalle ihmisistä liikunta ja liikuntaympäristö tuottavat kuitenkin merkittävästi myös sosiaalisia elämyksiä ja kokemuksia. Liikunnassa koettu yhteisöllisyys ja läheisyys lisäävät myös kiinnostusta ja motivaatiota harjoittelemista kohtaan. Liikunnan tarjoama sosiaalinen vuorovaikutus on yksi elämysten tärkeä lähde ja tämän lisäksi ryhmään kuulumisen tunteeseen ja läheisyyteen liittyvät elämykset ovat tärkeitä identiteetin ja minäkuvan kehittymisen kannalta. (Kujala ym. 2013, 628-629.) Identiteetti tarkoittaa minuuden ja yksilöllisyyden kokemistapaa, johon sisältyvät yksilön omaksumat sosiaaliset roolit. Minäkuva taas on yksilöiden tietoinen tapa kokea itsensä (Vuorinen, 1997, 338-340.)

Identiteetti ja minäkäsitys ovat erityisen tärkeitä ikäihmisten terveyden edistämässä, sillä usko omaan selviytymiskykyyn ja hyvä itsetunto tuovat positiivisia vaikutuksia terveyskäyttäytymiseen ja jopa lisäävät liikuntaa kyseisen ikäryhmän parissa. Sosiaalinen aktiivisuus vahvistaa identiteettiä ja minäkuvaa ja se on myös olennainen osa onnistunutta vanhenevista. Aktiivisuuden on havaittu myös olevan yhteydessä hyvään terveyteen ja pitkään elinikään. (Lyyra ym. 2007, 78-79.) Enemmän sosiaalisia suhteita omaavat ihmiset kärsivät vähemmän muun muassa sydäninfarkteista ja aivohalvauksista. (Heikkinen ym. 2013, 400). Sosiaalinen osallistuminen pitää yllä myös itsetuntoa ja lisää itsearvostusta, tarpeellisuuden tunnetta sekä uskoa omaisiin kykyihin. Nämä puolestaan tuovat voimaa ikäihmisen itsestä huolehtimiseen (Lyyra ym. 2007, 79-80.) Näin ollen ne vahvistavat itsenäisyyttä ja selviytymistä arjen askareista.

Ikäihmisiä kannustetaan yhä enemmän osallistumaan erilaisiin aktiviteetteihin ja keskeistä on tukea terveyden ja toimintakyvyn edistämistä esimerkiksi lisäämällä liikunta- ja kulttuuritoimintoja (Lyyra ym. 2007, 95). Osallistumiseen kuitenkin saattaa olla esteenä niin yksilön sisäiset, välilliset kuin rakenteellisetkin esteet. Esimerkiksi psyykkiset esteet, kuten masennus ja stressi tai yksilöiden väliset suhteet ja vuorovaikutus liittyvät yksilön sisäisiin sekä välillisiin esteisiin. Muita esteitä voi olla esimerkiksi ympäristölliset esteet kuten ilmasto tai vuodenaika, jotka luokitellaan rakenteellisiksi esteiksi. Edellä mainittuja esteitä pyritään pienentämään mahdollisimman paljon ja yhteiskunnan tarjoamat vapaa-ajan palvelut, niiden sovellukset eri ikä- ja asiakasryhmille sekä kohtuulliset osallistumiskustannukset mahdollistavat ikääntyneiden osallistumisen vapaa-ajan toimintoihin. (Lyyra

ym. 2007, 92-95.) Myös meidän tapahtumamme pyrkii edistämään ja helpottamaan ikäihmisten liikuntaharrastusta sekä tuomaan sosiaalisuutta ikäihmisten pariin.

4 TAPAHTUMAN JÄRJESTÄMINEN

Tässä luvussa kerromme tapahtuman järjestämisestä, mikä etenee suunnitteluvaiheesta toteutusvaiheen kautta jälkimarkkinointiin. Suunnitteluvaihe pitää sisällään tavoitteen ja kohderyhmän pohtimisen, kustannusten arvioinnin, riskien kartoituksen, tapahtuman markkinoinnin ja mainonnan, sekä elämyksellisyyden. Toteutusvaihe puolestaan sisältää itse tapahtuman. Jälkimarkkinointivaiheessa kootaan palautteet yhteen ja kiitetään tapahtuman osallisia.

Tapahtuma on niin organisaation sisäinen kuin ulkoinen tilaisuus, jolla tavoitellaan aina jotakin. Yksityinen henkilö, järjestö tai yritys voi järjestää tapahtuman ja sen laajuus voi vaihdella pienistä tilaisuuksista suuriin massatapahtumiin. (Korhonen, 2015, 7.) Onnistuessaan tapahtuma luo järjestettävästä organisaatiosta ja sen edustajista persoonallisen ja miellyttävän kuva (Vallo & Häyrinen, 2003, 32). Watt (1998, 2) korostaa onnistuneen tapahtuman olevan tulos yksilön tai ryhmän aktiivisesta toiminnasta.

Jokainen tapahtuma on erilainen ja järjestäjän tuleekin tunnistaa tapahtumansa luonne, jotta siitä tulee onnistunut (Watt, 1998, 3). Tapahtumia voidaan lajitella esimerkiksi koon tai niiden sisällön perusteella, esimerkiksi kulttuuri- ja taidetapahtumiin, urheilutapahtumiin sekä liiketoimintaan liittyviin tapahtumiin (Korhonen ym. 2015, 7). Samankaltaisuuksia tapahtumista kuitenkin löytyy, vaikka niiden luonteet eroaisivat toisistaan täysin. Yleiset periaatteet ja käytänteet ovat kaikissa tapahtumissa samoja ja esimerkiksi taidejärjestöt voivat ottaa oppia urheilujärjestöiltä tapahtumien järjestämisessä. (Watt, 1998, 3.)

Yleisötapahtuman järjestelmällinen toteutus vaatii noudatettavan projektityöskentelyn periaatteita. Projektilla tarkoitetaan tavoitteisiin pyrkivää, ajallisesti rajattua kertaluonteista tehtäväkokonaisuutta, jonka takana on organisaatio. (Kauhanen, Juurakko & Kauhanen, 2002, 23-24.) Tapahtumaa varten koottu projektiryhmä vastaa sen suunnittelusta ja toteutuksesta. Prosessiin kuuluu oleellisesti projektisuunnitelman ja markkinointisuunnitelman teko, joista ilmenee tarkat tehtävät, aikataulut, sekä vastuuhenkilöt. Prosessiin kuuluvat oleellisesti projektisuunnitelman ja markkinointisuunnitelman teko, joista ilmenevät tarkat tehtävät, aikataulut, sekä vastuuhenkilöt. (Korhonen ym. 2015, 8.) Tapahtuman järjestämisprosessissa on kolme eri vaihetta, joita ovat suunnittelu- ja toteutusvaihe, sekä jälkimarkkinointivaihe (Vallo & Häyrinen, 2003, 177-179).

4.1 Suunnitteluvaihe

Suunnitteluvaihe on kaikista pisin vaihe ja se tulee aloittaa riittävän aikaisessa vaiheessa. Alusta alkaen tulee ottaa mukaan kaikki ihmiset, joiden panosta tapahtumassa tarvitaan. Näin saadaan erilaisia ideoita ja näkökulmia suunnitteluun, sekä varmistetaan mukana olevien henkilöiden sitoutuminen projektiin. Minimiaika suunnittelusta jälkimarkkinointiin on noin kaksi kuukautta ja lyhyemmällä aikavälillä toteutuneissa tapahtumissa joudutaan tinkimään laadusta. Suunnitteluvaiheessa projekti varsinaisesti käynnistyy. Eri vaihtoehtoja ja päätöksiä mietitään ja varmistetaan, sekä organisoidaan käytännön asioita. (Vallo & Häyrinen, 2003, 177-178.) Suunnittelu on prosessi, joka tunnistaa tavoitteet ja päämäärän, sekä vakiinnuttaa tavat, joilla ne saavutetaan (Watt, 1998, 8).

Allen (2000, 20) kehottaa kirjaamaan alusta alkaen kaiken oleellisen muistiin, jotta mitään ei pääse unohtumaan. Tämä selkeyttää myös muiden tapahtumaan osallistuvien tahojen työskentelyä. Henkilökunnan rekrytoiminen ja heidän koordinointi kuuluvat oleellisesti tähän vaiheeseen (Watt, 1998, 10).

Ennen tapahtuman järjestämistä tulee pohtia, miksi tapahtuma järjestetään, millainen ja milloin se on, kenelle ja missä se järjestetään, mitä tapahtuma tulee maksamaan, onko kilpailijoita, sekä mitä tapahtuman jälkeen tapahtuu (Watt, 1998 4-5). Allen (2000, 9-11) lisää, että työryhmän kokoaminen ja aikataulun tekeminen ovat etukäteisvalmisteluissa tärkeitä. Hänen mukaansa tehtävien listaaminen konkreettisesti ja aikataulutukset tekevät työskentelystä sujuvampaa ja selkeämpää. Projektipäällikön tulee tehdä etukäteen tapahtumakäsikirjoitus, josta tapahtumassa työskenteleville selviää kokonaiskuva (Vallo & Häyrinen, 2003, 182-183).

Aloitimme tapahtuman suunnittelun helmikuun alussa 2018. Kirjoitimme samaan aikaan myös opinnäytetyömme teoriaosioita. Näin saimme varmasti suunniteltua tapahtumaan kohderyhmää palvelevan sisällön. Ennen varsinaista suunnittelua olimme rajanneet tapahtuman keston yhteen päivään ja miettinneet tapahtuman aiheen sekä kohderyhmän. Päätimme myös, että tapahtuma on kaikille avoin. Kohderyhmän avulla pystyimme miettimään tapahtuman ajankohdan paremmin ja päätimme järjestää sen päiväsaikaan, joka olisi mieluisa liikkumisaika ikäihmisille. Sovimme yhdessä toimeksiantajan kanssa tapahtumapäiväksi 25.4.2018 ja kellonajaksi 13-15. Koko suunnitteluvaiheen ajan kirjasimme muistiinpanoja paperille ja teimme useita tehtävälisteriä, jotta mikään ei unohtuisi. Opinnäytetyösuunnitelmaan olimme tehneet viikkoaikataulun, jota seuraamalla pysyimme hyvin aikataulussa. Järjestimme tapahtumaa kahdestaan, mutta toimeksiantajamme oli koko

prosessin ajan tarvittaessa käytettävissä. Olimme kumpikin saman verran vastuussa tapahtumasta ja työskentelimme molemmat ikään kuin projektipäälliköinä. Ensin ajattelimme itse ohjaavamme tapahtuman liikuntatuokiota, mutta juteltuamme toimeksiantajan kanssa luovuimme tästä ideasta. Tapahtuman sujumuuden kannalta oli parempi, että emme itse ohjanneet vaan huolehdimme asiakkaiden tyytyväisyydestä, tapahtuman onnistumisesta ja aikataulussa pysymisestä. Lähetimme liikunnanohjaajaopiskelijoille sähköpostia, jossa kerroimme tapahtumasta pääpiirteittäin. Kerroimme tarvitsevamme ohjaajia liikuntatuokioihin ja palkkioksi he saivat ohjauskokemusta, opintopisteitä tai harjoittelutunteja. Meihin otti yhteyttä kolme reipasta toisen vuoden opiskelijaa. Tapasimme heidät ja kerroimme tarkemmin tapahtumasta sekä heidän tehtävistään. Kerroimme liikuntatuokioden aiheet ja jaoimme jokaiselle opiskelijalle yhden tuokion, joka hänen piti suunnitella. Ennen tapahtumaa kävimme tuokiota vielä yhdessä läpi.

4.1.1 Tavoite

Jotta tapahtuma olisi onnistunut, tulee sillä olla tavoite. Jo ennen suunnitteluvaiheen alkua tulee järjestäjällä olla selkeästi mielessä miksi tapahtuma järjestetään, mitä sillä halutaan saavuttaa, sekä mikä on päämäärä. (Allen, 2000, 4.) Myös Vallo ja Häyrinen (2003, 129-130) painottavat tavoitteen selkeyttämistä ja sen pohtimista ajan kanssa. Heidän mukaansa organisaation tavoite saattaa erota järjestäjän tavoitteesta ja se onkin yleensä konkreettinen, esimerkiksi uusien tilauksien saaminen. He sanovat tapahtuman arvioinnin jälkikäteen helpottuvan konkreettisen tavoitteen kautta.

Tavoitteen lisäksi tulisi pohtia, mitä tapahtumalla halutaan viestiä. On tärkeää yhdenmukaistaa viesti organisaation ja järjestäjien tavoitteiden mukaiseksi ja kertoa se tapahtuman järjestelyihin osallistuville tahoille. Organisaation omien tavoitteiden lisäksi viestiin vaikuttavat muun muassa tapahtumapaikka, teema, ohjelma, tarjoilu, isännät, sekä heidän käyttäytymisensä. (Vallo & Häyrinen, 2003, 132-133.)

Ennen tapahtuman suunnittelua olimme tarkentaneet opinnäytetyön, toimeksiantajan, sekä meidän tavoitteemme. Kun tavoitteet olivat selkeät ja konkreettiset oli niiden pohjalta helppo lähteä suunnittelemaan tapahtumaa. Tapahtuman jälkeen pystyimme myös arvioimaan sen onnistumista tavoitteiden kautta. Keskusteltuamme toimeksiantajan kanssa, selkeytyi myös se mitä tapahtumalla halutaan viestiä. Toimeksiantajan halutessa uusia

asiakkaita haluttiin tapahtuman kautta esitellä Myötätuulen palvelutarjontaa. Lisäksi nykyiset asiakkaat saivat vaihtelua arkeensa osallistumalla tapahtumaan. Tapahtuma vahvisti myös sosiaalista kanssakäymistä ikäihmisten keskuudessa, mikä on erittäin tärkeää.

4.1.2 Kohderyhmä

Allen (2000, 149) kehottaa kohderyhmän rajaamista tarkasti, jotta paikan päälle saapuvat halutut henkilöt. Myös tunnelman kannalta on tärkeää miettiä, millaisia ihmisiä kutsuu ja onko mahdollista esimerkiksi ottaa avec mukaan tapahtumaan. Myös Vallo ja Häyrinen (2003, 61-63) painottavat kohderyhmän tuntemusta, jotta tapahtuma palvelee kaikkia. Olipa kohderyhmä sitten suuri yleisö, rajattu kutsuvierasjoukko tai avoin kutsuvierasjoukko, tulee heidän mukaansa tapahtuma toteuttaa aina samalla huolellisuudella.

Kohderyhmänä voi toimia organisaation nykyiset asiakkaat, mahdolliset potentiaaliset asiakkaat, henkilöstö tai yhteistyökumppanit. Tapahtumanjärjestäjien tulisi osata asettaa kohderyhmänsä asemaan ja pitää mielessä heidän sukupuolen, iän, sekä kiinnostuksen kohteet. Kohderyhmän analysointi on tarkkaa ja se, mikä itselle tai yhdelle asiakkaista sopii, ei sovi kaikille. (Vallo & Häyrinen, 2003, 135-136.)

Valitsimme kohderyhmäksi ikäihmiset, sillä olemme kiinnostuneita kyseisen ikäluokan liikunnasta ja hyvinvoinnista. Olimme jo ennen tapahtumaa ohjanneet muutaman kerran ikäihmisten ryhmiä ja olleet muutenkin tekemisissä tämän ikäluokan kanssa. Toimeksiantajallamme oli myös tarvetta tämän kaltaiselle tapahtumalle, sillä osa heidän nykyisistä asiakkaistaan on ikäihmisiä. He halusivat kuitenkin tapahtumalla saada lisää ikäihmisiä ryhmiinsä ja jopa luoda uusia liikuntaryhmiä heille. Toimeksiantajalla oli myös toiveena, että jatkossakin saataisi järjestettyä ikäihmisille suunnattuja tapahtumia, eikä tämä jäisi vain kertaluonteiseksi. Kohderyhmän ollessa tiedossa pystyimme suunnittelemaan tapahtuman teeman heille soveltuvaksi. Valitsimme liikuntatuokioiden ja kuntosalin musiikeiksi vanhempia kappaleita, joista asiakkaat pitäisivät. Tapahtuma järjestettiin Myötätuulen tiloissa Kajaanin Ammattikorkeakoululla, jossa tilat ovat esteettömät ja pyörätuolillakin pääsee liikuntatiloihin. Kahvituksen sijoitimme kuitenkin yläkertaan, jossa sijaitsee muita Myötätuulen tiloja. Mikäli pyörätuoliasiakkaita olisi tullut, olisimme tarjoilleet heille kahvia alakertaan.

4.1.3 Kustannukset ja rahoitus

Jo ennen tapahtuman suunnittelua täytyy miettiä tulevia kustannuksia edes suurin piirtein. Oman henkilökunnan hyödyntäminen tapahtumassa laskee kustannuksia huomattavasti. (Vallo & Häyrinen, 2003, 165-166.) Jopa pienimmätkin tapahtumat voivat edellyttää paljon rahaa, minkä takia budjetointi on tärkeää (Allen, 2000, 2). Budjetoinnille realistisen pohjan saamiseksi voi olla hyödyllistä tutkia aikaisempia samankaltaisia tapahtumia (Vallo & Häyrinen, 2003, 166). Allen (2000, 2-3) kehottaa listaamaan asioita, jotka aiheuttavat kustannuksia tapahtumaa järjestettäessä. Hän sanoo listan avulla olevan helppo arvioida kustannusten määrää etukäteen.

Rahoituksen lähteet voidaan jakaa kolmeen osaan: organisaation omaan rahoitukseen, tapahtuman tuottoihin, sekä ulkopuolisiin lähteisiin. Tapahtuman tuotot sisältävät pääsylipputulot ja ulkopuoliset lähteet puolestaan sponsorit. Joissain tapauksissa organisaatiolla on toimintabudjetissaan varattu tapahtumaan rahaa, jolloin rahoituslähteitä ei tarvita. Usein tapahtumat ovat kuitenkin maksullisia, jolloin osallistujat maksavat pääsymaksun. Tapahtuman tuottoihin vaikuttaakin oleellisesti hinnanasettaminen ja markkinointi. Ulkopuolisten lähteiden hankkiminen saattaa osoittautua odotettua vaikeammaksi. Vaikka sponsoritoiminta on viime aikoina laajentunut, vaatii se silti ammattitaitoista osaamista ja sitkeyttä. (Kauhanen ym. 2002, 59-60.)

Tapahtumapaikaksi valikoitui Myötätuuli, sillä mainostimme tapahtumalla heidän palveluitaan. Käytimme tapahtumassa Kajaanin Ammattikorkeakoulun liikuntatiloja Myötätuulen kautta, joista kustannuksia ei syntynyt. Hankimme tapahtumaan kahvistarvikkeet, jotka Myötätuuli lupasi rahoittaa. Lisäksi ohjaajien ollessa koulumme opiskelijoita, ei meidän tarvinnut palkata ulkopuolisia ohjaajia. Säästimme siis näissä kuluissa huomattavasti. Koulustamme löytyy kuitenkin ammattitaitoista osaamista ja opiskelijat hyötyivät myös ohjauksista. Päätimme suunnitteluvaiheessa, että tapahtuma on maksuton. Näin saisimme kenties enemmän asiakkaita paikalle, kun pääsymaksua ei tarvitse maksaa.

4.1.4 Riskit ja ongelmat

Projekteihin kuuluu olennaisena osana monia muuttujia, riskejä ja epävarmuutta (Kauhanen ym. 2002, 25). Tapahtuman koosta riippumatta ongelmat tulisi ottaa huomioon ja varmistaa esimerkiksi rahoituksen saanti (Watt, 1998, 3). Tapahtuman järjestäjän panostaminen suunnitteluun voi vähentää mahdollisia riskejä, kommelluksia ja onnettomuuksia

huomattavasti (Korhonen ym. 2015, 7). Vaikka suunnitteluun ja toteutukseen panostettaisiin ilman lisäkustannuksia, voi joidenkin riskien pienentäminen maksaa. Etukäteen riskien pienentämisen lisäksi on erittäin tärkeää hallita niitä tapahtuman aikana. (Kauhanen ym. 2002, 56-57.) Turvallisuuden takaamiseksi on tapahtuman luonteesta riippuen syytä pohdita turva-ammattilaisten hankkimista. Esimerkiksi ensiaputaitoista henkilökuntaa voi olla näkymättömästi paikalla koko tapahtuman ajan, kuitenkin valmiustilassa mahdollisten tilanteiden varalle. (Vallo & Häyrynen, 2003, 199.) Jotta tapahtuman riskeihin osattaisiin varautua, kannattaa riskit kartoittaa. Riskien kartoittamisen jälkeen ne arvioidaan ja sen jälkeen suunnitellaan riskien hallintaa. Hallinnalla riskejä voidaan minimoida tai jopa eliminoida kokonaan. (Kauhanen ym. 2002, 54.)

Kohderyhmän ollessa ikäihmiset mahdollisia riskejä on paljon. Etenkin, kun markkinoimme tapahtumaa riskiryhmään kuuluville yhdistyksille, kuten aivo-, hengitys-, diabetes-, sekä sydänyhdistykselle. Riskitilanteisiin tulee varautua miettimällä etukäteen, mitä voi sattua ja hankkimalla asianmukaiset ensiaputarvikkeet tapahtumaan. Hankimmekin kaksi ylimääräistä ensiapulaukkua, joiden lisäksi tapahtuman tilojen läheltä löytyy ensiaputarvikkeita seinältä. Myös tilojen turvallisuussuunnitelma oli tarkistettava. Lisäksi oli hyvä, että me ja tapahtuman ohjaajat olemme käyneet ensiapukurssin ja tiedämme kuinka toimia ensiaputilanteessa. Uloskäyntejä löytyy koulun tiloista monia ja musiikkiliikuntatilasta, jossa liikuntatuokiot pidetään, löytyy varauloskäynti. Kävimme turvallisuusasioita läpi vielä ohjaajien kanssa ennen tapahtumaa, sekä varmistimme, että kaikki tietävät koulun osoitteen hätätapauksen sattuessa. Lisäksi teimme riskikartoituksen, joka löytyy opinäytetyön liitteistä (LIITE 6). Rahoituksen saanti ei meidän tapauksessamme kuulunut riskeihin, sillä tapahtuma oli maksuton ja kustannukset jäivät hyvin pieniksi.

4.1.5 Tapahtuman markkinointi ja mainonta

Markkinoinnin käsite on sisällöltään laaja ja siihen kuuluu monia eri osa-alueita, kuten myynti, mainonta ja jakelu. Markkinointi-käsitteen laajuus ja sisältö ovat aiheuttaneet paljon keskustelua, mistä syystä sille on esitetty useita eri määritelmiä. Erilaisissa määritelmässä voidaan havaita kuitenkin nykyaikaisen markkinointiajattelun keskeisimpiä osa-alueita, joita ovat muun muassa markkinoinnin ajatteleminen tavoitteellisena johtamisprosessina, asiakaskeskeisyys ja tarvelähtöisyys. Kokonaisvaltainen markkinointi ja kannattavuus sekä erilaiset markkinointitoiminnot, kuten kysynnän tyydyttäminen ovat myös mää-

ritelmään kuuluvia osa-alueita. Lisäksi tärkeänä pidetään ympäristöanalyysia, jolla saadaan tietoa esimerkiksi kysynnästä, asiakkaista tai kilpailusta. (Anttila & Iltanen, 2001, 12-13.)

Bergströmin ja Leppäsen (2008, 27) mukaan markkinointi on yrityksen ja mahdollisen ostajan vuoropuhelua, jonka tavoitteena on asiakastyytyväisyys, kannattava myynti ja pitkäaikaiset asiakassuhteet. Siukosaari (1997, 14) kertoo markkinoinnin olevan yksi keskeisin toiminto, jolla kannattavat tulokset saadaan. Vallon ja Häyrisen (2003, 24) mukaan markkinoinnilla pyritään tavoitteellisesti välittämään organisaation haluama viesti sekä saamaan ihmiset käyttäytymään organisaation toivomalla tavalla.

Yrityksille markkinointi on keskeinen asia, sillä markkinoinnin epäonnistuessa tuotteet eivät todennäköisesti käy kaupaksi. Myös asiakkaan näkökulmasta markkinointi on tarpeellista, sillä sen avulla saadaan tietoa tuotteista ja eri vaihtoehtoja voi vertailla hankintoja tehdessä. Markkinoinnin avulla pyritään pitämään tuotteiden ostajat tyytyväisinä kantaasiakkaina sekä houkutella uusia asiakkaita tutustumaan ja ostamaan tuotteita. Markkinointia tarvitaan siis ostajan ja myyjän vuoropuheluun ja sen päätarkoituksena on myydä tavaroita sekä palveluita. Markkinoitava tuote voi olla monenlainen, kuten palvelu, aate tai tapahtuma. (Bergström & Leppänen, 2008, 9-10.) Tapahtumaa markkinoidessa täytyy osata huomioida sen kohderyhmä, sisältö ja imago, ajankohta ja kilpailevat asiat (Kauhanen ym. 2002, 113). Kun nämä osa-alueet on mietitty, alkaa markkinoinnin suunnittelu ja toteutus (Bergström & Leppänen, 2008, 78).

Markkinointia on kohdistettava niin yrityksen ulkopuolelle kuin omaan henkilöstöönkin (Bergström & Leppänen, 2008, 22). Kauhanen ym. (2002, 115) jaottelevat markkinoinnin ja tiedottamisen sisäiseen, ulkoiseen ja ajan suhteen tapahtuvaksi tiedottamiseksi. Heidän mukaansa ajan suhteen tiedottaminen voidaan jaotella ennen tapahtumaa tapahtuvaksi, tapahtuman aikaiseksi ja sen jälkeiseksi. He sanovat tämän tarkoittavan lyhyesti siis sitä, milloin ja kenelle kannattaa tiedottaa markkinoinnista tapahtuman eri aikoina.

Bergström ja Leppänen (2008, 22) sen sijaan jaottelevat markkinoinnin neljään eri osa-alueeseen, joita ovat sisäinen ja ulkoinen markkinointi sekä vuorovaikutus- ja asiakassuhdemarkkinointi. Sisäinen markkinointi molemmissa jaotteluissa kohdistuvat omaan henkilöstöön ja asioista tiedotetaan henkilöstölle ennen kuin niistä kerrotaan ulkopuolisille. Näin jokainen organisaation jäsen osaa toimia organisaatiossa oikealla tavalla. Ulkoinen tiedottaminen kohdistetaan uusille ja nykyisille asiakkaille ja joskus myös yhteistyökumppaneille. Ulkoisessa tiedottamisessa käytetään usein mainonnan eri muotoja. Vuorovaikutusmarkkinointi on nimensäkin perusteella asiakkaan ja myyjän vuorovaikutusta niin kas-

vokkain kuin puhelimitsekin. Asiakassuhdemarkkinointi tarkoittaa jo ostaneen asiakkaan jatkopalvelua ja sen tavoitteena on saada asiakassuhde säilymään. Lyhyemmin sanottuna tämä tarkoittaa jälkimarkkinointia. (Bergström & Leppänen, 2008, 22.)

Mainonta on joukkotiedotusvälineiden kautta tapahtuvaa tiedottamista tavaroista, palveluista tai aatteista. Se on näkyvin kilpailukeino, jolla pyritään herättämään ostohalu ja luomaan mielikuva palveluntarjoajasta. (Kauhanen ym. 2002, 116.) Anttilan ja Iltasen (1993, 271) mukaan mainonta on markkinointiviestinnän keino, jolla tavoitellaan laajoja kohderyhmiä ja halutaan tehdä tuote tunnetuksi. Mainoksen sanoma ja mainosmuoto on mietittävä tarkkaan ja ne ovatkin lähettäjän vastuulla kustannusten lisäksi (Kauhanen ym. 2002, 116-117).

Kauhasen (2002, 116) mukaan maksuttomat lehti-, radio- ja televisiomainokset eivät ole varsinaista mainontaa, vaikka kuuluvatkin mediaviestintään. Anttila ja Iltanen (1993, 271) luokittelevat ne myös osaksi mediaviestintään, joka on osa mainontaa. Mediaviestinnän lisäksi suoramainonta on toinen mainontaan kuuluva osa. Kuten markkinoinnissa yleensäkin, myös mainonnassa tulee pohtia kenelle, milloin, miksi ja miten se toteutetaan (Watt, 1998, 68).

Toteutimme Säpinää senioreihin -tapahtuman markkinoinnin mainonnan ja tapahtumamarkkinoinnin avulla. Kohderyhmän ollessa selkeästi tiedossa osasimme valita oikeat mainontakanavat ja päädyimme käyttämään perinteisiä mainonnan keinoja. Internetin ja sosiaalisen median käyttäminen ei olisi ollut niin tehokasta, kuin konkreettiset mainokset ja julisteet, sillä ikäihmiset käyttävät vähemmän älylaitteita ja tietokoneita. Saimme toimeksiantajalta ehdotuksia Kajaanilaisista yhdistyksistä, joihin ensin soitimme ja sen jälkeen kävimme vierailemassa ja mainostamassa tapahtumaa. Yhdistyksiä olivat Kajaanin hengitys-, sydän-, syöpä- ja diabetesyhdistys, sekä vanhusneuvosto. Näiden yhdistyksien henkilöt olivat mahdollisia asiakkaita tapahtumaamme, sekä potentiaalisia asiakkaita Myötätuulelle. Osa yhdistysten jäsenistä olivat jo valmiiksi Myötätuulen asiakkaita. Kannustimme ikäihmisiä osallistumaan tapahtumaamme ja tulemaan paikalle ilman pakkoa osallistua liikuntatuokioihin. Näin saimme lisättyä tapahtuman sosiaalisuutta. Vierailujen lisäksi jaoimme yhdistyksille mainoslehtisiä (LIITE 1), joista näkyi tapahtuman sisältö ja aikataulu. Aioimme myös viedä julisteita kaappoihin, mutta tämä tuntui turhalta, sillä Myötätuulen tilat ovat rajalliset ja innokkaita osallistujia vaikutti olevan useita.

4.1.6 Tapahtumamarkkinointi

Tapahtumamarkkinointia pidetään yhtenä tehokkaimmista markkinointiviestinnän keinoista. Se on toimintaa, joka yhdistää vuorovaikutteisella tavalla organisaation ja sen kohderyhmät valitun teeman ympärille. Yhdistetään siis markkinointi ja tapahtuma. Tapahtumamarkkinoinniksi luetaan myös tapahtumat ja tilaisuudet, joilla yritys pyrkii edistämään ja markkinoimaan palveluitaan. Käsitteenä se on melko uusi, mutta mielletään osaksi organisaation markkinointistrategiaa. (Vallo & Häyrinen, 2003, 23-25.)

Mikäli tapahtuma on etukäteen suunniteltu, sen kohderyhmä ja tavoite on määritelty ja tapahtuma sisältää elämyksellisyyttä, vuorovaikutteisuutta ja kokemuksellisuutta, voidaan puhua tapahtumamarkkinoinnista. Se on perinteisiä markkinointikeinoja intensiivisempi ja henkilökohtaisempi. Organisaatiolla on mahdollisuus erottua kilpailijoista positiivisesti tapahtumamarkkinoinnin kautta. Tapahtumamarkkinoinnille tulee aina asettaa tavoite, joka voi esimerkiksi olla näkyvyyden saaminen, asiakassuhteiden lujittaminen, uusien asiakkaiden hankkiminen tai henkilökunnan motivointi. (Vallo & Häyrinen, 2003, 26-28.)

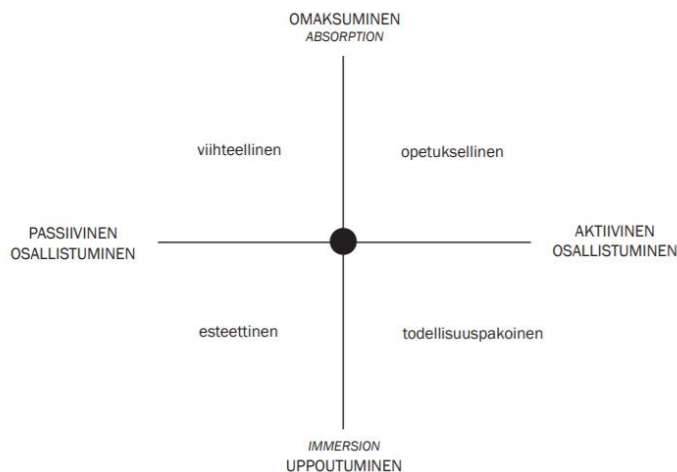
Markkinoimme Myötätuulen palveluita ja tiloja tapahtuman avulla. Myötätuulen tavoitteena oli saada lisää näkyvyyttä sekä uusia asiakkaita ryhmiin ja tapahtuman avulla meidän oli mahdollisuus vaikuttaa näihin tavoitteisiin. Voimme ajatella Myötätuulen tavoitteen olevan myös tapahtumamarkkinoinnin tavoite, sillä ne linkittyvät hyvin yhteen. Tapahtuman aikana pyrimme tuomaan positiivisen kuvan osallistujille oman olemuksemme kautta ja näin saamaan Myötätuulen palveluista hyvän ja kattavan kuvan. Suunnittelimme tapahtuman hyvin ja pyrimme saamaan sinne myös ammattitaitoisuutta, jotta Myötätuulen palvelut erottuisivat edukseen.

4.1.7 Elämyksellisyys

Karppisen ja Latomaan mukaan (2007, 121) elämys on moniaistinen, positiivinen ja kokonaisvaltainen tunnekokemus. He sanovat sen kehittyvän riittävän vaikuttavasta kokemuksesta ja johtavan jopa kokijan henkilökohtaiseen muutokseen. Elämykseen liittyy niin tietoinen taso, kuten aistit, jännitys ja yllätyksellisyys, kuin tiedostamaton taso, kuten selviytyminen, turvallisuuden ja liikkumisen tarve (Verhelä & Lackman, 2003, 35). Borg, Kivi ja Partti (2002, 25) puolestaan määrittelevät elämyksen emotionaalisenä kokemuksena, joka korostuu nykyään länsimaalaisten kulttuurien päätöksenteoissa. Elämys-termi alkoi esiintyä 1990-luvulla matkailun markkinoinnissa ja etenkin luontomatkoilukohteet sekä

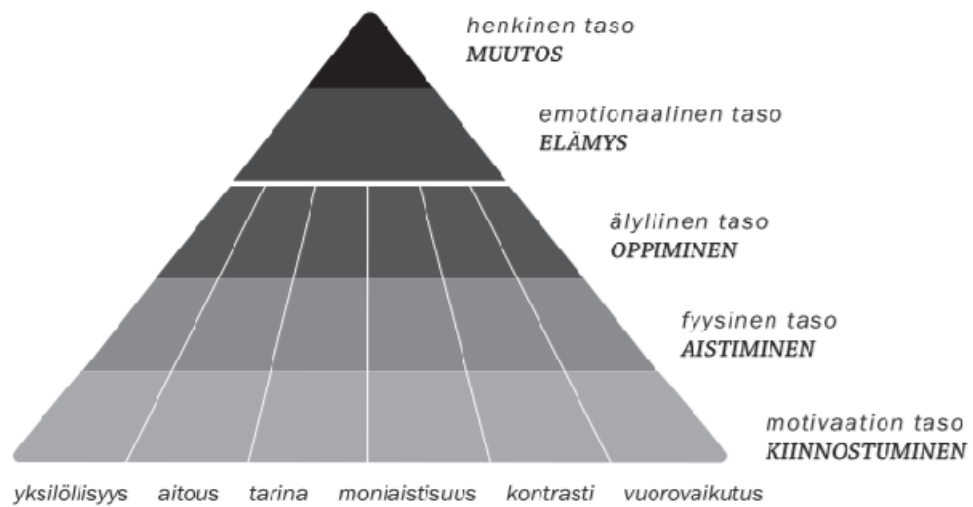
ohjelmapalveluyritykset ottivat sen käyttöönsä tuotteita markkinoidessaan (Komppula & Boxberg, 2002, 26).

Elämyksellä tarkoitetaan mielen sisäistä, abstraktia tai konkreettista tapahtumaa, jonka jokainen voi kokea eri tavalla. Joku saattaa kokea elämyksenä mietiskelyn tai hiljaisuuden ja joku toinen puolestaan seikkailun ja riskialttiin toiminnan. Usein sana kokemus sekoitetaan elämyksen kanssa. Elämys-käsite kuitenkin painottuu enemmän mielensisäisiin tapahtumiin ja kokemus puolestaan toiminnan ulkoiseen olemukseen. (Karppinen & Latomaa, 2007, 13-14.) Elämys on kokemusta yksilöllisempi ja emotionaalisesti rakentunut. Kokemus puolestaan on sisällöltään tiedollinen ja vertailtavissa yksilöiden välillä, toisin kuin elämys. (Komppula & Boxberg, 2002, 27.) Borgin ym. (2002, 25-26) mukaan elämys on inhimillinen ja henkilökohtainen kokemus.



Kuva 4. Elämysten neljä pääryhmää (Elämystuottajan käsikirja, Tarssanen, 2009, 9; Pine & Gilmore, 1999, 30 mukaan).

Pine ja Gilmore (1999, 30-31) jakavat elämyksen neljään osaan, joita ovat passiivinen osallistuminen, aktiivinen osallistuminen, omaksuminen, sekä uppoutuminen. Mikäli asiakas ei itse osallistu aktiviteetteihin vaan seuraa niitä sivusta, puhutaan passiivisesta osallistumisesta. Aktiivista osallistumista on aktiviteetteihin ja palveluihin osallistuminen. Kuitenkaan sellaiset ihmiset, jotka menevät katsomaan esimerkiksi hiihtokisoja osallistumatta niihin, eivät ole täysin passiivisia. Pystyakselilla oleva syventyminen tarkoittaa asiakkaan mielen valtaamista elämyksellä. Omaksumisessa asiakas puolestaan tulee virtuaalisesti tai fyysisesti osaksi elämystä. Todellisuuspakoisessa elämyskokemuksessa matkailija uppoutuu täysin kokemusten vietäväksi ja esteettisessä elämyksessä matkailija ihailee maisemia ja tutkii ympäristöä passiivisemmin. Mikäli kaikki eri elämyskokemukset yhdistetään, saadaan kokonaisvaltaisin elämyskokemus. (Tarssanen, 2009, 10.)



Kuva 5. Elämyskolmio (Elämystuottajan käsikirja, Tarssanen, 2009, 11).

Elämyskolmion avulla on helppo arvioida tuotetta, kehittää sitä tai löytää siitä puutteita. Kolmion alareunassa kuvataan tekijöitä, jotka vaikuttavat asiakkaan kokemukseen ja pysytysuoralla rivillä puolestaan tuotteen elementtejä. Mikäli tuotteeseen tai palveluun sisällyttää elämyskolmion asiat, on suurempi todennäköisyys elämyksien tuottamisella. (Tarssanen, 2009, 11.) Karppisen ja Latomaan (2007, 112-113) mukaan hyvässä elämystuotteessa kaikki elementit ovat mukana jokaisella kokemisen tasolla motivaatiosta elämykseen saakka.

Tuotteen elementeistä yksilöllisyys tarkoittaa ainutlaatuisuutta, eli ettei täysin samanlaista tuotetta löydy muualta. Tuotteen räätälöiminen jokaiselle asiakkaalle sopivaksi kuuluu myös yksilöllisyyteen ja sen lisäämisen myötä myös kustannukset voivat helposti nousta. Aitoudella puolestaan tarkoitetaan uskottavuutta, eli olemassa olevaa ja todellista elämäntapaa ja kulttuuria. Se, kokeeko tuotteen aitona vai ei, riippuu täysin asiakkaasta. Tuotteen aitouteen liittyy oleellisesti tarina, joka sitoo kokonaisuuden eri elementit yhteen. Hyvä tarina antaa tuotteelle sosiaalisen merkityksen, yhdistää totuutta ja tarua, houkuttelee asiakasta tunnetasolla, sekä puhuttelee. Tarinan ja tuotteen teeman on oltava mukana kaikissa tuotteen vaiheissa, myös markkinoinnissa ja jälkimarkkinoinnissa. Moniaistinen tuote tarjoaa ärsykyksiä monille aisteille, kuten näkö-, tunto-, kuulo-, sekä makuaistille. Aistiärsykykseen tulee olla harmoniassa keskenään ja niitä ei saa olla liikaa, tai ne voivat pilata koko elämyksen. Kontrastilla tarkoitetaan uuden, erilaisen ja normaalista arjesta poikkeavan kokemuksen tuomista asiakkaalle. Sen tuottamisessa tulee ottaa huomioon asiakkaan alkuperäinen kansallisuus ja kulttuuri, sillä yhdelle erikoinen asia voi olla toi-

selle aivan arkipäivää. Vuorovaikutus tarkoittaa tuotteen ja muiden kokijoiden kommunikointia, johon liittyy oleellisesti yhteisöllisyyden tunne. Siihen liittyy tietoa siitä, että kokemus on yleisesti hyväksytty, jolloin kokijan sosiaalinen status nousee ja elämyksen kokeminen voi parantua. (Tarssanen, 2009, 12-15; Bruner 1994, 397; Pine & Gilmore 1999, 46-55; Turner & Turner 1978, 249-253; Jokinen 1991, 133-134; Sepänmaa 1998, 19 mukaan.)

Asiakkaan kokemisen tasoista motivaation tasolla luodaan asiakkaalle odotuksia tuotteesta, herätetään kiinnostus ja halu osallistua. Elämuskriteereistä mahdollisimman monen tulisi täyttyä jo motivaation tasolla. Fyysisellä tasolla tuote koetaan aistien kautta ja fyysisten aistimusten avulla tiedostamme missä olemme ja mitä teemme. Tällä tasolla mitataan myös tuotteen teknistä laatua, käytettävyyttä ja toimivuutta. Hyvän tuotteen tulisi taata miellyttävä ja turvallinen kokemus, poikkeuksena extreme-elämykset, joissa vaaraan joutuminen on osa elämystä. Älyllisellä tasolla käsittelemme ympäristön antamat aistiärsykkeet, reagoimme niihin ja toimimme niiden mukaan, sekä sovellamme tietoa ja muodostamme mielipiteitä. Hyvä tuote tarjoaa mahdollisuuden oppia uutta ja kehittyä, ja tällä tasolla asiakas päättääkin, onko tyytyväinen tuotteeseen vai ei. Emotionaalisella tasolla koetaan varsinaisesti elämystä. Vaikka tunnereaktioita on hyvin vaikea ennustaa, voi todennäköisesti olettaa asiakkaan tuntevat iloa, liikutusta ja riemua, mikäli tuotteessa on tähän mennessä otettu kaikki peruselementit huomioon. Viimeinen taso on henkinen taso, jossa elämyksen kokija saattaa saada niin voimakkaan tunnereaktion, että se johtaa pysyviin muutoksiin fyysisessä olotilassa, mielentilassa tai elämäntavassa. Elämyksen kautta asiakas voi löytää uuden harrastuksen tai ajattelutavan, jota hänellä ei ennen elämyksen kokemista ollut. (Tarssanen, 2009, 15-16; LaSalle & Britton 2003, 9; Aho 2001, 35 mukaan.)

Hyvin suunnitellussa ja toteutetussa tapahtumassa on yllätyksellisyyttä, jota tarvitaan elämyksellisyyden takaamiseksi. Sillä elävöitetään ja piristetään tapahtumaa ja saadaan osallistujia tuntemaan itsensä tervetulleeksi ja tärkeäksi. Yllätyksellisyyttä tapahtumaan tuo muun muassa tarjoilu, tilat, tapahtuman idea, perinteistä poikkeava toteutus, sekä palveluhenkisyys. (Vallo & Häyrinen, 2003, 188-190.)

Toimeksiantajamme Myötätuulen yhtenä periaatteena on elämyksellisten aktiviteettien tuottaminen (Mikä on myötätuuli? 2018). Tämän takia päätimme tuoda elämyksellisyyttä myös tapahtumaamme. Suunnittelimme liikuntatuokioihin elementtejä, jotka toisivat ikäihmisille jotain uutta ja erilaista. Tuokioiden sisällöt olivat suunniteltu siten, että ne toisivat vaihtelua, osa liikkeistä olisi uusia ja musiikki mukaansatempaavaa. Askelluksen liikkeet olivat suunniteltu tanssillisiksi ja taustalla soi menevä ikäihmisille mieleinen tanssimu-

siikki. Lihaskuntoon otimme vaihtoehdoksi kahvakuulan, mikä oli monelle asiakkaista täysin uusi väline. Kahvakuulalla tehtävät liikkeet tehostavat harjoittelua ja sillä treenaaminen vaatii enemmän tasapainoa ja kehonhallintaa kuin esimerkiksi käsipainoilla tehtävät liikkeet (Kilpeläinen, 2010, 12). Asahiin toimme musiikin lisäksi elämyksellisyyttä sammuttamalla valot ja luomalla tunnelmaa. Valitsimme sen liikuntatuokioon sen takia, koska uskoimme sen olevan uusi laji ainakin suurimmalle osalle ikäihmisistä. Kuulimme itsekin siitä ensimmäistä kertaa viime syksynä. Myös lihaskuntotuokioon ja kuntosalille oli valittu ikäihmisiä miellyttävä musiikki.

4.2 Toteutusvaihe ja tapahtuman kulku

Toteutusvaiheessa suunnitelmat toteutetaan käytännössä (Vallo & Häyrinen, 2003, 184). Tapahtuman onnistuneisuuteen vaikuttaa se, kuinka huolellisesti siihen on valmistauduttu (Korhonen, Korkalainen, Pienimäki & Rintala, 2015, 17). Tapahtuma muodostuu kolmesta eri vaiheesta, rakennusvaihe, itse tapahtuma, sekä purkuvaihe. Rakennusvaihe vie näistä eniten aikaa, itse tapahtuma kestää yleensä vain hetken ja purkuvaihe sujuu ajallisesti tehokkaimmin. (Vallo & Häyrinen, 2003, 184-185.)

Tapahtumapäivänä menimme hyvissä ajoin paikalle valmistelemaan tapahtumaa. Veimme kolme opastetta ulos ja laitoimme sisälle myös muutaman opasteen, jotta asiakkaat osaisivat paikalle. Olimme varanneet Myötätuulen tilojen lisäksi yhden luokkahuoneen, mikäli asiakkaita tulisi paljon ja kaikki eivät mahtuisi musiikkiliikuntatilaan. Ohjaajat olivat myös varautuneet ohjaamaan liikuntatuokioita kahdessa tilassa yhtä aikaa. Tyhjenimme luokan ylimääräisistä tavaroista ja siirsimme pulpetit sivuun. Otimme infopisteelle pöydän, johon varasimme Myötätuulen palveluista tietoa ja toimeksiantajamme käyntikortteja. Keitimme kahvia valmiiksi ja asettelimme purtavat siististi pöydille. Järjestelimme kahvitalan pöydät ja tuolit, jotta asiakkaiden olisi hyvä tulla levähtämään ja nautimaan kahvista. Jaoimme palautekyselyitä ja kyniä pöydille, jotta ikäihmiset voisivat kahvitellessaan vastata kyselyyn. Siivosimme musiikkiliikuntatilasta ja kuntosalilta roskat ja ylimääräiset tavarat pois, jotta tilat olisivat siistit.

Yhden henkilön tulisi toimia tapahtuman päävastuullisena projektipäällikkönä (Vallo & Häyrinen, 2003, 186). Kauhanen ym. (2002, 119) puhuvat projektipäälliköstä esimiehenä, jonka tehtävänä on ajankäytön ja henkilöstön työohjauksen suunnittelu, toteutus, sekä valvonta. Projektipäälliköllä tulee olla selkeä visio tapahtuman kulusta ja hänen vastuul-

laan on huolehtia, että muutkin osalliset tietävät kaiken oleellisen ja oman tehtävänsä tapahtumassa (Korhonen ym. 2015, 17).

Jokaisessa tapahtumassa tulee olla henkilökunta, joka voi koostua isosta ryhmästä tai vain yhdestä ihmisestä (Watt, 1998, 7). Henkilökunta tulee tarpeeseen itse tapahtuman lisäksi myös tapahtumapaikan järjestelyissä ja purkamisessa (Wolf, Wolf & Levine, 2005, 148). Projekteissa tarvitaan henkilöstöressurssien joustavaa ja tehokasta käyttöä ja on tärkeää, että työtä on sopivasti. Henkilöstön hyvinvointiin tulee panostaa ja sitä edistetään esimerkiksi mielekkäillä työtehtävillä ja tervehenkisellä työilmapiirillä. (Kauhanen ym. 2002, 120.) Tapahtumassa työskentelevien kouluttaminen on välttämätöntä, jotta turvallisuus on taattu ja henkilökunta tietää tehtävänsä (Korhonen ym. 2015, 17). Koulutuksen tulisi tapahtua hyvissä ajoin ennen tapahtumaa, mutta henkilökunnan kanssa on syytä kerrata oleellimmat asiat heidän saapuessaan tapahtumaan. Heiltä tulee kysyä, onko ongelmia tai kysyttävää tapahtumaan liittyen sekä kerrata jokaisen työnkuva, aikataulu ja keneltä voi kysyä apua ongelmatilanteessa. (Wolf ym. 2005, 152.) Tämä vaikuttaa suoraan tapahtuman sujuvuuteen. On myös hyvä miettiä, kuinka henkilökunta palkitaan tapahtuman jälkeen. (Korhonen ym. 2015, 17.)

Vastasimme kahdestaan tapahtumapaikan järjestelyistä. Olimme aiemmin miettineet yhdessä mitä kaikkea tapahtumaa varten tulee tehdä ja hankkineet tarvikkeita jo aiemmin, jotta tapahtumapäivänä vältyttäisi kiireeltä. Infosimme ohjaajia tulemaan hyvissä ajoin ennen tapahtumaa paikalle, ja he tulivatkin harjoittelemaan ja viimeistelemään liikuntatuokiotaan. Annoimme heille vielä ohjeita ja kertosimme aikataulua. Neuvoimme heitä olemaan kuntosalilla auttamassa asiakkaita silloin kun he eivät olleet ohjaamassa. Jokaisella tapahtumaan osallisella oli selkeä tehtävä.

Säpinää senioreihin -tapahtuma sisälsi kolme liikuntatuokiota, joiden kestot olivat 20-30 minuuttia. Tuokiot pidettiin kunnan sykkeen liikuntatiloissa ja Myötätuulen tiloista oli varattu luokkahuone kahvitteluun. Liikuntatuokiomme olivat askellustunti (LIITE 5), lihaskunto/kahvakuula (LIITE 4) ja tasapaino/asahi (LIITE 3) ja ne pohjautuivat Myötätuulen tarjoamiin palveluihin sekä UKK-instituutin liikuntasuosituksiin. Kaikkien liikuntatuokioiden tuntisuunnitelmat löytyvät liitteistä. UKK-instituutin tutkimusten pohjalta tehty liikuntapiirakka suosittelee lihaskuntaa, tasapainoa, kestävyyttä ja notkeutta harjoitettavan säännöllisesti joka viikko (Viikottainen liikuntapiirakka yli...2017). Tämän vuoksi valitsimme nämä kolme tuokiota, sillä ne harjoittavat hyvin juuri edellä mainittuja osa-alueita.

Askelehtuntti harjoittaa kestävyyskuntoa ja UKK-instituutin mukaan se onkin yksi keskeinen terveyskunnan osa-alueista (Hyvä kestävyyskunto suojaa...2018). Aerobisen harjoittelun on myös todettu olevan turvallinen ja hyödyllinen harjoittelumuoto jokaiselle (Perrez & Carral, 2010,11). Askelehtuntti toimi samalla lämmittelytuokiona tapahtumassamme. Asahi puolestaan painottui tasapainoon ja tuntti sisälsi myös notkeutta harjoitettavia liikkeitä. Tasapaino ja ketteryys ehkäisevät kaatumisia, mikä on erittäin tärkeää ikäihmisille, jotta liikuntakyky säilyy (Viikottainen liikuntapiirakka yli...2017). Asahi on alun perin kehitetty ennaltaehkäisemään ja hoitamaan yleisimpiä terveysongelmia, kuten niskan- ja hartia-seudun vaivoja ja ikääntymisestä aiheutuvia liikunnan- ja toimintakyvyn vähenemisiä (Jalamo, Klemola, Mikkonen & Mähönen, 2007, 14). Tämän vuoksi ajattelimme sen olevan todella hyvä liikuntamuoto ikäihmisille. Otimme myös lihasvoiman harjoittamisen huomioon kahvakuulatunnilla sekä kuntosalilla. Kilpeläisen (2010,14) mukaan kahvakuulalla treenaaminen on monipuolista harjoittelua ja se haastaa koko kehon. Kahvakuulaharjoittelu kehittää lihaskuntoa, mutta sen lisäksi myös tasapainoa, kestävyyttä ja koordinaatioita. Lihaskuntoharjoitteluun kahvakuula soveltuu erityisen hyvin ja se lisää harjoittelun haastavuutta. (Kilpeläinen, 2010,14-15.)

Tapahtuman ajan osallistujat pystyivät halutessaan tutustua kuntosaliin, jossa oli ohjaaja neuvomassa laitteiden käytössä. Liikuntasuositukset korostavat erityisesti lihasvoiman harjoittamista esimerkiksi kuntosalilla (Viikottainen liikuntapiirakka yli...2017). Ikääntyessä lihasvoima heikkenee ja lihasmassa vähenee. Todennäköisenä pidetään, että lihas-ten vähäinen käyttö johtaa lihasmuutoksiin ja myös voimantuottonopeuden heikkenemiseen, jotka ovat tärkeitä tasapainon säilymisessä ja kaatumisten ehkäisemisessä. (Tuki- ja liikuntaelimestön kunto... 2018.) Iän tuomien muutosten takia halusimme kannustaa ikäihmisiä tutustumaan myös kuntosaliin ja siellä tehtäviin harjoitteisiin. Myös liikuntasuositus korosti lihaskunnan tärkeyttä, joten painotimme sitä niin kuntosalilla kuin kahvakuulassa.

Tapahtumassa oli infopiste, josta osallistujat pystyivät tarpeen tullen kysymään lisätietoja Myötätuulen palveluista, tapahtumasta ja sen kulusta. Infopisteen avulla pyrimme rekrytoimaan uusia asiakkaita Myötätuulelle, mikä oli toimeksiantajan tavoitteena. Infopiste oli siis tärkeässä roolissa tapahtumassa, jotta tavoite täytyisi. Tarjolla oli koko tapahtuman ajan kahvia ja pientä purtavaa.



Kuva 6. Säpinää senioreihin -tapahtuman osallistujat kahvittelemassa.

Tapahtuma alkoi klo 13.10 askellustunnilla, jonka jälkeen alkoi noin kymmenen minuutin tauko ennen lihaskuntotuokion alkamista. Tapahtumaan alkoi tulla ihmisiä jo ennen varsinaista alkua. Olimme saaneet kuitenkin paikat järjesteltyä ja meidän lisäksi ohjaajat ottivat asiakkaita vastaan ja ohjasivat heitä pukuhuoneisiin. Askellustuokiossa ei ollut osallistujia vielä paljoa, sillä moni tuli tapahtumaan vasta myöhemmin. Lihaskuntotuokiossa osallistujamäärä oli jo huomattavasti suurempi ja sen jälkeen klo 14.00-14.30 oli pidempi tauko. Osallistujilla oli tauolla mahdollisuus juoda kahvit ja käydä kysymässä infopisteeltä Myötätuulen liittyvistä asioista. Osa asiakkaista tuli istuskelemaan kahvitustilaan jo aiemmin ja olimme siellä heidän seuranaan. Myös toimeksiantajamme kävi paikalla jututtamassa asiakkaita ja katsomassa, kuinka tapahtuma sujuu. Klo 14.30 alkoi loppurentoutus, joka kesti kymmenen minuuttia pidempään kuin muut demot ja oli tuokiosta selkeästi suosituin. Tapahtuma päättyi klo 15.00. Aikataulu löytyy tarkemmin liitteistä (LIITE 1). Tapahtuman jälkeen siivosimme tavarat pois tiloista ja järjestelimme tuolit ja pöydät takaisin paikoilleen. Ohjaajat auttoivat meitä loppusiivouksessa ja se sujuikin ripeästi. Lopuksi kiitimme heitä tapahtumaan osallistumisesta.



Kuva 7. Askellustuokio.



Kuva 8. Asahituokio.

4.3 Jälkimarkkinointi

Jälkimarkkinointi alkaa tapahtuman jälkeen ja siihen kuuluu osallistujien ja mukana olleiden tahojen kiittäminen, sekä palautteen kerääminen. Palaute tulee koota yhteen ja analysoida, jolloin seuraavaa tapahtumaa suunniteltaessa tiedetään, missä onnistuttiin ja mitä tehdä toisin. Palautteesta selviää myös, päästiinkö tavoitteeseen. Sen voi kerätä sähköisesti tai kirjallisesti tapahtuman yhteydessä. Osallistujien mielipiteiden lisäksi on hyvä kuulla, mitä tapahtuman tekijät tai henkilökunta olivat mieltä. Palautteet kannattaa koota ja tehdä niistä yhteenveto, jotta tapahtumastakin jää dokumentti. Yhteenvetoon on hyvä liittää myös budjetti ja toteutuneet kulut. (Vallo & Häyrinen, 2003, 200-207.)

Keräsimme palautteen kirjallisesti osallistujilta tapahtumassa. Lisäksi kyselimme suullisesti ohjaajilta ja muilta järjestämisessä auttaneilta tahoilta heidän mielipiteensä tapahtuman onnistumisesta ja sujuvuudesta. Keskustelimme myös asiakkaiden kanssa tapahtuman aikana ja kyselimme heidän tuntemuksiaan. Pyysimme mukana olleita henkilöitä kertomaan kehitysideoita ja rakentavaa palautetta tapahtumasta ja siitä, kuinka seuraavalla kerralla voisi järjestää paremman tapahtuman. Kiitimme kaikkia asiakkaita, sekä ohjaajia ja muita järjestäjiä. Palautteet ja kommentit kokosimme yhteen ja pohdimme niitä luvussa 5.

5 POHDINTA

Seuraavissa luvuissa pohdimme tapahtuman järjestämisen prosessia sekä sen onnistumista ja arvioimme opinnäytetyöprosessiamme asetettujen tavoitteiden avulla. Tapahtuman onnistumisen arvioinnissa käytämme hyväksi tapahtumasta saatua palautekyselyitä. Lisäksi pohdimme työmme eettisyyttä ja luotettavuutta ja omaa ammatillista kehittymistämme Kajaanin ammattikorkeakoulun kompetensseihin peilaten.

5.1 Tapahtuman arviointi ja palaute

Tässä kappaleessa arvioimme tapahtuman järjestämisprosessia suunnitteluvaiheesta toteutukseen ja jälkimarkkinointiin sekä pohdimme tapahtuman onnistumista palautekyselyn avulla. Kyselylomakkeella kysyimme osallistujien tietämystä Myötätuulen palveluista, tuntemuksia tapahtumasta ja demojen laatua. Käytämme hyödyksi tapahtuman onnistumisen arvioinnissa myös omia tuntemuksia tapahtuman aikana sekä siellä otettuja kuvia. Keskustelimme myös aktiivisesti osallistujien kanssa ja saimme heiltä suullisesti palautetta. Pystyimme havainnoimaan Säpinää senioreihin -tapahtuman etenemistä ja liikuntatuokioiden ilmapiirin paremmin, kun olimme itse paikalla ja näimme osallistujien ilmeet ja eleet tuokioiden aikana. Tapahtuman aikana otimme kuvia ja käytimme myös niitä hyväksi arvioinnissa palautekyselyn lisäksi.



Kuva 9. Asiakkaat tutustumassa kuntosaliin.

Tapahtuman rungon suunnittelun aloitimme jo aikaisessa vaiheessa ja saimme paljon apua toimeksiantajaltamme. Tapahtuman suunnitteleminen ja toteuttaminen tyhjältä pohjalta ei ollut aivan helppoa, mutta toimeksiantajan apu ja muualta tulleet ideat auttoivat paljon. Lisäksi se, että meitä oli kaksi henkilöä suunnittelemassa tapahtumaa, tuki työskentelyä. Suunnitteluvaiheessa otimme huomioon toimeksiantajan toiveita, mutta muuten saimme järjestää tapahtuman omien ideoidemme pohjalta. Suunnittelua helpotti se, että meillä oli selkeä kohderyhmä, jolloin pystyimme keskittymään heille tarkoitettuun liikuntaan. Myös tavoite pysyi mukana punaisena lankana ja helpotti tapahtuman suunnittelua, sillä pystyimme peilaamaan tapahtumaan liittyviä asioita siihen ja arvioimaan, täyttyivätkö tavoitteet. Meidän ei myöskään tarvinnut miettiä rahoitusta tai muita kustannuksia, sillä kaikki nämä tulivat koululta ja helpottivat työskentelyä.

Suunnitteluvaiheeseen kuului myös ohjaajien rekrytointi, markkinointi ja turvallisuuden takaaminen tapahtumaan. Ohjaajat saimme melko helposti alemmalta vuosikurssilta ja he suunnittelivat tuokiot todella hyvin. Kävimme heidän kanssaan läpi tuokioiden aiheet ja heidän tekemät tuntisuunnitelmat, eikä ongelmia näiden kanssa tullut. Teimme myös riskikartoituksen tapahtumaan ja kävimme sitä ja yleisesti turvallisuutta läpi ohjaajien kanssa. Ohjaajat olivat mielestämme hyvin paneutuneet tapahtumaan liittyviin asioihin sekä omiin ohjauksiin ja tämä helpotti meidän työskentelyämme paljon. Lisäksi kaikkien pysyessä aikataulussa ei kiirettä tai paniikkia syntynyt ja pystyimme etenemään tapahtuman suunnittelussa järjestelmällisesti.

Suunnitteluvaiheen ainoa kompastuskivi oli elämysten suunnittelu, sillä se jäi melko pienen osaan tapahtumassa. Tämä näkyi toteutusvaiheessa niin, että emme kerenneet muuta kuin valita ikäihmisille sopivaa musiikkia tapahtumaan ja osa muista elämyksellisistä asioista jäi pois. Tähän olisimme voineet panostaa paljon enemmän, mutta ikäihmisiä se ei näyttänyt haittaavan, sillä menevä musiikki vei heidät mennessään. Vaikka sammutimme valot musiikkiliikuntatilasta asahituokion ajaksi ei tila pimentynyt paljoa, sillä ulkona oli liian valoisaa.

Elämyksellisyyttä olisi voinut tuoda tapahtumaan myös monilla muilla keinoilla. Aloittaessamme tapahtuman suunnittelun ajattelimme, että pidämme jonkin liikuntatuokioista koulumme älysalissa. Digitaalisten laitteiden kautta liikkuminen ja niiden kokeilu olisi ollut varmasti monelle ikäihmiselle uusi ja hieno kokemus. Lisäksi ajattelimme pitävämme jonkun tuokioista ulkona, jolloin erilainen ympäristö liikkuesssa olisi tuonut elämyksiä. Ulkona olisi voinut myös kehittää tehokkaasti tasapainoa hieman epätasaisessa maastossa. Päätimme kuitenkin yhdessä toimeksiantajan kanssa jättää nämä pois tapahtumasta epävarmojen sääolosuhteiden ja Myötätuulen tilojen muuton takia. Myötätuulen tilat sijaitisivat

ennen samassa rakennuksessa älysalin kanssa, jolloin olisi ollut kätevä pitää jokin tuokioista siellä. Tässä tapauksessa olisimme joutuneet jättämään kuntosalin ja musiikkiliikuntatilan käytön kokonaan pois tapahtumasta, mikä ei olisi ollut järkevää, sillä niissä pidetään useimmat Myötätuulen ryhmistä. Myötätuulen tilat muutettiin kuitenkin hieman ennen tapahtumaamme toiselle puolelle kampusta, jolloin meidän oli pakko luopua älysalideasta. Ikäihmisten kannalta oli parempi, että liikuntatilat sijaitsivat kaikki samassa rakennuksessa, jolloin ei tarvinnut kävellä paikasta toiseen ja pukea liikuntatuokioiden välissä ulkovaatteita.

Ulkona pidettävä tuokio olisi muuten ollut tapahtumaamme sopiva, mutta emme voineet olla varmoja hyvästä säästä. Ulkona olisi saattanut olla myös liian kylmä ikäihmisille, sillä tapahtumamme oli huhtikuussa. Elämyksellisyys olisi kärsinyt myös siinä tapauksessa, mikäli olisimme pitäneet jonkun tuokioista ulkona mutta joutuneetkin siirtämään sen sisälle huonon sään vuoksi. Tähän olisimme tietenkin voineet varautua koristelemalla ja muokkaamalla musiikkiliikuntatilaa hieman erilaiseksi. Liikuntatuokiot olisi voitu myös suunnitella erilaisiksi ja ajatella mikä toisi uudenlaisia kokemuksia ikäihmisille. Esimerkiksi parin kanssa tehtävät liikkeet olisivat vahvistaneet yhteenkuuluvuutta ja sosiaalisuutta, mitkä ovat ikäihmisten kannalta erittäin tärkeitä tekijöitä. Valitsimme kuitenkin liikuntatuokioihin uusia ja erilaisia elementtejä, jotta asiakkaat saisivat uusia kokemuksia ja tunsivat elämyksellisyyttä. Mikäli olisimme kuitenkin ottaneet eri tekijät huomioon ja pohtineet elämyksellisyyttä monesta eri näkökulmasta, olisimme varmasti saaneet tuotua sitä tapahtumaan enemmän.

Tapahtuman markkinointi meni osaltaan myös hyvin. Aluksi olimme miettineet, että markkinoimme tapahtumaa kaikkialle Kajaanissa, mutta päädyimme kuitenkin markkinoimaan sitä ainoastaan Kajaanilaisiin yhdistyksiin. Päätökseen vaikutti yhdistysten hyvä vastaanotto ja se, että innokkaita osallistujia vaikutti olevan paljon. Kävimme yhdistysten tapaamisissa, jaoimme heille mainoslehtisiä ja he laittoivat sanaa eteenpäin sekä ilmoituksia lehteen. Näistä saimme kuvan, että osallistujia voisi olla paljon.

Pohdimme kuitenkin tapahtuman päättyessä markkinoinnin onnistumista, sillä osallistujia tapahtumassa oli vain kuusitoista, vaikka olimme ajatelleet sen olevan paljon enemmän. Myös tapahtumassa olleet osallistujat ällistyivät, kun useat ihmiset eivät osallistuneetkaan siihen. Päädyimme kuitenkin siihen tulokseen, että markkinointi ei osallistumiseen vaikuttanut kovinkaan paljoa, sillä tieto tapahtumasta oli kulkenut ympäri Kajaania. Hyvä sää ulkona ja tapahtuman paikka sen sijaan saattoivat verottaa osallistujia. Toki myös markkinoinnin laatu saattoi vaikuttaa osallistumiseen, mutta mielestämme markkinoimme tapahtumaa hyvin ja saavutimme kohderyhmän. Alun perin suunnittelimme, että viemme

mainoksia myös kauppoihin ja muille yleisille paikoille, jotta muutkin kajaanilaiset ikäihmiset saisivat tietoa tapahtumasta. Saimme kuitenkin käsityksen siitä, että yhdistyksistä olisi tulossa paljon väkeä tapahtumaan ja päätimme jättää mainokset viemättä. Jos yhdistysten kaikki tapahtumasta kiinnostuneet olisivat tulleet paikalle, olisi osallistujia ollut tarpeeksi. Mikäli olisimme vieneet mainoksia kauppoihin, olisi tapahtuman osallistujamäärä saattanut olla liian suuri ja tapahtumassa olisi voinut tulla ahdasta. Olimme kuitenkin varautuneet pitämään liikuntatuokiot kahdessa tilassa yhtä aikaa, jolloin varmasti kaikki olisivat päässeet liikkumaan. Olimme voineet myös muistuttaa yhdistysten jäseniä tapahtumasta lähempänä sen ajankohtaa, sillä markkinoimme tapahtumaa melko ajoissa ja tämän vuoksi se saattoi unohtua osalta ikäihmisistä.

Tapahtuman toteutus onnistui mielestämme hyvin. Teimme etukäteen lähes kaikki tapahtuman järjestämisen kannalta olennaiset asiat, joten liiallista kiirettä tapahtumapäivänä ei tullut. Teimme muun muassa opasteet, hankimme kahvitustarpeet ja viimeistelimme palautekyselyn tapahtumaan. Olimme myös varanneet tarvittavat tilat ja luokkahuoneet monta kuukautta ennen, joten niiden kanssa ei ollut ongelmia. Hankalaa sen sijaan oli miettiä esimerkiksi kahvitustarpeita, sillä tapahtuman ollessa avoin ei ollut helppo arvioida, kuinka monta osallistujaa siellä tulisi olemaan. Tämän vuoksi olimme myös varanneet yhden ylimääräisen luokkahuoneen, mikäli osallistujia olisi niin monta, että he eivät mahtuisi tuokioihin. Näin tuokiot olisi ollut mahdollista pitää toiseen kertaan eri tiloissa. Tapahtumaan osallistui yhteensä kuusitoista ihmistä, joten onneksemme emme tarvinneet ylimääräisiä järjestelyitä.

Ajattelimme tapahtuman infopisteen olevan suuressa roolissa tapahtumassamme. Suunnittelimme alun perin yhden henkilön seisomaan pisteellä koko tapahtuman ajan, jotta mahdollisimman monia saataisi rekrytoitua Myötätuulen asiakkaiksi. Infopiste osoittautui kuitenkin turhaksi, sillä ikäihmiset eivät käyneet siinä. Pohdimme jälkikäteen, että olisiko ollut parempi siirtää se yläkertaan kahvitilaan, sillä siellä asiakkaat viettivät tauolla aikaa. Lisäksi asiakkaiden kahvitellessa keskustelimme Myötätuulen palveluista ja markkinoimme niitä heille.

Tapahtuman toteutuksen jälkeen jäljellä oli enää jälkimarkkinointi, minkä olisimme voineet toteuttaa paremmin. Kiitimme ohjaajia ja toimeksiantajaamme, sekä lähetimme yhdistyksille sähköpostit, jossa kiitimme osallistujia. Jälkimarkkinointi olisi myös tapahtuman jatkuvuuden kannalta ollut tärkeä, mikäli jatkossa järjestettäisiin samankaltaisia tapahtumia. Aikaa kuitenkin ei jäänyt sen panostamiseen, sillä pohdinta ja raportin viimeistely veivät paljon aikaa.

Saimme toimeksiantajaltamme tapahtumasta myös hyvää palautetta. Hän ei kuitenkaan voinut arvioida tapahtumaa kovin laajasti, sillä hän pystyi vain nopeasti käväisemään paikalla. Myös toimeksiantajaamme ihmetytti tapahtumaan osallistujien vähäinen määrä, vaikka markkinointi oli melko tehokasta ja kiinnostuneita oli runsaasti. Tapahtuman järjestykseen ja meidän toimintaan toimeksiantaja oli kuitenkin erittäin tyytyväinen.

Osallistujien määrä sai meidät miettimään, olisiko jotain voinut tehdä toisin. Vaikka kuusi toista ihmistä on hyvä määrä, odotimme tapahtumaan enemmän. Osallistujilta kuulin, että tapahtumapaikkaan oli hankala löytää. Useat osallistajat olivat olleet täysin muualla ja vaikka osoite oli tiedossa, ei paikkaa ollut helppo löytää. Tästä tulimme siihen tulokseen, että opasteita olisi pitänyt olla enemmän. Myös niiden koko olisi voinut olla isompi ja värit näkyvämpiä. Opasteet olivat pienimmissä mainostelineissä ja teksti näkyi vihreällä, kun se olisi voinut olla kirkkaammalla värillä. Myös paikka olisi voinut olla toinen. Tähän emme kuitenkaan pystyneet paljon vaikuttamaan, sillä Myötätuulen tilat sattuvat olemaan hieman hankalassa paikassa. Parkkipaikoista oli myös pulaa ja tähän olisimme pystyneet vaikuttamaan varaamalla tapahtumaan omat parkkipaikat, jotka olisivat aivan sisäänkäynnin luona.



Kuva 10. Kahvakuulatuokio.

Pienestä osallistujamäärästä huolimatta saimme kuitenkin itse tapahtuman sisällöstä hyvää palautetta. Yksitoista ihmistä kuudestatoista vastasivat kyselyyn ja palaute oli pääasiassa positiivista. Kokosimme palautekyselyt yhteen ja silmäilimme niitä pääpiirteittäin. Sen jälkeen otimme yhden tyhjän kyselyn, johon kokosimme selkeästi kaikkien asiakkaiden vastaukset. Ensimmäisenä laskimme osallistujien keski-ikä laskimella. Kyselyihin vastaajien ikähaarukka on 54-80 ja keski-ikä 69-vuotta. Tämän jälkeen kokosimme paperille vastausten määrät. Esimerkiksi ensimmäisessä kysymyksessä kysyimme ”Oletko käyttänyt Myötätuulen palveluita aiemmin?”. Vastaajista 7 oli vastannut ”kyllä” ja 4 ”ei”. Kirjoitimme tämän tiedon paperille ja kävimme jokaisen kohdan samalla tavalla lävitse. Lopuksi kokosimme tiedot alla oleviin ympyräkaavioihin, joista niitä on helpompi ja selkeämpi tulkita.

Ensimmäinen kysymys liittyi Myötätuulen palveluihin. Myötätuulen palveluista kysyimme nähdäksemme, kuinka paljon uusia asiakkaita tapahtumaan osallistui. Kuten kuviosta näkyy, suurin osa osallistujista oli uusia. Toimeksiantajamme tavoite oli saada lisää näkyvyyttä Myötätuulelle ja vastauksista voimme päätellä, että tietoisuus Myötätuulen palveluista levisi ainakin hieman. Myös markkinoinnin yhteydessä Myötätuuli sai näkyvyyttä. Myötätuulen palveluita aikaisemmin käyttäneet kuvassa 11.



Kuva 11. Ympyrädiagrammi Myötätuulen palveluiden käytöstä.

Toinen kysymys oli Myötätuulen palvelutarjonnasta, josta kysyimme saadaksemme tietää, onko tapahtuma hyödyllinen ja saivatko asiakkaat sieltä tietoa Myötätuulesta. Kuvassa 12 suurin osa näyttää saaneensa tietoa palvelutarjonnasta ja näin toimeksiantaja sai lisää näkyvyyttä myös palveluistaan. Lisäksi voimme arvioida tapahtuman olleen hyödyllinen, sillä asiakkaat saivat uutta tietoa Myötätuulen palveluista.



Kuva 12. Ympyrädiagrammi Myötätuulen palvelutarjonnasta.

Kolmannessa kysymyksessä kysyimme liikuntademojen sisällöstä, sillä ne ovat olennainen osa tapahtuman onnistumista. Opinnäytetyömme tavoitteena oli järjestää onnistunut tapahtuma ja liikuntatuokiot olivat tapahtuman pääsisältöä. Ainakin asiakkaiden näkökulmasta tavoite saavutettiin, sillä kaikki vastaajat kertoivat olleensa tyytyväisiä liikuntatuoki-oihin. Vastaukset näkyvät kuvassa 13.



Kuva 13. Ympyrädiagrammi liikuntademojen sisältöjen tyytyväisyydestä.

Kysyimme myös liikuntademojen kuormittavuudesta kysymyksessä neljä saadaksemme vielä enemmän tietoa niistä ja syventääksemme arviointia. Kuvassa 14 näkyy, että suurin osa osallistujista piti liikuntademoja sopivan kuormittavina. Ainoastaan yksi asiakas piti niitä liian kuormittavina. Myös tästä voimme vetää johtopäätöksen, että suurimmalle osalle tapahtuman tuokiot olivat miellyttäviä ja näin ollen tapahtuma onnistui tuokioiden puolesta.



Kuva 14. Ympyrädiagrammi liikuntademojen sisällöstä.

Yllä olevien kysymyksiensä lisäksi kyselyssä oli kaksi avointa kysymystä. Toisessa kysyttiin mikä tapahtumassa oli parasta tai mitä olisi voinut kehittää ja toiseen ”muuta, mitä?” kohtaan vastaajat saivat vapaasti kirjoittaa omia tuntemuksiaan. Vastaajat olivat tyytyväisiä liikuntademoihin ja niiden sisältöihin, henkilökohtaiseen ohjaukseen, kuntosalilaitteisiin tutustumiseen, ohjaajien ammattitaitoon ja iloisuuteen sekä musiikkiin. Joidenkin vastaajien mielestä tapahtuma kannusti lihaskuntojumbapaluun ja kahvakuula tuli tutuksi. Eräs Myötätuulen nykyisessä kuntosaliryhmässä käyvä ikäihminen toivoi samankaltaisia ryhmiä myös lisää. Kehitettävää tapahtumassa olisi monivammaisen asiakkaan huomioiminen. Suunnittelimme ja kohdistimme kuitenkin Säpinää senioreihin -tapahtuman tarkoituksella liikuntakykyisille ikäihmisille. Markkinoidessamme tapahtumaa sanoimme myös asiasta ja kerroimme, että liikuntatuokiot saattavat olla hankalia liikuntarajoitteisille henkilöille. Otimme kuitenkin heitä huomioon varaamalla tuoleja musiikkiliikuntatilaan, jossa tuokiot pidettiin, jotta ikäihmiset voisivat välillä istahtaa tai vaikka jumpata koko tuokion istualtaan. Tuokioiden liikkeet olivat myös suunniteltu siten, että vaihtoehtoja löytyi paljon ja jokainen pystyi valitsemaan omalle kunnolle sopivat liikkeet. Olemme kuitenkin iloisia siitä, että myös liikuntarajoitteisia ikäihmisiä tuli tapahtumaan, sillä tapahtuman tarkoituksena oli liikunnan lisäksi lisätä sosiaalisuutta ikäihmisten keskuudessa. Alla olevassa kuvassa 15 on koottu vastaajien kommentit yhteen.

<u>Mikä oli parasta tapahtumassa?</u>	<u>Muuta, mitä?</u>
-liikuntademat/ tuntien sisällöt	-tapahtuma kannusti aloittamaan lihaskuntojumppailut
-henkilökohtainen ohjaus/ yksilöiden huomiointi	-kahvakuula tuli tutuksi
-kuntosalilaitteisiin tutustuminen	-nuoret ovat mahtavia
-ohjaajien iloisuus ja ammattitaito	-lisää viikkovuoroja
-musiikki	
 <u>Mitä kehittäisit?</u>	
-monivammaisen asiakkaan huomiointi	

Kuva 15. Avoimien kysymysten vastaukset ja asiakkaiden kommentit tapahtumasta.

5.2 Opinnäytetyöprosessin arviointi

Tämä kappale käsittelee koko opinnäytetyöprosessin arviointia. Pohdimme prosessia aloitusvaiheesta viimeistelyvaiheeseen. Kokonaisuudessaan opinnäytetyöprosessi oli monipuolisesti ammatillista kehitystä tukeva, mielenkiintoinen ja onnistunut. Asetimme tavoitteeksemme kehittyä liikunta-alan ammattilaisina ja laajentaa tietämystämme ikäihmisten liikunnasta ja nämä saavutimme. Teoriatietoa kirjoittaessamme opimme uusia ja kertosimme ennestään tuttuja asioita ikäihmisten liikunnasta ja tapahtumaa järjestäessä saimme laittaa nämä tiedot käytäntöön. Lisäksi pyrimme myös kehittämään organisointi- ja markkinointitaitojamme. Nämä kehittyivätkin, sillä olimme vastuussa koko tapahtuman järjestämisestä kahdestaan.

Toimeksiantajamme tavoitteena oli saada lisää näkyvyyttä ja asiakkaita Myötätuulelle, sekä tuoda vaihtelua nykyisille asiakkaille tapahtuman kautta. Osa tapahtuman asiakkaista kiinnostuivat Myötätuulen palveluista ja ottivat heidän yhteystietonsa. Emme voi kuitenkaan olla täysin varmoja siitä, lähtevätkö he mukaan heidän toimintaansa. Lisäksi tapahtumamme ajankohta oli loppukeväästä, jolloin Myötätuulen ryhmät eivät pyöri enää kauaa ennen kesätaukoa, joten uudet asiakkaat aloittavat mahdollisesti ryhmässä vasta syksyllä. Emme voi siis saada täyttä varmuutta siitä, täyttyykö toimeksiantajan tavoite ko-

konaan ja saako Myötätuuli uusia asiakkaita. Toisin sanoen emme pysty arvioimaan tavoitteen täyttymistä tältä osin lainkaan. Miettiessämme opinnäytetyön tavoitteita prosessin alussa, olisimme voineet jättää uusien asiakkaiden tavoittelemisen pois ja pitäytyä ai-noastaan muissa tavoitteissa. Näin ollen toimeksiantajan tavoitteet olisivat täytyneet selkeästi ja olisimme voineet arvioida tapahtuma onnistumista paremmin niiden kautta. Tapahtumassa oli sekä uusia että vanhoja asiakkaita, joten näkyvyyttä ja vaihtelua tapahtuma varmasti toi. Opinnäytetyön tavoitteena oli järjestää onnistunut tapahtuma ja tämä tavoite saavutettiin. Osallistujat olivat erittäin tyytyväisiä tapahtumaan ja kaikki sujui ongelmitta.

Opinnäytetyöprosessin aloitusvaiheessa päätimme toteuttaa työn kahdestaan tapahtuman kautta. Kohderyhmän valinta ei ollut vaikeaa, sillä molempien kiinnostus ikäihmisten liikuntaa ja hyvinvointia kohtaan oli selkeä. Myöskään päätös tehdä opinnäytetyö kahdestaan ei ollut hankala, sillä olemme tottuneet työskentelemään yhdessä. Aloitusvaiheessa etsimme työllemme toimeksiantajan, joka onneksemme oli Myötätuuli. Myötätuulen tilojen ollessa Kajaanin ammattikorkeakoululla, yhteydenpito ja tapaamisten järjestäminen helpottuivat. Mikäli toimeksiantaja olisi esimerkiksi ollut eri kaupungissa, olisi yhteydenpito ja asioista päättäminen ollut haastavampaa. Aloitusvaiheessa teimme aiheanalyysin, joka auttoi meitä kokoamaan ideat ja ajatukset selkeästi yhteen.

Aiheanalyysin jälkeen siirryimme tekemään opinnäytetyösuunnitelmaa. Se osoittautuikin odotettua työlämmäksi, sillä emme ensin tienneet sen olevan raakaversio varsinaisesta opinnäytetyöstä. Tarkensimme siihen opinnäytetyön tavoitteet ja tarkoituksen ja perehdyimme teoriapohjaan. Vielä tässä vaiheessa emme olleet täysin varmoja tapahtuman kulusta ja sisällöstä, joten emme kirjoittaneet niistä kovin tarkasti. Kun saimme suunnitelman valmiiksi, totesimme sen olevan erittäin hyödyllinen varsinaisen opinnäytetyön raportoinnissa. Suunnitelmavaiheessa olisimme voineet hyötyä opettajan ja muiden tukihenkilöiden ohjauksesta, jotta asiat olisivat sujuneet nopeammin. Emme kuitenkaan kysyneet tarpeeksi apua, minkä takia opinnäytetyösuunnitelman tekeminen saattoi tuntua tavallista hankalammalta.

Saatuamme opinnäytetyösuunnitelman läpi hyväksytysti ohjaavalla opettajalla siirryimme työstövaiheeseen, eli opinnäytetyön kirjoittamiseen. Aloitimme kirjoittamalla teoriaosuuksia, joihin saimme mallia opinnäytetyösuunnitelmasta. Tiesimme tämän vaiheen olevan raskas, mutta yllätyimme siitä kuinka helposti tekstiä tulikin, kun vain oppi lähteiden käytön ja merkkauksen. Saimmekin kirjoitettua teorian melko nopeasti muutamassa viikossa. Teoriaosuuden kirjoittamisessa vaikeinta oli lähteiden etsiminen ja niiden yhdisteleminen

sujuvaksi tekstiksi, mutta sinnikkäällä työllä ja opinnäytetyön edetessä kirjoittaminen helpottui ja lähteiden käyttö ei tuntunut enää niin vaikealta. Opimme teoriaa kirjoittaessa paljon erityisesti lähteistä ja niiden luotettavuudesta.

Samalla kun kirjoitimme opinnäytetyötä, suunnittelimme myös tapahtumaa ja olimme tapahtuman osallisiin yhteydessä. Tekemistä oli ajoittain todella paljon ja moni asia stressasi, mutta kahdestaan pystyi jakamaan tehtäviä ja päätöksiä ei tarvinnut tehdä yksin. Teimme opinnäytetyösuunnitelmaan viikkoaikataulun, jota seuraamalla varmistimme, ettei mitään unohdu. Mielestämme onnistuimme hyvin aikatauluttamaan opinnäytetyön kirjoittamisen ja tapahtuman suunnittelun, eikä sekavuuksia näiden kanssa tullut, sillä ne etenivätkin yhtä aikaa.

Toteutusvaiheessa keskityimme järjestämään tapahtumaa ”Säpinää senioreihin”, joka onnistui erittäin hyvin. Molemmilla löytyi hieman kokemusta tapahtumista ja projekteista, joten siitä oli varmasti hyötyä tässäkin projektissa. Toteutusvaiheen aikana opinnäytetyön kirjoittaminen jäi vähemmälle, mutta välillä kuitenkin kirjoitimme ja korjasimme sitäkin. Toteutusvaiheen jälkeen siirryimme viimeistelyvaiheeseen, johon kuului raportin kieliopin tarkistaminen ja pohdintojen kirjoittaminen. Kokosimme ajatukset yhteen tapahtuman järjestämisestä, sekä koko opinnäytetyöprosessista. Tämä vaihe vei paljon aikaa ja oli yllättävän raskas. Tarkistuksessa oli erittäin hyödyllistä työskennellä yhdessä ja lukea toistemme tekstejä, sillä näin näimme omat ja toisen virheet paremmin.

Saimme toimeksiantajalta myös koko opinnäytetyöprosessista hyvää palautetta. Olimme hänen mukaansa toimineet aktiivisesti ja itseohjautuvasti. Yhteistyö sujuikin koko prosessin ajan moitteettomasti, sillä olemme aiemminkin koulun aikana tehneet töitä yhdessä. Tunnumme toistemme työskentelytavat ja voimme luottaa siihen, että kumpikin tekee saman verran töitä. Kommunikointi ja tapaamisten järjestämisetkin sujuivat ongelmitta, vaikka usein kahdestaan tai ryhmässä tehdessä voi olla vaikea sovittaa yhteisiä aikoja. Asiaa kuitenkin helpotti se, että opinnäytetyöprosessin loppuajasta ei meillä ollut enää paljoa koulua, joten aikaa oli enemmän. Päätöksien tekeminen oli kahdestaan helpompaa, kun sai kuulla hieman eri näkökulmia toiselta. Pysyimme koko opinnäytetyöprosessin ajan hyvin aikataulussa ja aloimme suunnitella tapahtumaa oikeaan aikaan. Meille jäi juuri sopivan verran aikaa raportin viimeistelyyn tapahtuman jälkeen.

Kirjoitimme opinnäytetyöhön melko suuren osion tapahtuman elämyksellisyydestä, mutta itse tapahtumassa sen osuus jäi todella vähäiseksi. Ajallisesti tämän osion kirjoittaminen vei kauan, joten pohdimme olisiko osiosta voitu tehdä hieman lyhyemmän, jolloin aikaa

olisi jäänyt enemmän muihin osioihin ja tarkistukseen. Olisimme myös voineet tuoda enemmän elämyksellisyyttä tapahtumaan, sillä toimeksiantajammekin tätä toivoi ja heidän yhtenä periaatteenaan on elämyksellisten aktiviteettien tuottaminen. Mikäli olisimme tuoneet elämyksellisyyttä tapahtumaan enemmän ja monipuolisemmin, olisi sen osuus raportista ollut sopiva.

Kehitettävää prosessissamme on huolellisuus. Kuten aiemmin sanoimmekin, kirjoitimme teoriaosuudet melko nopeassa ajassa, mikä ei välttämättä ole kovin hyvä asia. Mikäli olisimme aikatauluttaneet kirjoittamista pidemmälle aikajaksolle, olisi teksti voinut olla huolellisempaa ja teorioihin olisi voinut perehtyä tarkemmin. Toisaalta meille jäi aikaa lukea ja korjailla teoriaosuutta tapahtuman järjestämisen aikana, sillä olimme kirjoittaneet sen lähes kokonaan tapahtumaan mennessä. Käytännössä kuitenkin teoriaosuuden kirjoittaminen oli melko puuduttavaa noin lyhyessä ajassa, joten hirveän paljon lisättävää ei siihen ollut. Lukiessa ja kirjoittaessa teoriaa opimme molemmat uusia asioita ikäihmisten liikunnasta ja tapahtuman avulla pystyimme laittamaan nämä ja aiemmin opitut asiat käytännössä toteen. Opinnäytetyöprosessi oli siis kokonaisvaltaisesti opettavainen ja hyödyllinen.

Opinnäytetyömme kehittämiskysymykset olivat ”Kuinka liikunnallinen tapahtuma järjestetään ikäihmisille sopivaksi?” ja ”Minkälainen liikunta ylläpitää ja parantaa ikäihmisten toimintakykyä?”. Mielestämme opinnäytetyön teoriapohja vastasi hyvin molempiin kehittämiskysymyksiin. Kirjoitimme ikäihmisten liikunnasta keskeisimpiä asioita liikuntasuosituksien pohjalta. Käsittelimme kyseisen ikäluokan liikkumiseen vaikuttavia tekijöitä ja niiden parantamista liikunnan avulla. Näin vastasimme kysymykseen ikäihmisten liikunnan ylläpitämisestä ja parantamisesta. Kirjoitimme myös kattavasti tapahtuman järjestämisestä ja yhdistimme siihen teoripohjan ikäihmisten liikunnasta, jolloin tapahtumasta saatiin liikunnallinen ja ikäihmisille sopiva. Vastasimme tätä kautta toiseen kehittämiskysymykseen ”Kuinka liikunnallinen tapahtuma järjestetään ikäihmisille sopivaksi?”. Mielestämme kehittämiskysymyksiin oli melko helppo vastata, sillä ne olivat selkeitä ja toimivat hyvin punaisina lankoina koko opinnäytetyöprosessin ajan. Kun kehittämiskysymyksiä oli vain kaksi, aihepiirit eivät lähteneet rönsyilemään ja keskittyminen kahteen kysymykseen oli selkeää.

5.3 Luotettavuus ja eettisyys

Analyysin olennaisena osana on lähdekritiikki, sillä annettujen tietojen luotettavuutta tulee pohtia faktanäkökulmaa sovellettaessa (Alasuutari, 2007, 86; Kalela 1976, 168-174 mukaan). Lähteet tulee valita ja tulkita tutkimusta tai kehittämistyötä tehdessä kriittisesti. Lähteitä voi arvioida muutamalla tavalla, joita ovat kirjoittajan tunnettavuus ja arvostettavuus, lähteen ikä ja lähdetiedon alkuperä, lähteen uskottavuus, sekä totuudellisuus ja puolueettomuus. Mikäli jonkun kirjoittajan nimi toistuu useasti, voi hänellä olla arvovaltaa. Kuitenkaan nimen toistuminen ei jokaisessa tapauksessa tarkoita kirjoittajan arvovaltaa ja tunnettavuutta, joten lähdekritiikin käyttö on tärkeää. Tuoreiden ja alkuperäisten lähteiden käyttöön on pyrittävä, sillä tutkimustieto muuttuu nopeasti vuosien ja kirjoittajien välillä. On myös hyvä pohtia lähteen uskottavuutta, sillä aina luotettavalta vaikuttava lähde ei sitä olekaan. Lähteestä kirjoitettuja lausuntoja tai arvosteluja on tässä tapauksessa hyvä etsiä. Lisäksi tutkimuksiin pohjautuvien lähteiden tulisi olla puolueettomia, mutta silti niihin saattaa sisältyä tietynlaista vinoutuneisuutta. (Hirsjärvi ym. 2009, 113-114.)

Plagiointi on toisen tekijän ideoiden, tulosten tai sananmuodon esittämistä ikään kuin omana. Tämä esiintyy usein lähdeviitteen puuttumisena tai epämääräisenä viittaamisena tai julkaisemattomien havaintojen ja tulosten luvattomana lainaamisena. Luvaton lainaaminen on hyvien tieteellisten käytänteiden vastaista, eli eettisesti väärin ja siitä rankaistaan aina. (Hirsjärvi ym. 2009, 122.)

Pyrimme valitsemaan opinnäytetyöhömmme mahdollisimman tuoreita lähteitä. Käytimme kuitenkin tietoisesti joidenkin kirjojen vanhempia painoksia lähteenä työssämme. Hankimamme tieto oli sellaista mikä ei ole voinut vuosien varrella juurikaan muuttua, joten emme koe niiden vaikuttavan työmme luotettavuuteen. Näiden vanhempien painosten osuus työssämme on hyvin pieni. Lisäksi tarkastelimme lähteitä kriittisesti, perehdyimme useaan saman aiheen lähteisiin ja vertailimme niitä keskenään. Työmme luotettavuutta lisää myös lähdeviitteiden käyttö, jolloin emme plagioi kenenkään toisen tekstiä luvatta. Opinnäytetyössämme käytimme joitakin toissijaisia lähteitä, vaikka niiden käyttöä ei suositella muuten kuin perustelluista syistä. Yritimme etsiä alkuperäisiä lähteitä, mutta joissakin tapauksissa niitä ei löytynyt tai ollut saatavilla, jolloin jouduimme viittaamaan toissijaisiin lähteisiin. Näiden lähteiden osuus on kuitenkin työssämme hyvin pieni, joten emme koe niiden vaikuttavan työmme luotettavuuteen. Lisäksi osa toissijaisista lähteistä liittyivät kuviin tai taulukoihin, mikä ei meidän mielestämme myöskään vaikuta luotettavuuteen. Nämä toissijaiset lähteet myös löytyivät kirjoista, joita käytetään kurssikirjoina, joten arve-

limme niiden olevan luotettavia. Pyrimme myös panostamaan työmme kieliasuun ja minimoimaan mahdolliset kielioppivirheet. Tehdessämme kahdestaan opinnäytetyötä, pysyimme tarkistamaan toisen tekstiä ja korjata virheitä, mikä parantaa luotettavuutta. Luetimme työtä myös ulkopuolisilla henkilöillä mahdollisten virheiden varalta. Mikäli tekstistä löytyisi monia virheitä, saattaisi lukijalle jäädä epäluottavainen olo tuloksista ja johtopäätöksistä. Tapahtumamme sisältö pohjautui täysin Ikäinstituutin liikuntasuosituksiin, jotka on tehty luotettavien tutkimusten pohjalta.

Reliaabelius tarkoittaa mittaustulosten toistettavuutta, eli mittauksen tai tutkimuksen kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia (Hirsjärvi ym. 2009, 231). Aineiston ja siitä tehtävien päätelmien erottelu on hyvä muistaa. Reliaabeli lähde ei sisällä ristiriitaisuuksia ja sen tarkistamiseksi on erilaisia toimia. Näitä toimia ovat indikaattoreiden vaihto eli ilmiön yhdenmukaisuuden osoittaminen eri tavoin, aineistonkeruumenetelmän varmistaminen useammalla havainnointikerralla, sekä useamman havainnoitsijan käyttö. (Eskola & Suoranta, 1996, 168-169; Grönfors 1982, 175-176 mukaan.) Eskola ja Suoranta (1996, 168; Grönfors 1982, 174 mukaan) jakavat luotettavuusnäkemyksessä käytetyn toisen käsitteen, eli validiteetin, kahteen osaan. Heidän mukaansa sisäisellä validiteetilla, eli pätevyydellä, viitataan teoreettisten ja käsitteellisten osuuksien yhteneväisyyteen, joiden tulee olla loogisessa suhteessa keskenään. He sanovat ulkoisen validiteetin puolestaan tarkoittavan tulkintojen ja johtopäätösten, sekä aineiston välistä pätevyyttä. Hirsjärven ym. (2009, 231-232) mukaan validiuksella tarkoitetaan mittarin tai tutkimusmenetelmän kykyä mitata juuri sitä, mitä pitääkin. Niissä voi heidän mukaansa olla kuitenkin vääristymiä, esimerkiksi kyselylomakkeiden kysymykset saatetaan ymmärtää väärin, jolloin tulokset eivät vastaa todellisuutta. Hirsjärvi ym. sanovat mittareiden voivan aiheuttaa siis virheitä tuloksiin, jolloin validiutta voidaan arvioida eri näkökulmista.

Teimme palautekyselystä mahdollisimman luotettavan mieltämällä kysymykset ja niiden järjestyksen huolellisesti. Kyselyyn vastattiin nimettömästi, jolloin luotettavuus parani. Kysymykset olivat kaikille samat ja samassa järjestyksessä ja ne muotoiltiin siten, ettei vastauksiin vaikutettu sanavalinnoilla. Kyselyyn vastaaminen oli täysin vapaaehtoista, mutta kannustimme asiakkaita vastaamaan siihen voidaksemme arvioida tapahtumaa. Tapahtuman luotettavuutta lisää myös sen toistettavuus ja siirrettävyys. Myötätuuli voi hyödyntää opinnäytetyötämme tulevaisuudessa, mikäli he järjestävät ikäihmisille suunnatun tapahtuman. Tapahtuma ei myöskään ole sidonnainen mihinkään paikkaan, vaan se voidaan järjestää missä vain.

Tutkimusta tai kehittämistyötä tehdessä törmää usein eettisiin kysymyksiin (Eskola & Suoranta, 1996, 54). Hirsjärven ym. (2009, 23) mukaan eettisyydellä tarkoitetaan hyvän ja

pahan, sekä oikean ja väärän erottamista. He sanovat eettisesti hyvän tutkimuksen noudattavan hyvää tieteellistä käytäntöä, mutta niiden tunteminen ja toimiminen niiden mukaan on tutkijan vastuulla. Eettisiä ongelmia voivat olla esimerkiksi tutkimuslupaan liittyvät kysymykset, aineiston keruuseen liittyvät ongelmat, tutkimuskohteen hyväksikäyttö, osallistumiseen liittyvät ongelmat, sekä tutkimuksesta tiedottaminen (Eskola & Suoranta, 1996, 54; Suojanen 1982, 70-72 mukaan). Lähtökohtaisesti kuitenkin ihmisarvon kunnioittaminen, perehtyneisyys näkökohtiin, sekä osallistumista koskeva suostuminen ovat tärkeimmät vaatimukset. Niiden noudattaminen ei kuitenkaan ole aina helppoa. (Hirsjärvi ym. 2009, 25; Homan 1991, 71 mukaan.)

Koko opinnäytetyöprosessin ajan pidimme eettisesti hyvät tavat mielessä. Työskentelemme tunnollisesti koko prosessin ajan, sekä kunnioitimme kirjoittajia ja heidän sanojensa. Käytimme lähdeviitteitä emmekä lainanneet suoraan kirjoittajien tekstejä. Emme myöskään muuttaneet heidän kirjoittamiaan asioita liikaa, jolloin lukijalle saattaisi kulkeutua vääristynyt tieto. Noudatimme myös tarkasti opinnäytetyöhön liittyviä ohjeita, jotka Kajaanin Ammattikorkeakoulu on laatinut.

5.4 Ammatillisen kehittymisen arviointi

Kappaleessa käsittelemme ammatillisen osaamisemme kehittymistä liikunta-alan kompetenssien kautta. Kompetenssit tarkoittavat laajoja kokonaisuuksia, joissa kuvataan osaamista, pätevyyttä ja kykyä suoriutua ammattiin kuuluvista tehtävistä (Kajaanin ammattikorkeakoulu, 2018). Arvioimme osaamistamme liikunta-, ihmisen hyvinvointi- ja terveysliikuntaosaamisen, liikuntadidaktiivisen ja pedagogisen osaamisen sekä liikunnan yhteiskunta-, johtamisosaamisen kautta. Otamme esille myös yhteisiä kompetensseja. Mielestämme sekä omat tavoitteet, että opinnäytetyön ja toimeksiantajamme tavoitteet täyttyivät hyvin ja osaamisemme kehittyi erityisesti omien tavoitteiden kohdalla. Halusimme kehittyä liikunta-alan asiantuntijoina sekä laajentaa tietämystämme ikäihmisten liikunnasta. Myös organisaatio ja markkinointitaidot kehittyivät huomasti projektin aikana.

Yhteisiin kompetensseihin peilaten molempien oppimisen taidot kehittyivät. Molemmat ottivat vastuun alueita ja hoitivat ne mallikkaasti. Koska kommunikatio toimi hyvin projektin aikana, pystyimme myös jakamaan helposti opittua toisillemme. Yhdessä tehdessä osasimme myös arvioida sekä omaa, että toisen tekemistä kriittisesti ja kehittää näin osaamistamme. Myös eettinen osaaminen kehittyi ja osasimme ottaa mielestämme orga-

nisaatiossa eri toimijat huomioon. Kun kirjoitimme opinnäytetyötä ja suunnittelimme tapahtumaa, oli työskentely osa-alueet jaettu molemmille tasan eikä eri puraa syntynyt. Osasimme mielestämme toimia hyvin organisaatiossa ja erilaisissa vuorovaikutustilanteissa ja näin työyhteisöosaaminen kehittyi. Tapahtuman järjestämiseen kuului ottaa yhteyttä eri ihmisiin ja työskennellä heidän kanssaan, eikä ongelmia ilmennyt. Myös innovaatio-osaaminen kehittyi, sillä tapahtumaa suunnitellessa ja opinnäytetyötä kirjoittaessa ei kaikki suju aina kuten toivoo ja ongelmaratkaisukykyä tarvitaan. Lisäksi suunnittelimme ja ideoimme tapahtuman alusta loppuun saakka itse. Mielestämme hoidimme kaikki esteet mallikkaasti yhdessä toimien ja tapahtumastamme tuli onnistunut.

Liikuntaosaaminen pitää sisällään yleisimpien liikuntamuotojen perustietoja ja taitoja ja niiden ohjaamista erilaisille kohderyhmille. Lisäksi liikuntaa täytyy osata soveltaa erityisryhmille ja ymmärtää lajien mahdollisuudet erilaisten taitojen kehittämisessä. (Kajaanin ammattikorkeakoulu, 2018.) Liikuntaosaamisemme kehittyi huomasti teoriapohjaa kirjoittaessamme erityisesti ikäihmisten liikunnasta, sillä heille täytyy soveltaa erilaisia liikuntamuotoja. Emme itse ohjanneet tapahtuman aikana, mutta annoimme ohjaaville opiskelijoille ohjeita heidän tuntiensa suunnitteluun ja tapahtumassa näimme, kuinka hyvin annetut ohjeet toimivat. Ikäihmisille liikuntaa täytyy soveltaa todella paljon, sillä tällaiset tapahtumat sisältävät paljon eri kuntoisia henkilöitä. Mielestämme osasimme ennakoida ryhmien tasot hyvin ja ohjaavat opiskelijat osasivat myös soveltaa meidän ohjeitamme.

Hyvinvointi- ja terveysliikuntaosaamisessa opiskelijan täytyy tuntee harjoittelun vaikutusmekanismeja elimistössä sekä osata suunnitella tavoitteellisia erilaisia harjoitusohjelmia ja terveyttä edistävää liikuntaa. Opiskelijan täytyy myös tuntee kasvuun kehitykseen ja käyttäytymiseen vaikuttavia tekijöitä ja osata suunnitella terveyttä ja toimintakykyä edistävää liikuntaa. Lisäksi opiskelijalla täytyy olla valmiuksia toimia liikunnan terveysvaikutusten asiantuntijana. (Kajaanin ammattikorkeakoulu, 2018.) Myös hyvinvointi- ja terveysliikuntaosaamisemme kehittyi projektin aikana. Teoriapohjaa kirjoittaessa ja demoja suunnitellessa meidän täytyi kerätä tietoa ikäihmisten liikunnan edistämisestä ja ottaa huomioon harjoittelun vaikutuksia, jotta tapahtuma olisi mahdollisimman turvallinen. Lisäksi meidän täytyi soveltaa ikäihmisille sopivaa liikuntaa. Liikunnan soveltamisen lisäksi meidän täytyi miettiä, minkälainen harjoittelu on ikäihmisille sopivaa ja miten se edistää heidän toimintakykyään. Mielestämme tämä osa-alue kehittyi eniten projektin aikana, sillä demot olivat pääasiassa tapahtumassamme ja siksi meidän täytyi panostaa niihin erityisen paljon.

Pedagogisesta ja liikuntadidaktisesta osaamisesta tärkeimpänä arviointikohteena on laajojen liikunta ja opetuskokonaisuuksien sekä toimintamallien arvioiminen. Myös tieto

liikunnan mahdollisuuksista ja hyödyntämisestä niitä ihmisen kasvun ja kehityksen tukemisessa on tärkeä osa arviointia. (Kajaanin ammattikorkeakoulu, 2018.) Erilaisten liikuntaosaamisten myötä myös pedagoginen ja liikuntadidaktivinen oppiminen kehittyi. Meidän täytyi miettiä, mitkä ohjaustavat ja toimintamallit olisivat ikäihmisille sopivia. Tämä näkyi erityisesti siinä, kun annoimme ohjaajille ohjeita demojen suunnitteluun. Pääasiassa ei ollut vain minkälaista liikuntaa ikäihmisille ohjaa, vaan myös se, miten sitä tulisi ohjata. Otimme myös yksilöt huomioon liikuntatuokioissa ja veimme musiikkiliikuntatilaan tuoleja, jotta ikäihmiset voisivat levähtää välillä tai liikuntarajoitteistenkin olisi helppo osallistua tuokioihin. Kehityimme erityisesti tässä osa-alueessa, sillä arvioimme ikäihmisille sopivaa liikuntaa ja jouduimme miettimään laajemmin tapahtuman kokonaisuutta, jotta sillä olisi mahdollisimman paljon hyötyä usealle eri henkilölle.

Liikunnan yhteiskunta- johtamis- ja yrittäjäosaamisessa opiskelijan täytyy tuntea liikuntakulttuurin ja palveluiden kehitysnäkymiä sekä osata edistää liikunnan asemaa yhteiskunnassa. Opiskelijan täytyy osata toimia myös erilaisissa asiantuntija- ja esimiestehtävissä. (Kajaanin ammattikorkeakoulu, 2018.) Mielestämme opimme edistämään liikunnan asemaa yhteiskunnassa pureutumalla ikäihmisten liikunnan ongelmiin ja luoden tapahtuman, joka korjaisi näitä ongelmia. Tapahtuman avulla pyrimme parantamaan Myötätuulen näkyvyyttä palveluista ja saada ikäihmisiä osallistumaan liikuntaan ja näin ollen edistämään heidän hyvinvointiaan. Vaikka tapahtumamme oli pieni, on sillä iso vaikutus meidän oppimiseemme. Tapahtuman suunnittelu ja toteutus olivat täysin meidän käsissämme, joten johtaminen ja organisaatiokyvyt kehittyivät myös, sillä meidän täytyi osata toimia asiantuntijoina ja esimiehinä projektissa alusta asti.

5.5 Kehitysideat

Tapahtuma onnistui mielestämme hyvin ja vaikka emme ajatelleet sen olevan vuosittain järjestettävä tapahtuma, voisi sitä kehittää siihen suuntaan vähitellen. Tapahtuman osallistujamäärän ollessa nyt melko pieni, saisi sitä varmasti kasvatettua isommaksi, kunhan huolehtii esimerkiksi tarvittavista opastuksista. Lisäksi kun tapahtuma järjestetään uudelleen joka vuosi, kehityskohteita löytyy lisää ja näin ollen niihin pystyy pureutumaan paremmin. Myötätuulelle tämän kaltainen tapahtuma vuosittain lisäisi varmasti näkyvyyttä ja liikuntaryhmien koot kasvaisivat. Näin Myötätuuli hyötyisi tapahtumasta ja sen järjestäminen esimerkiksi opiskelijoiden toimesta uudestaan samalle tai eri kohderyhmälle voisi olla hyvä projekti ammattikorkeakoulun opintoihin. Opiskelijat hyötyisivät tapahtumasta ja sen järjestämisestä kerryttämällä arvokasta kokemusta, opintopisteitä tai harjoittelutunteja.

Tätä opinnäytetyötä ja tapahtuman järjestämisen raameja pystyisi tulevaisuudessa hyödyntämään, mikäli samankaltaisia tapahtumia järjestettäisiin lisää.

LÄHTEET

- Aaltola, J. & Valli, R. 2001. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2: näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Ahvo, L., Berg, T., Jalkanen-Mayer, A., Kaikkonen, H., Kannus, P., Koivula, M., Käyhty, M., Rahikainen, M-L., Salmelin, M., M. & Timonen, L. 2001. Ikääntyvien liikunta, terveys ja toimintakyky. Lahti: VK-kustannus Oy.
- Alasuutari, P. 1999. Laadullinen tutkimus. Tampere: Vastapaino.
- Allen, J. 2000. Event Planning: the ultimate guide to succesful meetings, corporate events, fundraising galas, conferences, conventions, incentives and other special events. Canada: Tri-graphic Printing Ltd.
- Anttila, M. & Iltanen, K. 2001. Markkinointi. Porvoo: WSOY
- Bergström, S. & Leppänen, A. 2008. Markkinoinnin maailma. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Borg, P., Kivi, E. & Partti, M. 2002. Elämyksestä elinkeinoksi: Matkailusuunnittelun periaatteet ja käytäntö. Juva: WS Bookwell Oy.
- Era, P. 1997. Ikääntyminen ja liikunta. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1996. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Rovaniemi: Lapin yliopistopaino.
- Hakala, J. 1998. Opinnäyte luovasti: Kehittämisen- ja tutkimustyön opas. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Heikkinen, E. & Rantanen, T. 2008. Gerontologia. Helsinki: Duodecim.
- Heikkinen, E., Jyrkänen, J. & Rantanen, T. 2013. Gerontologia. Helsinki: Duodecim.
- Hietanen, A. & Lyyra, T-M. 2003. Iäkkään väestön terveyden ja toimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Hyvä kestävyyskunto suojaa monelta sairaudelta. 2018. UKK-instituutti. Viitattu 14.2.2018 http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/kestavyys-kunto

Jalamo, I., Klemola, T., Mikkonen, K. & Mähönen Y. 2007. Asahi: terveystoimintaa kaikille. Helsinki: Edita.

Kajaanin ammattikorkeakoulu. 2018. Viitattu 26.4.2018 <http://opinto-opas.kamk.fi/index.php/fi/68146/fi/68090>

Karisto, A. 2005. Suuret ikäluokat. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Karppinen, S.J.A. & Latomaa, T. 2007. Seikkaillen elämyksiä: Seikkailukasvatuksen teoriaa ja sovelluksia. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.

Kauhanen, J., Juurakko, A. & Kauhanen, V. 2002. Yleisötapahtuman suunnittelu ja toteutus. Vantaa: Dark Oy.

Kettunen, R. 2014. Sydämen pumppaustoiminta. Viitattu 19.3.2018. http://www.ebm-guidelines.com/dtk/syd/avaa?p_artikkeli=syd00006

Kilpeläinen, T. 2010. Kahvakuulalla kuntoon. Joensuu: PunaMusta.

Komppula, R. & Boxberg, M. 2002. Matkailuyrityksen tuotekehitys. Helsinki: Edita Prima Oy.

Kujala, U., Taimela, S., & Vuori, I. 2013. Liikuntalääketiede. Helsinki: Duodecim.

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 980/2012. Oikeusministeriö. Finlex. Edita Publishing Oy. Viitattu 13.4.2018 <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>

Lyyra, T., Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. 2007. Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita Prima Oy

Mikä on Myötätuuli? 2018. Myötätuuli-blogi. Viitattu 14.2.2018 <https://myotatuuli.blog.wordpress.com/mika-on-myotatuuli/>

Pakkala-Juntunen, S. Liikunnanohjaaja. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Haastattelu. 27.3.2018.

Perrez, C., Carral, J-M. 2010. Aerobic exercise in special populations. Nova science.

- Pine, J. & Gilmore, J.H. 1999. The experience economy: work is theatre & every business a stage. Harvard Business School Press: Boston, Massachusetts
- Raassina, A. 1994. Vanhuspolitiikka: lähtökohdat tulevaisuudelle. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.
- Rehunen, S. 1997. Terveys ja liikunta. Lahti: VK-kustannus Oy.
- Siukosaari, A. 1997. Markkinointiviestinnän johtaminen. Porvoo: WSOY.
- Stuart-Hamilton, S. 1996. Vanhenemisen psykologia. Kuopio: Puijo.
- Suni, J. & Taulaniemi, A. 2012. Terveyskunnan testaus. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Säännöllinen staattinen venyttely parantaa suorituskykyä. 2014. UKK-instituutti. Viitattu 12.2.2018 http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/tuki- ja liikuntaelimisto/saannollinen_staattinen_venyttely_parantaa_suorituskykya
- Tarssanen, S. 2009. Elämystuottajan käsikirja. Viitattu 8.5.2018 [http://87.108.50.97/rels/REL_LIB.NSF/0/04BF71151EF96086C225763300257188/\\$FILE/elamystuottajan-kasikirja.pdf](http://87.108.50.97/rels/REL_LIB.NSF/0/04BF71151EF96086C225763300257188/$FILE/elamystuottajan-kasikirja.pdf)
- Tuki- ja liikuntaelimistön kunto koostuu notkeudesta, lihasvoimasta ja lihaskestävyydestä. 2018. UKK-instituutti. Viitattu 15.2.2018 http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/tuki- ja liikuntaelimisto/tuki- ja liikuntaelimiston_kunto
- Vallo, E. & Häyrynen, E. 2003. Tapahtuma on tilaisuus: opas onnistuneen tapahtuman järjestämiseen. Helsinki: Hakapaino.
- Vanhuuseläke kelasta. 2017. Kansaneläkelaitos. Viitattu 23.2.2018 <http://www.kela.fi/vanhuuselake>
- Vehkalahti, K. 2014. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Helsinki: Oy Finn Lectura Ab.
- Verhelä, P. & Lackman, P. 2003. Matkailun ohjelmalvelut. Porvoo: WS Bookwell Oy.
- Viikottainen liikuntapiirakka yli 65-vuotiaille. 2017. UKK-instituutti. Viitattu 19.2.2018 http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka/liikuntapiirakka_yli_65-vuotiaille
- Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Gummerus Kirjapaino Oy.

Vilkka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.

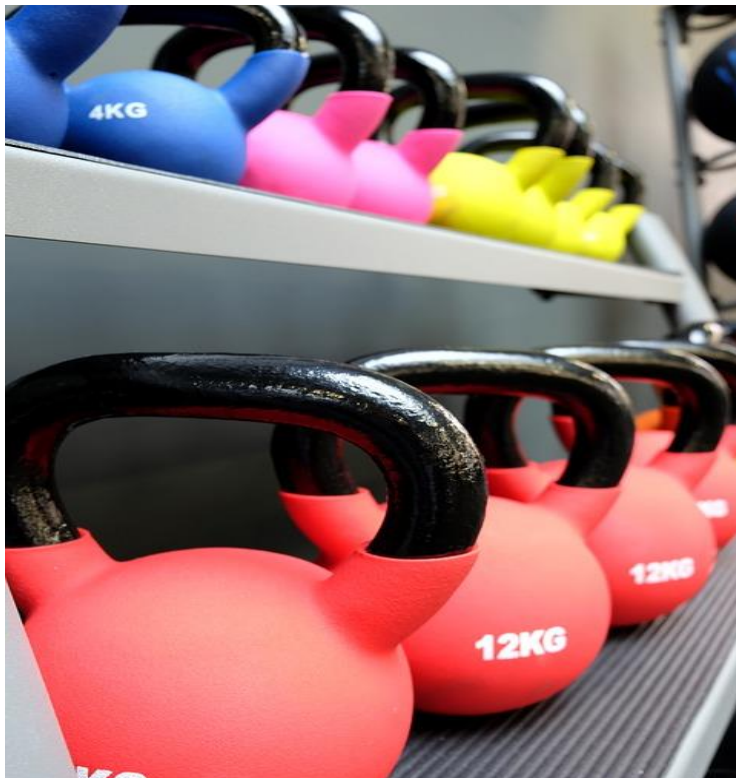
Vilkka, H. 2007. Tutki ja mittaa: Määrällisen tutkimuksen perusteet. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Vuorinen, R. 1997. Minän synty ja kehitys: ihmisen psyykkinen kehitys yli elämänkaaren. Helsinki; Porvoo: WSOY.

Watt, D. 1998. Event management in leisure and tourism. Malaysia: PP.

Wolf, P., Wolf, J. & Levine D. 2005. Event planning made easy. New York: McGraw-Hill.

Säpinää senioreihin -tapahtuman mainosjuliste



KE 25.4.2018 KLO 13-15 SÄPINÄÄ SENIOREIHIN

Avoimet ovet KAMKissa

IKÄIHMISET - Tervetuloa tutustumaan **maksuttomiin** liikuntatuokioihin sekä kuntosaliin! Tuokiossa pääset liikkumaan hyvän musiikin parissa ohjaajan johdolla.



**KAJAANIN
AMMATTIKORKEAKOULU**

**Tule liikkumaan
kanssamme
tehokkaiden
liikuntatuokioiden
merkeissä!**

KLO	AIKATAULU
13.10- 13.30	Askellus
13.40- 14.00	Lihaskunto/ Kahvakuula
14.00 -14.30	Tauko
14.30- 15.00	Tasapaino/ Asahi

OSOITE:

Ketunpolku 1
87100 Kajaani

Tuokiot ovat
Kunnon Sykkeen
liikuntatiloissa,
Tieto 2
rakennuksessa.

Tapahtuman palautekysely

PALAUTEKYSELY

Ikä: _____

1. Oletko käyttänyt Myötätuulen palveluita aikaisemmin?
 - Kyllä
 - Ei
 - En tiedä
2. Saitko tapahtuman kautta lisää tietoa Myötätuulen palvelutarjonnasta?
 - Kyllä
 - Ei
 - En tiedä
3. Olivatko liikuntademot sisällöltään
 - Sopivan kuormittavia
 - Liian kuormittavia
 - Ei tarpeeksi kuormittavia
 - En osaa sanoa
4. Oletko tyytyväinen liikuntademojen sisältöihin?
 - Kyllä
 - Ei
 - En tiedä

5. Mikä oli parasta tapahtumassa? Mitä kehittäisit?

6. Muuta, mitä?

Kiitos vastauksestasi! ☐

LIIKUNNAN TUNTI/TUOKIOSUUNNITELMA

AIKA: 25.4. klo 14.30-15	PAIKKA: Musiikkiiliikuntatila	OPPILAAT: Seniorit	OPETTAJA: Jasmin Hyrkäs	
TUNNIN/TUOKION AIHE JA TAVOITE: Asahi sarja I PM: Niska/hartia, selkä ja tasapaino K: Hengityksen yhdistäminen liikkeeseen SE: Oma rauha				
TAVOITTEET/PERUSTELUT: 1. PM: Rentoutetaan keho ja virttäydytään asahiin K: Hengityksen löytäminen ja sen yhdistäminen liikkeeseen SE: Löydetään rauha ja keskittyminen ryhmässä omaan tekemiseen 2. PM: Niska/hartiaan liikettä ja rentoutta+kierto selälle 3. PM: Selälle liikettä ja rentoutta 4. PM: Tasapainon kehittämisen 5. PM: Loppurentoutus K: Tietoinen olo itsestä ja omasta kehosta, hengitys>sitä kautta rentoutus	SISÄLTÖ/TEHTÄVÄT: 1. Rentous <ul style="list-style-type: none"> • asento (lantio, rintakehä, pää) • hengitys jousto (uloshengitys jousto alas, sisäänhengitys ylös ojennus) <ul style="list-style-type: none"> ○ sis.heng. kädet mukaan (nousee alh. ylös) ○ ulosheng. alas edestä painaen • kesklinjan kierto, kädet rentona sivulla heiluen • katse eteen, kädet heiluvat edestä taa rentona • toinen jalka eteen, painon siirrot kädet yhtä aikaa heiluen->toinen puoli • kädet pyörittävät edestä alas, jalkojen jousto 2. Hartia <ul style="list-style-type: none"> • hartian kierto+jalkojen jousto>suunnanvaihto>hartian 	OPETUSMENETELMÄT, RYHMITTELYT, VÄLINEET Musiikkiiliikunta tilassa, ohjaaja edessä ja asiakkaat niin, että näkevät ja on tilaa. Rauhallinen taustamusiikki, avajaloin/sukat, valot pois päältä?. Kommentoivii.	AIKA: n. 7min per+loppu rentoutus	ARVIOINTI JA PALAUTE: <ul style="list-style-type: none"> • onko kaikilla tilaa, oma rauha • pystyikö keskittymään • onko sopivan haastavia liikkeitä • rentouttuuko • meneekö hengitys liikkeeseen mukaan • onko tarpeeksi/iiän vähän/iikaa ohjeistusta • onko tunnelma rauhallinen • keskittyvätkö asiakkaat omaan tekemiseen

	<p>vaihto>suunnanvaihto>molemmat etukautta>suun. vaihto</p> <ul style="list-style-type: none"> • uloshengitys etuvenytys (lavat eteen, selkä pyöreänä, kädet kurottaa eteen, polvet joustaa), sis.heng. rintakehän avaus ja katse ylös, suoristuu • uloshengitys pitkäksi ja katseen kierto, sis.heng. jousto ja palautus, kädet pyörivät edessä • hengitys jousto (uloshengitys jousto alas, sisäänhengitys ylös ojennus) <ul style="list-style-type: none"> ○ sis.heng. kädet mukaan (nousee alh. ylös) ○ ulosheng. alas edestä painaen <p>3. Selkä</p> <ul style="list-style-type: none"> • x asento, plie alas, kädet ylhäältä alas, kauhoo matalalta ja nostaa "pallon" eteen ja työntö vuoroin sivuille • viimeinen "pallo" ylös ja kiertää puolelta • toiselle+painonsiirto • "pallon" pyöritys vartalon edessä, jalat kiinni maassa jouston>suun.vaihto x3 • hengitys jousto <p>4. Tasapaino</p> <ul style="list-style-type: none"> • jalka piirtää ympyrää, kädet sukkeltavat edestä/jalka ojentu 			
--	--	--	--	--

	<p>eteen ja toinen joustaa, kädet sivulta taa/jalka sivulta piirtää puolimpyrjän ja ojentuu taakse ja kylkien vierestä taas eteen/toisen nilkan vierestä eteen>vaihto x3</p> <ul style="list-style-type: none">• alas kyökkyy, "tangosta kiinni" kyynärtaipeilla, käy kantapäillä, ojennus päkiöille ja kädet painaa alas• pallo uusiksi, mutta työnnetään pallo sitten eteen ja jouston kautta ylös• kädet sivulta alas/jalat joustavat, ja edestä ylös/ojentuu <p>5. Rentoutus</p> <ul style="list-style-type: none">• pallo eteen, asento			
--	--	--	--	--

Lihaskunnan tuntisuunnitelma

+ LIIKUNNAN TUNTI/TUOKIOSUUNNITELMA			
AIKA:	PAIKKA:	OPPILAAT:	OPETTAJA:
25.4.	Kamk	Seniorit	Tiia Kukkonen
TUNNIN/TUOKION AIHE JA TAVOITE: Lihaskunto kahvakuulalla			
PM: Lihaskunnan parantaminen			
K: Uusien liikkeiden oppiminen			
SA: Mukavaa liikuntaa musiikin tahtiin			
TAVOITTEET/PERUSTELUT:	SISÄLTÖ/TEHTÄVÄT:	OPETUSMENETELMÄT, RYHMITTELYT, VÄLINEET	AIKA:
Alkulämmittely, liikkeiden läpikäynti	It's Raining Men	Kyykyn, suorintaaloin maastavedon ym. tekniikan läpi käynti lämmittelyn muodossa	
PM: Jalcojen ja olkapäiden lihasten vahvistus	Heikki Iyö Säe III III I Kyykky hidas Keräsi III III Kyykky nopea Välisoitto II Ravistelu Säe III III Kyykky Keräsi III III Kyykky pito Välisoitto III III I Pystysoutu Säe III III I Pystysoutu Keräsi III III Kyykky + pystysoutu	Kyykyn voi vaihtaa penkille istuntaan.	
PM: Käsivarsten lihasten vahvistus	A Little Less Conversation Alkusoitto (II) III Hauis Säe III 4 Hauis Välisoitto III Pystypunnerrus Säe III II 4 Pystypunnerrus Säe III I Ojentaja Keräsi III Ojentaja III III Hauis-pyru- <u>o</u> jentaja III I sama III III sama		ARVIOINTI JA PALAUTE:

<p>PM: Jalcojen ja selän lihasten vahvistus</p>	<p>Sata Salamaa Säe IIII IIII 4 SJ <u>Mave</u> <u>Kertsi</u> IIII IIII 4 Etuheilautus Säe IIII IIII 4 Soutu <u>Kertsi</u> IIII IIII <u>Mave+soutu</u> IIII <u>Mave+soutu</u> <u>Kertsi</u> IIII IIII <u>Etuheilautus</u></p> <p>Autiotalo Alkusoitto IIII II Pyöritys Säe IIII 6 Kytkitavutus Säe IIII 6 Kytkitavutus <u>Kertsi</u> IIII IIII 4 Pyöritys toinen suunta Välisoitto (II) 14 Säe IIII 6 Toinen kylki Säe IIII –II- <u>Kertsi</u> IIII Pyöritys Välisoitto IIII Pyöritys <u>Kertsi</u> IIII IIII <u>Pyöritys toinen suunta</u></p>		
<p>PM: Keskivartalon lihasten vahvistus</p>			

LIIKUNNAN TUNTI/TUOKIOSUUNNITELMA

AIKA: 25.4.2018 klo 13-15	PAIKKA: Kajaanin ammattikorkeakoulu	OPPILAAT: Säpinää senioreihin -tapahtuman asiakkaat	OPETTAJA: Annika Järvenpää	
TUNNIN/TUOKION AIHE JA PÄITAVOITTEET (PM- SE- K): SENIORIAEROBIC 20min PM: Sykkeen nostoa aerobicillä K: Osataan liikkeiden tekniikat, pysytään rytmissä SE: Hauskaa ryhmässä musiikkiliikunnan merkeissä				
TAVOITTEET/PERUSTE LUT: PM: Lihaksien lämmittäminen, sykkeen tasainen nostaminen bisin tempojen mukaan K: Ymmärtää miten liikkeet tehdään ja osaa tehdä ne musiikin tahtiin	OPETUSSISÄLTÖ JA HARJOITTEET: 20min lämmittelyaerobic 5 biisiä 1. What a feeling Liikkeet: -rullaus lattiaan -kierrat -marssi -perusaskelet vierseen kädet mukaan eteen taa pumppaa	OPETUSMENETELMÄT, RYHMITTELYT, VÄLINEET Kehonpainotreeni Pelikuvamallina Kommentoilyi Kannustus Ohjeistaminen	AIKA: 20min	ARVIOINTI JA PALAUTE: Nouseeko syke? Tuleeko lämmin? Pysyvykö asiakkaat perässä?

Askelluksen tuntisuunnitelma

<p>SE: Yhdessä tekemisen ilo, aerobicin tunnelmaan virittäytyminen, musiikkiliikunnasta nauttiminen</p>	<p>-tupla-askelvierreen+aurinkokädet -painonsiirrot potkulla</p> <p>2. Dancing Queen</p> <p>-täpät eteen, sivulle, taakse -täpät sarjassa kaikkiin suuntiin</p> <p>-V-askel -A-askel -tiimalasi -marssi 8 + tiimalasi</p> <p>3. Sunny</p> <p>Liikkeet:</p> <p>-marssi + mandariinikädet <u>pyörii</u> -mambon kehittäely eteen taakse vuorotellen koskettamainen -mambo kokonaisuudessaan ottamalla tukijalka mukaan -mambo sivuttain kolmella askeleella -laukka sivulle -mambo x4 + mambo x4 sivulle -marssi x8 + laukat x2</p> <p>4. Get it on</p>		<p>Tuleeko ohjeistus ajoissa liikkeisiin?</p> <p>Onko asiakkailla mukavaa?</p>
--	---	--	--

	<p>Liikkeet:</p> <ul style="list-style-type: none"> -painon siirrot + nyrkkeilyt eteen ja sivulle -painonsiirrot + tuplanyrkkely eteen -painonsiirrot + tuplanyrkkely sivulle -painonsiirrot + nyrkkeilyt eteen ja taan vuorotellen -painonsiirrot + nyrkkeilyt ylös ja alas -kävelyt eteen 4 ja taakse 4 ja sama myöhemmin yhdistään 4 nyrkkeilyä aina kävellessä eteen jälkeen ja 4 nyrkkiä taakse jälkeen <p>5. Daddy Cool</p> <ul style="list-style-type: none"> -marssi polvet ylös -polvennostomarssi -tuplapolvennostomarssi -tupla-askeleviereen kehittäely L-askele -askel polvi 			
--	---	--	--	--

RISKIKARTOITUS SÄPINÄÄ SENIOREIHIN -TAPAHTUMAAN

RISKI	KUINKA EHKÄISTÄÄN/HALLITAAN
Sairaskohtaus	Ikäihmiset riskiryhmä -> otetaan selvää yleisimmistä sairauskoh- tauksista, liikuntatuokiot suunnit- teltu ikäihmisille soveltuvaksi
Pyörtyminen / uupuminen	Liikuntatuokiot suunniteltu ikäih- misille soveltuvaksi, ei liian rankat
Venähdykset / nyrjähdykset	Sopivat lämmittelyt liikuntatuokioi- den alkuun
Liikaa asiakkaita yhdessä tilassa	Varaudutaan jakamaan asiakkaita eri tiloihin / ohjaamaan tuokiota päällekkäin aikataulusta hieman poiketen