

Hilja Kotanen

KOKONAISVALTAISTA HYVINVOINTIA KAUSTISELLA

Esitteet Kansanlääkintäkeskuksen yritysasiakkaille

Opinnäytetyö

KESKI-POHJANMAAN AMMATTIKORKEAKOULU

Matkailun koulutusohjelma

Marraskuu 2010



TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Yksikkö Pietarsaaren yksikkö	Aika Marraskuu 2010	Tekijä/tekijät Hilja Kotanen
Koulutusohjelma Matkailun koulutusohjelma		
Työn nimi KOKONAISVALTAISTA HYVINVOINTIA KAUSTISELLA Esitteet Kansanlääkintäkeskuksen yritysasiakkaille		
Työn ohjaaja Katarina Broman		Sivumäärä 35 + 12
Työelämäohjaaja Maarit Rauma		
<p>Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä suunniteltiin terveysturmatkailupalveluja tarjoavalle Kansanlääkintäkeskukselle esitteet, joiden kohderyhmänä olivat yritykset. Esitteitä tehtiin kaksi. Ensimmäiseen esitteeseen koottiin toimeksiantajan tarjonta tyky- ja virkistyspäiviä varten. Toisessa esitteessä tuotiin puolestaan esille erilaisia vaihtoehtoja kokouspäivän ohjelmaan.</p> <p>Opinnäytetyössä perehdyttiin terveysturmatkailuun, julkaisun tekemiseen ja markkinointiviestintään. Pääasiassa näistä asioista koostui työn teoreettinen tietoperusta. Työssä esiteltiin myös työn toimeksiantaja eli Kansanlääkintäkeskus. Esitteistä muodostui työn toiminnallinen osuus. Työssä esiteltiin esitteiden toteutuksen vaiheita ja lopussa tarkasteltiin ja arvioitiin tavoitteiden saavuttamista.</p> <p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli uudistaa Kansanlääkintäkeskuksen vanhat esitteet. Uusista tyky- ja virkistyspäivä- sekä kokousesitteistä haluttiin tehdä aikaisempia kattavammat. Esitteet pyrittiin suunnittelemaan Kansanlääkintäkeskuksen tyyliä noudattaen. Yhtenäisen linjan saavuttamiseksi työn alussa tutustuttiin useisiin toimeksiantajan esitteisiin. Lisäksi esitteitä koskevista valinnoista ja toimeksiantajan toiveista keskusteltiin Kansanlääkintäkeskuksen hotellipäällikön, Maarit Rauman, kanssa.</p> <p>Työ aloitettiin keväällä 2010 ja se valmistui suunnitelmien mukaisesti. Työn tavoitteet saavutettiin hyvin ja uusiin esitteisiin oltiin tyytyväisiä. Uudistetut esitteet otettiin käyttöön Kansanlääkintäkeskuksessa.</p>		

Asiasanat

esite, Kansanlääkintäkeskus, kokous, terveysturmatkailu, toiminnallinen opinnäytetyö, tyky-päivä

ABSTRACT

CENTRAL OSTROBOTHNIA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES Unit in Pietarsaari	Date November 2010	Author Hilja Kotanen
Degree programme Degree programme in Tourism		
Name of thesis HOLISTIC WELLBEING IN KAUSTINEN Brochures for the business customers of Kansanlääkintäkeskus		
Instructor Katarina Broman		Pages 35 + 12
Supervisor Maarit Rauma		
<p>In this practice-based thesis two brochures were designed for Kansanlääkintäkeskus which provide health tourism services. The target group was business customers. One of the brochures covers health promotion activity days and the other different kinds of alternatives for the programme of a meeting day.</p> <p>In the theoretical part of this thesis health tourism, making material for publishing and marketing communications were studied. The client of this thesis, Kansanlääkintäkeskus, was also introduced. The brochures were the practical part of the thesis. Different steps in this process of designing the brochures were also discussed. How well the goals were met was examined at the end.</p> <p>The objective of this thesis was to redesign the old brochures of Kansanlääkintäkeskus. The client wanted to make the new health promotion and recreation day brochure and the conference brochure more inclusive than the previous ones. The aim was to redesign the brochures by being faithful to the style of Kansanlääkintäkeskus. At the beginning it was important to familiarize oneself with several brochures of the client so that an integral line could be accomplished. Different kinds of choices and the wishes of the client were discussed with the hotel manager, Maarit Rauma.</p> <p>The thesis process began in the spring of 2010 and it was finished according to the plan. The objectives were accomplished and met with satisfaction. The new brochures were introduced at Kansanlääkintäkeskus.</p>		

Key words

brochure, health promotion activity day, health tourism, Kansanlääkintäkeskus, meeting, practice-based thesis

**TIIVISTELMÄ
ABSTRACT
SISÄLLYS**

1 JOHDANTO	1
2 TERVEYSMATKAILUN ESITTELY	3
2.1 Terveystenhoitomatkailu ja hyvinvointimatkailu	3
2.2 Hyvinvointimatkan tunnuspiirteet	5
2.3 Hyvinvointimatkailijan tunnuspiirteet	6
2.4 Terveystmatkailua edistäviä tekijöitä	8
2.5 Terveystmatkailu Suomessa	9
3 TOIMEKSIANTAJANA KAUSTISEN KANSANLÄÄKINTÄKESKUS	12
3.1 Kansanlääkintäkeskuksen toiminnan kuvaus	12
3.2 Kansanlääkintäkeskuksen palvelut	13
4 JULKAISUN TEKEMINEN	16
4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö	16
4.2 Julkaisun tekemisessä huomioitavia asioita	17
4.3 Kuvien ja värien käyttö julkaisussa	20
5 YRITYKSILLE SUUNNATTUJEN ESITTEIDEN LAATIMINEN	23
5.1 Esite osana markkinointiviestintää	23
5.2 Esitteiden suunnittelu	26
5.3 Esitteiden toteuttaminen	27
6 POHDINTA	30
LÄHTEET	33
LIITTEET	

KUVIOT

KUVIO 1. Terveystmatkailun perusnimikkeet

KUVIO 2. Kaustisen sijainti Suomen kartalla

KUVIO 3. Väriympyrä

1 JOHDANTO

Ihmisten niin fyysinen kuin henkinenkin terveys on noussut yhä keskeisemmäksi asiaksi yhteiskunnassa. Ihmiset tarvitsevat vastapainoa työn ja muun elämän aiheuttamille paineille, ja itsestä halutaan yhä aktiivisemmin pitää huolta. Tämän vuoksi terveysturmatkailulla voidaan katsoa olevan hyvät mahdollisuudet kasvattaa suosiotaan.

Kaustisella sijaitseva Kansanlääkintäkeskus toimii terveysturmatkailun alalla. Kansanlääkintäkeskus tarjoaa muun muassa majoitusta ja monenlaisia hyvinvointia edistäviä hoitoja ja palveluja niin yksittäisille matkailijoille kuin ryhmillekin. Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan Kansanlääkintäkeskuksen palveluja sekä terveysturmatkailua, joka auttaa ymmärtämään Kansanlääkintäkeskuksenkin toimintaa paremmin.

Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö, joka koostuu teoriaosuudesta ja toiminnallisesta osuudesta. Teoriaosuudessa käsitellään terveysturmatkailun ja Kansanlääkintäkeskuksen lisäksi julkaisun tekemiseen ja esitteen laatimiseen liittyviä asioita, sillä työn toiminnallisena osana laaditaan yrityksille ja yhteisöille suunnatut esitteet. Esitteisiin koostaan Kansanlääkintäkeskuksen tarjonta edellä mainituille ryhmille, mikä käytännössä tarkoittaa kokoustilojen sekä tyky- ja virkistyspäivien viettomahdollisuuksien esittelyä.

Kansanlääkintäkeskuksessa on ollut suunnitteilla yrityksille suunnattujen esitteiden laatiminen, mutta henkilökunnan rajallisten resurssien vuoksi niitä ei ole vielä toteutettu. Heillä on tällä hetkellä esite tyky-päivistä ja hinnasto kokouksista, mutta näistä halutaan nyt kattavammat ja päivitettyt versiot. Tavatessani Kansanlääkintäkeskuksen hotellipäällikön, Maarit Rauman, kerroin hänelle olevani kiinnostunut suunnittelemaan ja toteuttamaan esitteet.

Opinnäytetyön tavoitteena on ennen kaikkea suunnitella toimeksiantajaa hyödyttävät sekä käyttökelpoiset esitteet, jotka ovat talon toiveiden ja tyylin mukaan laaditut. Tarkoituksena on luoda Kansanlääkintäkeskuksen yritysasiakkaille selkeät esitteet, joista he saavat kattavasti tietoa Kansanlääkintäkeskuksen palveluista. Tietoa he voivat hyödyntää suunnitellessaan joko tyky-päivää tai kokouksen järjestämistä oman toimintaympäristönsä ulkopuolella. Kansanlääkintäkeskuksessa kokouspäivään voi liittää erilaisia hyvinvointia edistäviä

palveluja. Työkykyä ylläpitävän toiminnan toteuttamiseen Kansanlääkintäkeskus tarjoaa niin ikään monenlaisia vaihtoehtoja, jotka varmasti edistävät virkistäytymistä ja hyvän olon saavuttamista. Esitteiden kautta myös nämä erilaiset vaihtoehdot on tarkoitus tuoda yritysten tietoisuuteen.

2 TERVEYSMATKAILUN ESITTELY

Terveys, hyvinvointi ja wellness ovat terveysturmatkailua ajatellen tärkeitä käsitteitä. Maailman terveysjärjestön, WHO:n, mukaan terveys tarkoittaa fyysisen, henkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaa. Se ei siis ainoastaan ole sairauden puuttumista tai vanhuudesta johtuvaa heikkoutta (World Health Organization 2009). Terveysturmatkailun voidaan katsoa liittyvän matkailuun moninkin eri tavoin. Voidaan muun muassa ajatella matkailijan terveysturmatkailun, hänen matkalla ja matkan jälkeen kokemaansa hyvinvointia sekä matkailun vaikutuksia paikalliseen väestöön ja heidän elämäänsä. Lisäksi terveys voi olla matkalle lähdön syy eli matkan motiivi. (Suontausta & Tyni 2005, 16–17.)

Hyvinvoinnin määrittäminen on haasteellisempaa, koska se tarkoittaa eri ihmisille eri asioita. Sen voidaan kuitenkin katsoa koostuvan sekä yksilöllisistä että yhteiskunnallisista asioista (Suontausta & Tyni 2005, 26–27). Erään määrittelyn mukaan hyvinvointi olisi enemmän kuin onnellisuus ja tarkoittaisi tyytyväisyyden ja onnellisuuden lisäksi myös kehittymistä ihmisenä ja oman panoksen antamista yhteiskunnan kehityksen edistämiseksi. Wellness on käsitteenä lähellä hyvinvointia, mutta siinä korostuu enemmän tasapainoisuus ja yksilön omien valintojen sekä aktiivisuuden merkitys kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin saavuttamiseksi. (Smith & Puczkó 2009, 41–42, 54–55.) Tässä luvussa tulen kertomaan tarkemmin edellä mainittujen käsitteiden yhteydestä matkailuun.

2.1 Terveysturmatkailu ja hyvinvointiturmatkailu

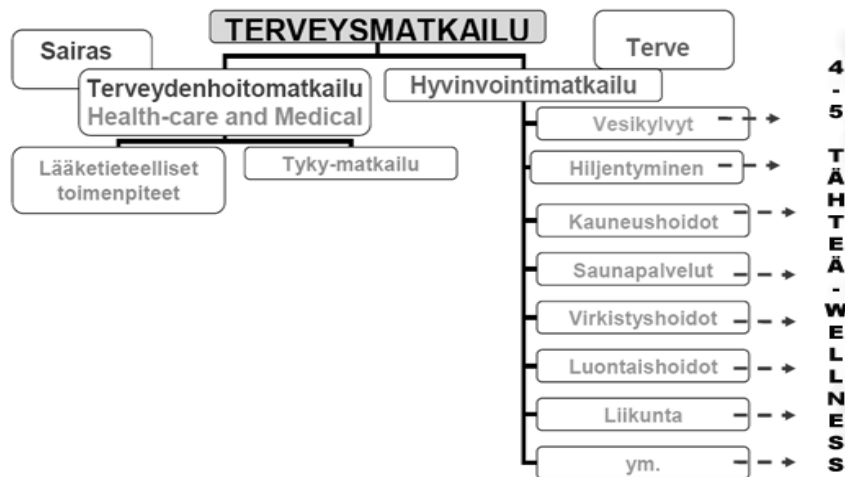
Matkailun edistämiskeskuksen tekemässä jaottelussa lähdetään liikkeelle terveysturmatkailusta pääkäsitteenä, jonka alaisuuteen kuuluvat hyvinvointiturmatkailu sekä terveysturmatkailu. Terveysturmatkailu käsittää edelleen lääketieteelliset toimenpiteet ja työkykyä ylläpitävät turmatkailu eli työkyky-turmatkailu. Työkykyä ylläpitävät turmatkailu voidaan lukea myös hyvinvointiturmatkailuun (Suontausta & Tyni 2005, 40–41). Smith ja Puczkó (2009, 101) ovat luokitelleet terveysturmatkailuiksi tarkemmin kirurgiset toimenpiteet sekä kuntoutuksen. Terveysturmatkailun tarkoituksena on enemmänkin sairauksien hoitaminen, kun taas hyvinvointiturmatkailun tarkoituksena on sairauksien ennaltaehkäisy. Aina ei kuitenkaan

ole helppo tehdä eroa näiden luokkien välille, eivätkä ne ole toisiaan poissulkevia. (Hentinen & Pakarinen & Renfors 2008, 6.)

Terveydenhoitomatkailu tapahtuu terveyden hoitamiseen tai kuntoutukseen liittyvistä syistä. Terveyskylpylät, terveyshotellit, kuntoutuslaitokset ja erilaiset klinikat ovat esimerkkejä terveydenhoitomatkan mahdollisista kohteista. Terveydenhoitomatkailupalvelujen kuluttajia ovat tyypillisesti iäkkäämmät ihmiset, veteraanit, liikuntavammaiset, mielenterveysongelmista kärsivät sekä jotakin kroonista sairautta sairastavat ihmiset. Nykyään lääketieteellisten toimenpiteiden vuoksi matkustavat ihmiset eivät aina matkusta ainoastaan jostakin niin sanotusti henkeä uhkaavasta syystä, kuten jonkin vakavan sairauden vuoksi. Sen sijaan yhä enemmän matkustetaan psyykkisen hyvinvoinnin ja ulkonäön kohentamiseksi esimerkiksi kauneusleikkauksiin. (Smith & Puczko 2009, 101–103; Verhelä & Lackman 2003, 141.)

Hyvinvointimatkan tarkoituksena on huoltaa ja virkistää matkailijan omaa kehoa ja mieltä. Matkalla pyritään keskittymään lepäämiseen, rentoutumiseen ja nauttimiseen. Matkalla keskitytään edellä mainittuihin asioihin enemmän kuin tavallisella lomalla. Usein halutaan lievittää stressiä sekä hoitaa itseä kokonaisvaltaisesti. Kokonaisvaltaisen hyvän olon saavuttamiseen tarvitaan niin fyysisen, psyykkisen kuin henkisenkin tasapainon löytäminen. Kohteena voi olla mikä tahansa kohde, jonka matkailija kokee sopivaksi ja miellyttäväksi. (Hentinen 2004, 14, 48–49; Suontausta & Tyni 2005, 16–17.)

Virkistäytymiseen tähtäävästä hyvinvointimatkasta voidaan puhua wellness-matkana, kun se täyttää vaativammat ja korkeammat kriteerit. Tällöin havaittavissa on enemmän hemmottelun-, ylellisyyden- ja luksuksenomaisia piirteitä. Wellness-taso edellyttää muun muassa majoituksen korkealuokkaisuutta, laadukasta gourmet-ruokaa sekä erinomaista ja ennen kaikkea henkilökohtaista palvelua. Kansainvälisesti tunnetulla viisiportaisella tähti-luokitusasteikolla tämä tarkoittaa sitä, että palvelut ovat vähintään neljän tähden arvoisia. Edellä mainittua havainnollistaa hyvin kuvio 1, josta käy ilmi Matkailun edistämiskeskuksen terveysmatkailun nimikkeiden luokittelu. (Hentinen 2004, 33; Hentinen ym. 2008, 6.)



KUVIO 1. Terveysmatkailun perusnimikkeet (Hentinen ym. 2008, 4.)

Wellness rinnastetaan majoituspalvelujen kansainväliseen tähtiluokitukseen, jota Suomessa ei juurikaan käytetä. Tämä on varmasti yhtenä syynä siihen, miksi maastamme ei löydy esimerkiksi wellness-hotelleja. Wellnessin lisäksi voidaan puhua myös käsitteenä laajemmasta wellbeingistä, joka sopii paremmin käytettäväksi ajatellen hyvinvointimatkailua Suomessa. Wellbeing-käsitteeseen kuuluu oleellisena osana myös aktiivisuus wellnessin ollessa passiivisempaa. Aktiivisuudella tarkoitetaan sitä, että matkailija harrastaa myös itse liikuntaa ja muuta kuntoilua sen sijaan, että hän nauttisi pelkästään hoidoista tai muista vastaavista palveluista. On kuitenkin myös huomioitava käsitteiden määrittelyjen vaihtelevan kansainvälisesti. Tämän vuoksi tuotteiden ja palvelujen luokittelu ja ryhmitteleminen on hankalaa. (Hentinen ym. 2008, 3.) Tapauskohtainen tarkastelu on toistaiseksi ollut tarpeen, mutta tulevaisuudessa ja hyvinvointimatkailun suosion kasvaessa käsitteistön voisi ajatella vakinaistuvan.

2.2 Hyvinvointimatkan tunnuspiirteet

Hyvinvointimatkan tarkoitus voi olla kauneudenhoito, ikääntymisen ehkäiseminen, fyysisen kunnon kohentaminen tai itsensä hemmotteleminen (Stevens 2009). Hyvinvointi- ja wellness-matkalla on tärkeää, että matkailija voi keskittyä koko matkan ajan rentoutumiseen. Siksi jo matkustamista ja kuljetusmuodon valintaa ajatellessa on otettava huomioon mukavuus ja miellyttävyys. Kuljetuksen lisäksi muut matkan elementit ovat majoitus-, ravitsemis- ja ohjelmalvelut. Majoituksen tulisi olla sisustukseltaan ja tilaratkaisuiltaan sellainen, että se edistää hyvän olon ja mielen saavuttamista. Tähän on vaikutusta muun

muassa väreillä ja valaistuksella. Tärkeää on myös se, että esimerkiksi hotellissa on panostettu sänkyyn ja muihin rentoutumisen kannalta olennaisiin tekijöihin. Huoneissa saattaa olla muun muassa poreamme tai oma sauna, joka niin ikään edesauttaa virkistäytymistä. (Suontausta & Tyni 2005, 143–145.)

Hyvinvointia ajatellen terveellisen ruuan merkitys on hyvin olennainen, ja siksi siihen panostetaan myös matkalla. Matkan aikana halutaan nauttia terveyttä edistävää, kevyttä, mutta silti maukasta ruokaa. Puhtaus, tuoreus ja paikallisuus ovat korkealle arvostettuja tekijöitä. Lisäksi erityisruokavalioiden huomioiminen on nykyään yhä tärkeämpää (Smith & Puczkó 2009, 66–67). Ravitsemispuolella tärkeää on myös ravintoloiden viihtyisyys ja tunnelmallisuus sekä miellyttävä henkilökunta. Ruoka on tyypillinen keino hemmotteluun, ja ravintolassa käyminen on tapa ylläpitää sosiaalisia suhteita. Sosiaaliset tekijät ovat yksi kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin saavuttamiseen vaikuttavista asioista. (Suontausta & Tyni 2005, 99, 106, 145–146.)

Ohjelmapalvelujen ja aktiviteettien kokeminen ja niihin osallistuminen on usein keskeisin osa hyvinvointimatkaa. Erilaiset ohjelmapalvelut tarjoavat runsaasti keinoja rentoutumiseen ja hyvän olon tavoitteluun. Jokainen voi itse valita sellaisia aktiviteettejä, jotka parhaiten tukevat matkan tarkoitusta. Hyvinvointiin ja terveyteen liittyvät ohjelmapalvelut voidaan helposti yhdistää esimerkiksi kulttuuri-, luonto-, tai liikuntamatkailun ohjelmapalveluihin. Seikkailumatkailuun kuuluvat aktiviteetit vaativat usein ponnisteluja, minkä vuoksi ne eivät Suontaustan ja Tynin mukaan yleensä sovi hyvin yhteen hyvinvointi- ja wellness-teeman kanssa. (Suontausta & Tyni 2005, 146–148; Verhelä & Lackman, 139–140.) Tässäkin tapauksessa ihmisten yksilöllisyys on otettava huomioon: joillekin passiivisemmat ohjelmapalvelut ovat parempi valinta, toisille taas aktiivisemmat.

2.3 Hyvinvointimatkailijan tunnuspiirteet

Wellness ei ainoastaan ole ajattelutapa, vaan se voi olla monille myös elämäntapa, joka ohjaa olennaisesti valintojen tekemistä. Hyvinvointi- ja wellness-matkailija pyrkii itsensä toteuttamiseen. Matkailijan arvot ja tarpeet ohjaavat valintojen tekemistä. Tarpeet pyritään tyydyttämään omien arvojen mukaisesti valintojen vaikutukset huomioon ottaen. Ennen kuin matkailija voi pyrkiä itsensä toteuttamiseen, hänen elämänsä muut perusasiat on oltava

va kunnossa. Nämä asiat korostuvat erityisesti kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin tähtäävässä matkailussa. (Suontausta & Tyni 2005, 79.)

Hyvinvointi- ja wellness-matkailijan matkustuspäätökseen vaikuttavat erityisesti fyysiset tekijät. Tähän luokkaan voidaan lukea sekä fyysiseen että henkiseen terveyteen ja virkistytymiseen liittyvät seikat. Kehon viestit ja oman mielen tuntemukset ohjaavat toimintaa ja vaikuttavat päätöksentekoon. Matkailija haluaa purkaa paineita ja jännittyneisyyttä. Toisen keskeinen tekijä on ihmisten väliset suhteet, vaikka ne eivät aina olisikaan matkalle lähdön syy. Usein matkalle otetaan mukaan esimerkiksi perheenjäseniä, joiden kanssa erilaiset kokemukset syntyvät. Muut matkalle lähtöön vaikuttavat tekijät voivat olla kulttuurisia tai asema- ja arvostustekijöitä. (Suontausta & Tyni 2005, 100.)

Hyvinvointimatkailijalle on tyypillistä halu nauttia elämästä. Hän haluaa aktiivisesti edistää omaa terveyttään ja on myös valmis maksamaan siitä. Hän haluaa usein kokea matkallaan elämyksiä, harrastaa kulttuuria ja liikuntaa. Hyvinvointimatkailija voi haluta matkallaan osallistua erilaisille retkille, opastetuille kierroksille ja tapahtumiin. Hänen toiveenaan voivat myös olla erilaiset hieronnat, hoidot, kylvyt, terveellisestä ja hyvästä ruuasta nauttiminen sekä luonto ja sen tuomat kokemukset. Miellyttävällä ympäristöllä, palvelulla ja majoituksen laadukkuudella on usein tärkeä merkitys. (Matkailun edistämiskeskus 2005, 7–8; Suontausta & Tyni 2005, 116–125.)

Hyvinvointimatkailijat voidaan jakaa neljään eri ryhmään, joita ovat 20–24-vuotiaat nuoret, nuoret lapsiperheet, 40–50-vuotiaat aikuiset sekä 60–70-vuotiaat iäkkäämmät ihmiset. Ensimmäiseen ryhmään kuuluvat nuoret ovat ahkerimpia wellness- ja fitness-palvelujen käyttäjiä ja heidän merkityksensä odotetaan kasvavan tulevaisuudessa. Nuoret perheet ovat toinen ryhmä, jonka erityisesti ennustetaan kasvavan. Heidän suosimia kohteita ovat kylpylät ja vesipuistot. Tällä hetkellä tärkeä ryhmä on aikuiset työikäiset. He käyttävät niin ikään kylpyläpalveluja, mutta heidän matkansa tarkoituksena ovat erilaiset sairauksia ehkäisevät hoidot sekä rentoutuminen. Iäkkäiden ihmisten merkitys hoitopalveluiden käyttäjinä on suuri. Lääketieteelliset hoidot saattavat kestää pitkäänkin, minkä vuoksi matkan kestokin on usein normaalia pidempi. (Suontausta & Tyni 2005, 116.)

Smith ja Puczkó (2009, 133) toteavat, että hyvinvointimatkailijoita tutkittaessa ei niinkään ole keskitytty yksilön käyttäytymiseen. Sen sijaan on enemmänkin tehty tyypittelyä, joka

auttaa tunnistamaan ajan mieltymykset ja trendit. Joka tapauksessa hyvinvointi- ja wellness-matkailu on selkeästi suosittumpaa naisten kuin miesten keskuudessa. Tätä voidaan selittää muun muassa sillä, että naiset ovat aina olleet kiinnostuneempia siitä, miltä he näyttävät. Nykyisin erityisesti muotimaailma ja media aiheuttavat ulkonäköpaineita. Lisäksi perheellisillä ja työssäkäyvillä naisilla ei usein ole paljon aikaa itselleen. Tämän vuoksi on ymmärrettävää, että he kaipaavat rentouttavia wellness-tuotteita ja -palveluja. Kauneus-, fitness- ja wellness-palveluja tarjoavat day spa sekä kauneussalongit ovat tyypillisesti olleet naisten suosimia. Kauneudenhoito ja hemmottelu eivät niinkään vetoa miehiin. Miehet kaipaavat erilaisia rentoutumiskeinoja kuin naiset. Usein ne ovat jotakin sellaisia, mihin liittyy urheilu- ja fitness-aktiiviteetteja. (Smith & Puczkó 2009, 87, 133–135.)

2.4 Terveysmatkailua edistäviä tekijöitä

Nykyään eletään hyvinvointiyhteiskunnassa, jossa ihmiset ovat yhä kiinnostuneempia omasta hyvinvoinnistaan. Ihmiset haluavat panostaa terveytensä ylläpitämiseen monin eri tavoin. Finpron mukaan hyvinvointimatkailu on kolminkertaistunut 2000-luvulla (Finpro 2008). Finpro on yhdistys, jonka jäsenenä ovat Elinkeinoelämän Keskusliitto, Suomen Yrittäjät sekä satoja suomalaisia yrityksiä (Finpro 2009).

Ikääntyneiden ihmisten määrä on lisääntynyt ja lisääntyy edelleen. Tähän ryhmään kuuluvat henkilöt ovat terveempiä kuin aikaisemmin, ja odotettu elinikä onkin kasvanut vuosi vuodelta. Ikääntyneet ihmiset haluavat voida hyvin ja pysyä aktiivisina sekä vireinä. Lisäksi iäkkäillä, eläkeikäisillä ihmisillä on usein aikaa ja rahaa, mikä antaa mahdollisuuksia hyvinvointimatkailulle sekä siihen liittyvien tuotteiden ja palvelujen kehittämiseksi. Erityisesti tulevaisuuden vanhusten uskotaan olevan nykyisiä uudistuksenhaluisempia ja valmiimpia kuluttamaan enemmän rahaa oman terveyden ja kunnon ylläpitämiseen. (Ahtola 2002, 19; Suontausta & Tyni 2005, 48–49.)

Nykyään ihmiset pitävät yhä tärkeämpänä omaa terveyttään. Kyse ei ole pelkästään siitä, että ihmisellä ei ole mitään varsinaisia sairauksia. Terveys-käsitteessä aikaisempaa tärkeämmäksi on noussut henkinen puoli. Työt eivät ole nykyään ruumiillisesti raskaita, vaan enemmänkin henkisesti rasittavia ja vaativia. Kiire ja työelämän paineet aiheuttavat stressiä, ahdistusta ja pahimmillaan masennusta. Näihin asioihin on alettu kiinnittää enemmän

huomiota, ja ihmiset etsivät vastapainoksi erilaisia tapoja irtaantua arjesta. (Suontausta & Tyni 2005, 16–17, 49–54; Verhelä & Lackman 2003, 140.)

Ihmiset käyttävät lomiam ja vapaa-aikaansa rentoutumiseen ja virkistäytymiseen, mutta myös työpaikoilla pyritään ennaltaehkäisemään uupumista ja ylläpitämään hyvää työkykyä. Terveys ja turvallisuus ovat avaintekijöitä työkyvyn ylläpitämiseen tähtäävissä toimissa, joissa otetaan huomioon yksittäiset työntekijät, koko työyhteisö sekä työympäristö. Työkykyä ylläpitävillä toimilla pyritään nimen mukaisesti ehkäisemään työkyvyttömyyttä sekä edistämään terveyttä ja työhyvinvointia. Tavoitteena on myös työmotivaation lisääminen sekä työilmapiirin parantaminen. Nykyään toiminta on osa työterveyshuoltoa, mutta työpaikat vastaavat itse sen toteuttamisesta. Hyvinvointipainotteiset työmatkat voivat sisältää liikuntaa ja kunnan kohottamiseen sekä virkistäytymiseen liittyviä toimintoja. Työmatkat luetaan terveydenhoitomatkoihin silloin, kun kyseessä on kuntoutusloma, jonka taustalla on lääketieteellinen toimenpide. (Matkailun edistämiskeskus 2005, 12, 55; Työterveyslaitos 2009.)

Ihmiset ovat yhä tietoisempia terveydestä ja sitä edistävästä tekijöistä. Ihmisillä on halu toimia terveyttä edistävällä tavalla (Suontausta & Tyni 2005, 54–55). Heillä on tietoa siitä, kuinka terveellisillä elämäntavoilla voi ehkäistä sairauksia ja saavuttaa haluamiaan tuloksia. Erityisesti liikuntaan ja ruokavalioon liittyvät asiat ovat olleet paljon esillä, ja median välittämä tieto näistä on varmasti saavuttanut kaikki aikaansa seuraavat.

Vaativuus on yksi tämän hetken matkailijassa havaittavista piirteistä. Ihmiset haluavat yhä enemmän juuri heille itselleen sopivia ja räätälöityjä matkoja valmiiksi paketoitujen sijaan. Hyvinvointimatkailussa ja erityisesti wellnessissä korkealuokkaisuus ja henkilökohtainen palvelu ovat keskeisiä elementtejä, minkä vuoksi nämä matkat vastaavat jo sinällään useiden matkailijoiden toiveisiin. (Suontausta & Tyni 2005, 57.)

2.5 Terveysmatkailu Suomessa

Toisen maailmansodan jälkeen Suomessa järjestettiin kuntoutusta haavoittuneille sotilaille veteraanien kuntoutuskylpylöissä. Tämä säännöllisin väliajoin toteutettu kuntoutus oli valtion maksamaa. Suomen niin sanottu kultainen kylpyläaika oli 1800-luvulla, jolloin kylpy-

löitä oli paljon verrattuna muuhun Eurooppaan. Silti Suomessa oli vain vähän luontaisia kylpylöitä, kuten mineraalipitoisia vesilähteitä. (Smith & Puczkó 2009, 27.)

Kylpylöitä perustettiin Suomessa muun Euroopan tapaan terveyslähteiden yhteyteen. Turkuun rakennettiin ensimmäinen tällainen kylpylä. 1800-luvulla kylpylöitä tehtiin muun muassa Naantaliin, Lappeenrantaan sekä Helsinkiin. Kylpylöiden tarjontaan kuului esimerkiksi savikylpyjä sekä erikoisempia muurahaishappo- ja tärpättihöyrykylpyjä. Joissakin kylpylöissä oli myös mahdollisuus lääkäripalveluihin ja joissakin järjestettiin lisäksi viih-teellistä toimintaa. Viihteellistä ohjelmaa alkoi ilmestyä entistä enemmän tultaessa kohti nykyaikaa. Palveluja alettiin suunnata yhä enemmän perheille ja työikäisille. Kylpylöistä voidaan erottaa kaksi eri tyyppiä, jotka ovat viihde- ja huvikylpylät sekä hoiva- ja kuntou-tuskylpylät. (Suontausta & Tyni 2005, 13.)

Suomen rikkauksiin kuuluvat järvet, metsät, hiljaisuus ja puhtaus antavat hyvän pohjan hyvinvointimatkailulle. Näitä pyritään hyödyntämään suunniteltaessa erilaisia matkailu-palveluja ja -tuotteita. Järvet ja vesi antavat mahdollisuuksia moniin virkistäviin aktiviteet-teihin kuten uimiseen ja soutelemiseen. Metsissä voi esimerkiksi nauttia luonnonkauneu-desta ja rauhallisesta ympäristöstä kävellen tai pohjoismaisittain sauvakävellessä. (Hentinen ym. 2008, 4–5; Matkailun edistämiskeskus 2009.)

Suomalaiseen hyvinvointiin kuuluu ehdottomasti myös sauna. Tyypillisesti Suomessa mö-kit saunoineen ovat rauhallisilla ja kauniilla paikoilla, järvien rannoilla. Lämmin sauna yhdistetään usein myös uimiseen tai avannossa käymiseen. Avantouinnilla katsotaan ole-van myönteisiä terveydellisiä vaikutuksia muun muassa verenpaineeseen, reuman oireisiin ja kehon vastustuskykyyn (Smith & Puczkó 2009, 113).

Erilaiset luonnontuotteet, kuten marjat, terva ja turve, antavat myös mahdollisuuksia hy-vinvointimatkailulle Suomessa. Niitä voidaan hyödyntää erilaisissa hoidoissa sekä muissa palveluissa. Suomessa saadaan puhtaita raaka-aineita lisäksi ruuanvalmistukseen. Tämän vuoksi ravintoloilla on hyvät edellytykset tarjota hyvinvointia edistävää ruokaa. (Teknolo-gian ja innovaatioiden kehittämiskeskus 2009.)

Suomessa hyvinvointimatkailijalle on tänä päivänä eniten tarjottavaa Lapissa sekä Kuusa-mon seudulla, mutta myös Ahvenanmaalla, Pohjois-Savossa ja Pohjanmaalla. Eniten tarjol-

la on kylpylähotelli- ja saunatuotteita. Kylpylät ovatkin parhaiten tunnettuja hyvinvointimatkakohteita. (Hentinen ym. 2008, 4; Hook 2007, 7–9.) Hyvinvointimatkailutuotteet voidaan jakaa tarkemmin hyvinvointi-, wellness-, tyky- ja terveysturmatuotteisiin. Suomen hyvinvointimatkailun heikkoutena on kuitenkin se, että muun muassa edellä mainitut käsitteet eivät ole kunnolla hallussa, eivätkä tuotteet ole tarpeeksi esillä. Markkinointia pitäisi tehostaa ja sen olisi hyvä olla enemmän jollekin tietylle asiakasryhmälle suunnattua. Lisäksi kansainvälinen tunnettuus on huono. Yhteistyö eri toimijoiden välillä olisi tärkeää näkyvyyden lisäämiseksi. (Hentinen ym. 2008, 7; Matkailun edistämiskeskus 2005, 26–29.)

Suomessa terveysturmatuotetta ja erityisesti kylpylätoimintaa on ollut jo pitkään. Kylpylät olivat aluksi kuntoutuskylpylöitä, joita on kuitenkin toiminnassa vielä tänäkin päivänä. Viihdekylpylät tulivat mukaan vasta myöhemmin, ja niistä on tullut erityisesti lapsiperheiden suosikkeja. Kuten aiemmin tässä luvussa todettiin, Suomen luonto antaa paljon mahdollisuuksia terveysturmatuotteen kehittämiseksi. Lisäksi Suomen maine puhtaana tuhansien järvien maana antaa mielestäni hyvät lähtökohdat myös markkinoinnillisesta näkökulmasta. Kylpylätoiminta vaikuttaa olevan terveysturmatuotteen parhaiten tunnettu muoto, mutta edellisissä luvuissa käsiteltyjen asioiden perusteella sen voidaan huomata sisältävän paljon muutakin.

3 TOIMEKSIANTAJANA KAUSTISEN KANSANLÄÄKINTÄKESKUS

Työni toimeksiantaja, Kansanlääkintäkeskus, on terveysturva- ja -palveluja tarjoava toimija. Tässä luvussa kerrotaan Kansanlääkintäkeskuksen toiminnasta sekä sen tarjoamista palveluista. Esittelen tarkemmin toimeksiantajan asiakaskuntaa sekä ydin- ja oheispalveluja, ja kerron lyhyesti myös sen sijaintipaikkakunnasta.

3.1 Kansanlääkintäkeskuksen toiminnan kuvaus

Kansanlääkintäkeskus sijaitsee Keski-Pohjanmaan maakunnassa, Kaustisella (KUVIO 2). Asukkaita Kaustisen kunnassa on noin 4 300. Kaustisella on paljon tarjottavaa kulttuurista kiinnostuneille. Se on erityisen tunnettu vuosittain järjestettävistä Kaustinen Folk Music Festival -kansanmusiikkijuhlilla. Matkailijoita kiehtovia kohteita ovat etenkin Kansantaitteenkeskus sekä Kansanlääkintäkeskus. Kaustisen kunnan omassa esitteessä on haluttu edellä mainittujen lisäksi esitellä ravintola Pelimanni sekä kaustislainen raviperinne ja Nikulan ravirata. (Kaustisen kunta 2010a; Kaustisen kunta 2010b; Kaustisen kunta 2010c.)



KUVIO 2. Kaustisen sijainti Suomen kartalla (mukaillen Kaustisen kunta 2010a.)

Kansanlääkintäkeskus on toiminut vuodesta 1987 saakka. Toiminta aloitettiin pienissä vuokratiloissa Kaustisen keskustassa. Aluksi toimintaan kuului jäsenkorjaus ja kuppaus.

Työntekijöinä oli kahden jäsenkorjaajan ja yhden osa-aikaisesti työskentelevän kuppaaajan lisäksi toimistotyöntekijä. Syy toiminnan aloittamiseen oli silloisten kunnanisien halu säilyttää kansanparannusperinteet ja -hoidot paikkakunnalla. Vuonna 1991 Raha-automaattiyhdistyksen eli RAY:n tukemana rakennettiin terveysthotelli. Toiminta laajeni hotellin lisäksi myös ravintolalla ja liikunnallisilla tiloilla. Tiloja laajennettiin lähes kaksinkertaisiksi vuonna 2005, ja laajennus kustannettiin tällä kertaa itse. (Rauma 2010a.)

Nykyään Kansanlääkintäkeskus sijaitsee aivan Kaustisen keskustan tuntumassa, mutta siitä huolimatta rauhallisella paikalla. Sen toiminnan takana on Terveyskylä-säätiö. Kansanlääkintäkeskuksessa ylin päätävä on talouspäälliköllä. Hänen lisäksi talossa työskentelee hotellipäällikkö, ravintolapäällikkö, ravintolan vuoropäällikkö, kokki-tarjoilija ja yksi lisätyöntekijä, kaksi myyntisihteeriä, vastaanottovirkailija, terveydenhoitaja sekä sairaanhoitaja. Muut hoitajat ovat sen sijaan yksityisyrittäjiä, ja heitä työskentelee Kansanlääkintäkeskuksessa 20. Siivous ja huolinta kuuluvat ulkoistettuihin palveluihin. (Rauma 2010a.)

Kansanlääkintäkeskus koostuu hotellista, ravintolasta, hoituhuoneista ja kahdesta kokoustilasta. Lisäksi siellä on kuntosali, sauna ja Rentoutushuone Syli. Hotelliin kuuluu sekä terveysthotellin puolelta että vuoden 2005 laajennuksen yhteydessä syntyneet uudet hotellihuoneet. Ravintolassa on paikkoja noin 200 hengelle. Kansanlääkintäkeskuksen vastaanotto ja ravintola ovat avoinna aamukahdeksasta iltakymmeneen. Vastaanoton yhteydessä on pieni myymälä, jossa myydään luontaistuotteita, kosmetiikkaa, vaatteita, koruja, käsitöitä, postikortteja ja matkamuistoja. Valikoimaan kuuluu muun muassa talon oma muurahaisspriivoide ja lihasrelaxant- ja kylmävoide. (Kansanlääkintäkeskus 2010a; Kansanlääkintäkeskus 2010c; Rauma 2010a.)

3.2 Kansanlääkintäkeskuksen palvelut

Kansanlääkintäkeskus tarjoaa majoitusta hotellissa, josta löytyy yhteensä 55 kahden hengen huonetta. Huoneista lähes kaikki ovat allergikoille soveltuvia ja kahdeksassa huoneessa on huomioitu erityisesti liikuntarajoitteisten tarpeet. Hotellissa on lisäksi yksi kahden huoneen huoneisto, joka sopii hyvin perheille ja hääpareille. Hotellissa on myös mahdollista yöpyä huoneessa, jossa on sauna. Hotellihuoneen hintaan sisältyy aamiainen, kuntosalin käyttö sekä iltasauna. Aamiainen ja lounas ovat tarjolla ravintolassa päivittäin. Arkipäivi-

sin myös päivällinen on tarjolla noutopöydästä. Ravintolassa on lisäksi a lá carte -lista, josta voi tilata ruokaa muinakin aikoina. Ravintolan yhteydessä on kahvila. (Kansanlääkintäkeskus 2010a.)

Kansanlääkintäkeskuksen hoidoissa yhdistyvät kansanparannus ja koululääketiede. Asiakas voi valita itselleen sopivia hoitoja noin 20 eri hoidon valikoimasta (LIITE 1). Kansanlääkintäkeskus on tunnettu kansanparannusperinteistään, ja suosittuna hoitona heillä onkin erityisesti perinteinen jäsenkorjaus. Jäsenkorjaus on vanha hoitomenetelmä lihas- ja jännevaivoihin sekä sijoiltaanmenoihin. Tyypillisimmin jäsenkorjaajalla käydään selkävaivojen vuoksi. Kansanperinnettä ovat myös terveysvaikutteiset yrttikylvyt, mutta Kansanlääkintäkeskuksessa on vaihtoehtoina muitakin kylpyjä, esimerkiksi rentouttava kylpy ja aineenvaihduntakylpy. Hieronnat kuuluvat niin ikään heidän hoitovalikoimaansa. Valikoima sisältää tavallisen hieronnan lisäksi esimerkiksi hermoratahieronnan, aromahieronnan, Hot Stone -kuumakivihieronnan ja lymfaterapian. Asiakas saa itse valita hieronnan keston, joka on tavallisimmin 30–90 minuuttia. Lisäksi kuppaus, fysioterapia, kosmetologin palvelut ja kampaajan palvelut ovat saatavilla Kansanlääkintäkeskuksessa. (Hirvinen 2010; Kansanlääkintäkeskus 2010a.)

Kansanlääkintäkeskuksen tärkeimpiä asiakkaita ovat ikääntyneet ihmiset sekä eläkeläis- ja potilasjärjestöt. Näihin ryhmiin kuuluvat asiakkaat viipyvät Kansanlääkintäkeskuksessa tavallisesti useamman kuin yhden päivän. Heille tyypillistä on hoitopakettien ostaminen. Hoitopaketti sisältää majoituksen, aamiaisen ja päivällisen sekä ohjattua toimintaa. Aamiainen sekä saunan ja kuntosalin vapaa käyttö kuuluvat luonnollisesti myös hintaan. Aluksi asiakkaalle tehdään tulohaastattelu, jonka pohjalta voidaan laatia juuri hänelle sopiva hoitosuunnitelma. Hoitopaketin mukaisen ohjelman kesto on tavallisimmin yhdestä päivästä yhteen viikkoon. (Kansanlääkintäkeskus 2010c; Rauma 2010a.)

Yritysassiakkaille Kansanlääkintäkeskus tarjoaa tyky- ja virkistyspäiviä, joiden sisällön yritykset voivat valita omien tavoitteidensa ja toiveidensa mukaan (LIITE 2). Päivä voi sisältää esimerkiksi terveys-temaan liittyviä luentoja, jumppaa, ulkoliikuntaa ja hoitoja sekä ruokailun. Ohjelmaan voi sisällyttää myös erilaisia leikkejä, tietovisailua tai kansanmusiikki-pienoiskonsertin. UKK-kävelytesti, polkupyöräergometritesti ja terveystestit ovat myös vaihtoehtoisia elementtejä ohjelman rakentamiseen. (Kansanlääkintäkeskus 2010a; Kansanlääkintäkeskus 2010c.)

Kansanlääkintäkeskuksella on tarjottavaa myös kokousmatkailijoille. Kokousmatkailu on matkailua, jonka tarkoituksena on osallistua kokoukseen tai kongressiin tai jonka osaksi tilaisuuteen osallistuminen kuuluu. Kokous on pienimuotoisempi, kun taas kongressiin osallistuu suurempi joukko ihmisiä. Tilaisuuden kesto voi vaihdella tunneista viikkoihin tarkoituksen mukaan. Kokoukset voidaan katsoa kuuluvaksi liikematkailuun silloin, kun kokous järjestetään jossakin muualla kuin yrityksen omissa tiloissa, ja samalla hyödynnetään muita matkailun pariin kuuluvia palveluita kuten majoitus- ja ravitsemispalveluita. Liikematkailu tarkoittaa työn puolesta matkustamista, ja matkan kustantajana on tavallisimmin yritys. (Verhelä 2000, 10,14,18.) Kansanlääkintäkeskuksesta asiakas voi vuokrata kokoustilan, johon mahtuu enimmillään sata henkeä. Kokoustiloissa on nykyaikainen AV-tekniikka. Kokouksen järjestämisen yhteyteen voi sisällyttää ruokailun ja kahvitarjoilun lisäksi majoituksen, hoitoja, liikuntaa tai musiikkia. (Kansanlääkintäkeskus 2010b.)

4 JULKAISUN TEKEMINEN

Toiminnallisen opinnäytetyön tuloksena syntyy jokin konkreettinen tuotos. Tuotos voi olla julkaisun tekeminen kuten tässä opinnäytetyössä. Tässä luvussa esittelen tarkemmin toiminnallisen opinnäytetyön luonnetta sekä julkaisun laatimiseen liittyviä asioita. Julkaisun tekeminen on monivaiheinen prosessi, jossa on paljon huomioitavia asioita.

4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö voi olla joko tutkimuksellinen tai toiminnallinen opinnäytetyö. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on tarkoitus tehdä jotakin käytännönläheistä. Siihen kuuluu kuitenkin myös teoreettinen osuus, jota hyödynnetään käytännön osuuden toteuttamisessa. Teoriaosuus sisältää usein käsitteiden määrittelyä sekä omien valintojen perustelua. Konkreettisesti toteutettava osuus opinnäytetyöstä voi olla esimerkiksi ohjeen, oppaan tai jonkin uuden tuotteen luominen tai tapahtuman järjestäminen. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön suositellaan toimeksiantajaa, jotta opiskelija voi luoda yhteyksiä työelämään, ja parhaassa tapauksessa hän saa mahdollisuuden työllistyä sen kautta. Toiminnallinen opinnäytetyö antaa mahdollisuuden myös oman luovuuden hyödyntämiseen ja se kehittää tietoja ja taitoja työelämälähtöisesti. (Vilka & Airaksinen 2004, 16–17, 41–42, 51.) Tämä opinnäytetyö toteutetaan toiminnallisen opinnäytetyön periaattein, ja konkreettisena tuotoksena laaditaan toimeksiantajalle heidän yritysasiakkailleen suunnatut esitteet.

Toiminnallisen opinnäytetyön suunnitteluun kuuluu tärkeänä osana aiheanalyysi. Aiheen valinnassa oma kiinnostus aihealuetta kohtaan on tärkeää, jotta työn tekemiseen riittää tarpeeksi motivaatiota. Toimintasuunnitelman laatiminen on myös osa toiminnallista opinnäytetyötä. Toimintasuunnitelman tavoitteena on varmistaa, että työn aihe ja tavoitteet ovat selviä ja perusteltuja. Siinä pyritään vastaamaan kysymyksiin ”mitä tehdään, miten tehdään ja miksi tehdään”. Aiheen rajaaminen, aikataulun suunnitteleminen ja kohderyhmän määrittäminen ovat myös osa suunnitelmaa. Erityisesti kohderyhmän merkitys on tärkeä, jotta käytännön osuuden sisältö osataan suunnitella ja rakentaa oikein. Toimintasuunnitel-

man yhteydessä on myös mietittävä opinnäytetyöstä aiheutuvia kuluja, ja sovittava kustannuksista mahdollisen toimeksiantajan kanssa. (Vilka & Airaksinen 2004, 23–40.)

Opinnäytetyön tekemisestä on hyvä pitää päiväkirjaa, johon tehdään muistiinpanoja prosessin eri vaiheista. Opinnäytetyöpäiväkirjan tarkoituksena on olla apuna opinnäytetyön tuotoksellista osuutta koskevan raportin kirjoittamisessa. Raportissa käydään läpi asioita, jotka ovat vaikuttaneet käytännön osuuden toteuttamiseen ja jotka helpottavat sen ymmärtämistä. Raportissa on tarpeen esitellä muun muassa opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet, aiheen rajaus, teoreettinen tietoperusta sekä käytetyt työtavat ja menetelmät perusteluineen. Pohdintaa ja omaa arviota prosessista ei ole syytä unohtaa. (Airaksinen 2009, 12, 20; Vilka & Airaksinen 2004, 19–20.)

4.2 Julkaisun tekemisessä huomioitavia asioita

Julkaisun tekemisessä suunnittelu on tärkeää. Aluksi on mietittävä, mitä halutaan viestittää ja miksi, mikä on kohderyhmä, ja kuinka ja milloin viesti välitetään. Julkaisun tekijän on myös pohdittava, millaisen kuvan hän haluaa itsestään välittyvän viestin kautta. Suunnittelun seuraavassa vaiheessa tehdään julkaisun formaattiin, muotoon, sivukokoon ja paperiin liittyvät ratkaisut. Lisäksi on tehtävä päätöksiä taiton, typografian, kuvituksen ja värityksen suhteen. (Hansson & Kristiansson & Palmquist 2004, 20; Pesonen 2007, 2–5.) Kun julkaisu on monien eri vaiheiden jälkeen valmis, se voidaan toimittaa painoon (Keränen & Lamberg & Penttinen 2003, 5).

Yrityksille suunnattujen esitteiden laatimisessa kohderyhmä, eli yritykset, määrittyi selkeästi heti toimeksiannon yhteydessä. Julkaisujen halutaan olevan luonteeltaan ennen kaikkea tietoa välittäviä. Esitteet pyritään laatimaan niin, että ne ovat linjassa muiden Kansanlääkintäkeskuksen julkaisujen kanssa. Kyse on siten Kansanlääkintäkeskuksen visuaalisen linjan noudattamisesta. Visuaaliseen linjaan kuuluu tunnus, tekstilogo, värit ja typografia (Pesonen 2007, 6). Valmiista esitteistä osa menee todennäköisesti painettavaksi ja osa tulostetaan itse Kansanlääkintäkeskuksessa (Rauma 2010b). Tavallisen tulostimen ja kopio-koneen käyttäminen on kannattava vaihtoehto, jos julkaisuja ei tarvita kovin suurta määrää (Keränen ym. 2003, 2).

Taiton avulla yhdistetään teksti ja visuaaliset tekijät kokonaisuudeksi. Tavoitteena on saada julkaisusta mahdollisimman informatiivinen, kiinnostava ja helppolukuinen. Taiton avulla viesti pyritään välittämään lukijalle tehokkaasti. Taitossa tasapainoisuus ja sommitelu ovat tärkeitä asioita. Kuvia ja tekstiä tulisi olla sopivassa suhteessa, ja ne tulisi sijoittaa julkaisuun siihen sopivalla tavalla (Pesonen 2007, 62). Taittamisen vaiheisiin kuuluu aineiston kartoittaminen, tekstin laajuuden määrittelemine ja luonnosten tekeminen. Lopuksi tehdään päätös julkaisun koosta ja sivumäärästä, jos niitä ei ole ennalta määritelty. Aineistoa tulisi joka tapauksessa olla oikea määrä käytettävissä olevaan tilaan nähden. Taitto-työ tehdään taitto- tai piirto-ohjelmalla. (Loiri & Juholin 2002, 70–78.) Piirto-ohjelmia käytetään tavallisimmin silloin, kun julkaisussa on vain muutamia sivuja (Keränen ym. 2003, 3).

Toimeksiantajan toivomuksesta tyky- ja virkistyspäivistä ja kokouksista laaditaan erilliset esitteet. Esitteiden kooksi toivottiin A4-kokoista paperia, johon tekstit, kuvat ja muu materiaali sijoitettaisiin paperin molemmin puolin. Koska esitteistä ei tule monisivuisia, ne päätetään toteuttaa Adoben Photoshop-kuvankäsittelyohjelmalla.

Typografia tarkoittaa julkaisun graafista ulkoasua. Siihen kuuluu kirjaintyyppien valinta, tekstin asettelu sekä marginaalien määrittelemine. Paperin värillä sekä kuvilla on myös merkityksensä. Typografiset ratkaisut pyritään tekemään siten, että lukija saadaan kiinnostumaan ja tutustumaan julkaisuun. Tavoitteena on, että typografisin keinoin lukemisesta tehdään mahdollisimman helppoa ja mielekästä. Tärkein typografinen valinta on kirjaimen eli fontin valinta. Valinnassa on otettava huomioon käyttötarkoitus, luettavuus ja fontista syntyvät mielikuvat. Suositeltavaa on, että fontteja ei käytetä kovin useita, jotta yhtenäinen kokonaisuus säilyy. (Loiri & Juholin 2002, 32–35.)

Kirjaintyyppettä on pääasiassa kahdenlaisia, päätteellisiä ja päätteettömiä. Päätteellisiä kutsutaan antiikvoiksi ja päätteettömiä groteskeiksi (Keränen ym. 2003, 82). Yrityksille suunnatuissa esitteissä käytetään kahta eri kirjasinta, jotka ovat Times New Roman Italic ja Arial. Näistä ensin mainittu kuuluu antiikvoihin ja jälkimmäinen puolestaan groteskeihin. Antiikvojen etuna on niiden hyvä luettavuus, ja sen vuoksi Times New Roman Italic -fonttia käytetään esitteissä pidemmissä tekstikappaleissa, esitteiden etusivuilla. Otsikoissa ja luetteloissa käytetään Arialia, jonka paksuusvaihtelu on vähäinen. Arialin kaltaiset kirjaimet sopivat hyvin lyhyihin tekstiosuuksiin, luetteloihin, hinnastoihin ja taulukoihin (It-

konen 2003, 45; Loiri & Juholin 2002, 35). Loiri ja Juholin (2002, 35) pitävät suositeltavana antiikvojen ja groteskien käyttämistä samassa julkaisussa.

Kun sopiva fontti on valittu, voidaan miettiä tarkemmin tekstin asettelua, johon kuuluu muun muassa kirjainten välit, rivin pituus ja kappaleisiin sekä palstoihin liittyvät valinnat. Korostuksilla, kontrasteilla ja sävyillä voidaan luoda elävyyttä ja vaikuttaa julkaisun yleisilmeeseen halutulla tavalla. Kontrasteja voidaan käyttää esimerkiksi otsikon korostamiseen. Otsikon halutaan erottuvan muusta tekstistä, jolloin se yleensä myös kirjoitetaan isommilla kirjaimilla tai eri fontilla kuin muu teksti. Kontrastin luomiseen voidaan käyttää myös tyhjää tilaa. Tyhjällä tilalla on usein tärkeä merkitys julkaisun ulkoasussa muun muassa kehystäjänä, huomion kiinnittäjänä ja jäsentelejänä tekijänä. (Pesonen 2007, 33–47.)

Yrityksille suunnatuissa esitteissä korostavina tekijöinä käytetään värejä, kirjainten paksumutta ja kokoa sekä kursivointia (Loiri & Juholin 2002, 43, 47). Näillä keinoilla saadaan luotua eri tekstiosuuksille sopivat ulkoasut. Esitteet sisältävät johdantokappaleita, otsikoita, väliotsikoita ja luetteloita, jotka on tarpeen saada erottumaan toisistaan. Rivivälejä vaihdellaan tarpeen mukaan lukemisen helpottamiseksi. Luetteloissa käytetään luettelomerkkejä. Tekstit sijoitetaan pääosin kahdelle palstalle, ja palstojen väliin pyritään jättämään riittävästi tyhjää tilaa.

Paperin valintaan keskeisesti vaikuttava tekijä on budjetti, mutta lisäksi tyyli, tavoite sekä tekniset vaatimukset on otettava huomioon. Paljon kuvia sisältävä julkaisu vaatii erilaisen paperin kuin pääasiassa tekstiä sisältävä. Eri paperilaaduista syntyy erilaiset vaikutelmat. Mattapintainen paperi voi viestiä arvokkuutta ja tyylikkyyttä. Kiiltäväpintainen paperi sopii hyvän värintoistonsa ansiosta erityisesti paljon kuvia sisältävään julkaisuun. Paljon tekstiä sisältäviin julkaisuihin sitä ei kannata valita, koska kiilto ja heijastukset haittaavat usein tekstin luettavuutta. Mikäli julkaisussa on suunnilleen yhtä paljon sekä tekstiä että kuvia, voidaan valita joko silkkimattainen tai puolimattainen paperi. Päällystämättömät paperit ovat karheapintaisia, kun taas päällystetyt paperit sileäpintaisia. Päällystetty paperi on kuvia ajatellen parempi vaihtoehto kuin päällystämätön paperi. Kestävä paperilaatu on syytä valita silloin, kun julkaisun halutaan kestävän ja säilyvän hyvänä pitkään. (Loiri & Juholin 2002, 180–182; Pesonen 2007, 68–69.) Esitteissä, jotka mainostoimisto on suunnitellut Kansanlääkintäkeskukselle, on käytetty puolimattaista paperilaatua, joka on tavallista tulostuspaperia vahvempaa (Rauma 2010c). Kansanlääkintäkeskuksen itse tulostamissa

esitteissä on puolestaan käytetty tavallista tulostuspaperia, joka on pinnaltaan karheampaa ja päällystämätöntä paperia.

4.3 Kuvien ja värien käyttö julkaisussa

Julkaisuun voi lisätä tehokkuutta tuomalla siihen kuvia, mutta kuvilla on oltava jokin merkitys kokonaisuudessa. Kuvia voidaan käyttää mielikuvien herättäjinä, tunnelman luojina sekä tekstin täydentäjinä. Kuvien tarkoituksena on houkutella ja kiinnittää katsojan huomio, ja ne voivat myös auttaa ymmärtämään viestiä ja hahmottamaan kokonaisuutta. Pesosen (2007, 48) mukaan kuvat voidaan jakaa informatiivisiin ja dekoratiivisiin kuviin. Informatiiviset kuvat antavat uutta tietoa tai täydentävät tekstiä, kun taas dekoratiiviset eli koristeelliset kuvat luovat typografian ja sommittelun kanssa ilmettä julkaisuun. Kuvat eivät välttämättä avaudu heti ensi silmäyksellä. Ne voivat tarkoituksellisesti olla symbolisia, jolloin lukijalle jätetään enemmän pohdittavaa. (Loiri & Juholin 2002, 52–53; Pesonen 2007, 48.)

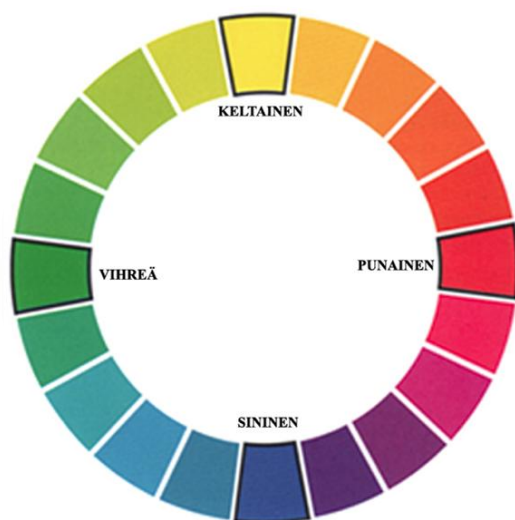
Kuvituksessa voidaan käyttää valokuvia tai piirroksia tai molempia. Joskus on tarpeen hyödyntää myös diagrammeja tai taulukoita. Suunnitteluvaiheessa on mietittävä, mitä kuvalta odotetaan. Kuten jo aiemmin mainittiin, kuvia ei kannata ottaa mukaan, mikäli niillä ei ole mitään tehtävää. Kuvien valinta on tehtävä harkiten, ja siksi alan ammattilaisten käyttö on suositeltavaa. (Loiri & Juholin 2002, 54–55.) Kuvattaessa sommittelulla on tärkeä merkitys, sillä onnistuneen kuvan avulla saadaan katsojalle viestittyä haluttuja asioita. Vaakatasossa oleva asetelma ilmaisee usein rauhaa, lepoa, tasapainoa ja harmoniaa. Pystysuorassa oleva ja korkea asetelma puolestaan on rauhattomampi, ja korkeutta voidaan korostaa entisestään kaventamalla kuvaa leveys suunnassa. Lähikuva on tyypillisesti kiinnostusta ja uteliaisuutta herättävä. Usein kuvatessa pyritään horisontaaliseen asetelmaan, joka ikään kuin jakaa kuvan kahtia. Tarkoituksellisesti voidaan myös korostaa joko kuvan yläpuolta tai alapuolta. (Hansson ym. 2004, 96–101, 107.)

Kuvan väritystä on syytä harkita käyttötarkoituksen mukaan. Toisinaan värillinen kuva on sopivampi vaihtoehto kuin mustavalkoinen ja päinvastoin. Kuva ei yleensä ole käyttökelpoinen sellaisenaan, vaan tarvitaan kuvankäsittelyä. Kuvassa on tavallisesti jotakin ylimääräistä ja viestin kannalta merkityksetöntä. Tällöin voidaan rajata kuvaa niin, että siihen

jätetään vain olennaiset ja tarpeelliset asiat. Sommittelu eli tässä tapauksessa kuvien paikka julkaisussa on myös mietittävä tarkoin, ja valinnat on tehtävä perustellusti. (Loiri & Juholin 2002, 56–57, 62.)

Opinnäytetyönä tehtäviin esitteisiin tulevat kuvat ovat Kansanlääkintäkeskuksen omia kuvia, joita on käytetty muissakin heidän esitteissään. Toimeksiantaja toimittaa esitteitä varten kuvia, jotka liittyvät jollakin tapaa heidän toimintaansa, tiloihinsa tai palveluihinsa. Näistä kuvista valitaan esitteisiin sopivimmat kuvat, joita tarpeen mukaan muokataan ja rajataan. Kuvilla halutaan ennen kaikkea houkutella lukijoita ja herättää heissä mielikuvia. Kuvat liittyvät läheisesti myös teksteihin ja toimivat siten tukevinä tekijöinä.

Värit ovat seurausta valon heijastumisesta pinnoista. Ihmiset reagoivat väreihin voimakkaasti, ja eri värit herättävät erilaisia mielikuvia. Väri voi olla esimerkiksi keino erottua tai korostaa asioita. Sen avulla voidaan vaikuttaa ja luoda erilaisia tunnelmia. Organisaation käyttämät tunnusvärit ovat avuksi organisaation tunnistamisessa. Värit esitetään kuvion 3 tapaan usein väriympyrän avulla, ja ympyrän perusväreinä ovat keltainen, vihreä, sininen ja punainen (Hansson ym. 2004, 142). Musta ja valkoinen eivät ole varsinaisia värejä. Valkoinen pinta heijastaa kaikkia värejä, kun taas musta ei heijasta värejä lainkaan. (Loiri & Juholin 2002, 108–110; Pesonen 2007, 56–57.)



KUVIO 3. Väriympyrä (mukaillen Hansson ym. 2004, 142.)

Värit jaotellaan tavallisesti kylmiin ja lämpimiin väreihin. Vihreän ja sinisen välillä olevat värit kuuluvat kylmiin väreihin ja keltaisen ja punaisen välillä olevat värit puolestaan läm-

pimiin väreihin (Hansson ym. 2004, 145). Vihreä on rauhoittava väri, joka yhdistetään helposti luontoon. Sinisestä väristä puolestaan monelle tulee mieleen taivas tai vesi. Sinisen sanotaan olevan värinä etäinen, viileä ja rauhoittava. Punainen on tyypillisesti rakkauden väri, jota pidetään myös huomiota herättävänä värinä. Lisäksi tuli, veri, varoitus ja intohimo ovat esimerkkejä punaisen mahdollisista merkityksistä. Keltainen on piristävä ja iloisuutta viestivä väri. Se voidaan helposti yhdistää aurinkoon ja lämpöön. (Loiri & Juholin 2002, 111–112; Pesonen 2007, 56–57.)

Värejä voidaan yhdistellä eri tavoin. Kun valitaan väriympyrässä vastakkain olevat värit, kyseessä on vastaväriharmonia. Yksiväriharmonia koostuu nimensä mukaisesti yhdestä väristä ja sen eri vivahteista, ja valööriharmonia harmaan eri sävyjen yhdistelemisestä. Käytettävät värit voidaan valita myös väriympyrässä vierekkäin olevista väreistä, jolloin puhutaan lähiväriharmonia. (Loiri & Juholin 2002, 114.) Kansanlääkintäkeskukselle tehtävissä esitteissä tullaan käyttämään lähivärejä, sinistä ja vihreää. Nämä värit kuuluvat yrityksen tunnusväreihin. Raikas sininen ja luonnonläheinen vihreä sopivat mielestäni hyvin terveys- ja hyvinvointiteemaan. Esitteiden pohjavärinä käytetään kuitenkin valkoista, josta musta teksti erottuu hyvin suuren kontrastieron ansiosta. Suuri kontrastiero tekstin ja taustan välillä parantaa luettavuutta (Hansson ym. 2004, 146; Pesonen 2007, 60–61).

Kun julkaisussa on käytetty yhdestä kolmeen eri väriä, painotyössä käytetään tavallisimmin spottivärejä eli yksittäisiä sekoitevärejä. Kun kyseessä on neliväripainatus, käytetään niin sanottua CMYK-järjestelmää. CMYK-väreissä yhdistellään neljää eri väriä, jotka ovat syaani, magenta, keltainen ja musta. Painettaessa värit määritellään tavallisesti numeroin toivotun värisävyn varmistamiseksi, sillä näytöllä värisävyt eivät näytä täysin samoilta kuin paperilla. Värit valitaan värikartoista, ja kartta valitaan käytettävän värijärjestelmän mukaan. (Keränen ym. 2003, 81.) Tyky- ja virkistyspäivä- sekä kokousesite tehdään CMYK-värejä käyttäen.

5 YRITYKSILLE SUUNNATTUJEN ESITTEIDEN LAATIMINEN

Esitettä suunniteltaessa on edettävä vaiheittain ja tehtävä perusteltuja ratkaisuja toivotun lopputuloksen aikaansaamiseksi. Rope (2005, 112) on listannut hyvän esitteen ominaisuuksiksi kuusi sääntöä: esitteen tulisi olla kuvallinen, kuvissa tulisi olla ihmisiä ja toimintaa, esitteen tulisi olla visuaalisesti hyvin suunniteltu ja ammattimaisen näköinen sekä teknisesti hyvin toteutettu, ajaton ja yrityksen kokonaislinjaa noudattava. Esitteiden ulkoasuun liittyviä ratkaisuja käytiin läpi luvussa neljä. Tässä luvussa keskitytään enemmän esitteiden sisältöön. Aluksi käsitellään esitettä markkinointiviestinnän keinona, minkä jälkeen esitellään Kansanlääkintäkeskuksen yritysasiakkaille laadittavien esitteiden sisältöä ja toteutuksen vaiheita.

5.1 Esite osana markkinointiviestintää

Markkinointiviestintä on keino tiedottaa ja muistuttaa asiakkaita palveluista, mutta se on myös keino pyrkiä vaikuttamaan asiakkaan ostokäyttäytymiseen. Sen tavoitteena voi olla esimerkiksi ostohalukkuuden herättäminen, asiakassuhteiden ylläpitäminen tai yritysmaailman luominen. Suhdetoiminta, henkilökohtainen viestintä, myyninedistäminen sekä mainonta ovat puolestaan markkinointiviestinnän keinoja. Markkinointiviestintään voidaan lukea lisäksi julkisuus ja sponsorointi (Juholin 2006, 217). Markkinointiviestintä on tärkeässä asemassa matkailualalla, koska palvelun laatua ei voi arvioida ennen palvelun kokemista. Lisäksi mielikuvia herättävällä ja vaikuttavalla markkinointiviestinnällä voidaan tehokkaasti vedota asiakkaan tunneperäisiin tarpeisiin. (Albanese & Boedeker 2002, 179–180.)

Markkinointiviestintään kuuluu tarpeistoviestintä. Markkinointitarpeistoksi kutsutaan kaikkia yrityksen markkinoinnissa käyttämiä välineitä. Tarpeisto voidaan jakaa edelleen perusvälineistöön ja toimenpidevälineistöön. Perusvälineistöön kuuluu muun muassa käyntikortit, tarjouskansiot, kirjekuoret ja -lomakkeet. Ne ovat yrityksillä päivittäisessä käytössä. Toimenpidevälineistö toimii apuna yrityksen viestissä asiakkailleen. Esimerkkejä toimenpidevälineistöstä ovat esitteet, verkkosivut ja yritysesitysaineistot. Ropen (2005, 110) mukaan esitteet voidaan jakaa pääsääntöisesti yritysesityksiin ja tuote-esityksiin. Gustafs-

son ja Rennemark (2002, 94) ovat määritelleet vielä kolmanneksi luokaksi kampanjaesitteet, joita käytetään lähinnä tuotaessa uusi tuote markkinoille. Yritysesitteet sisältävät yrityksen yhteystietojen lisäksi tietoa sen toimintaperiaatteista ja tuotteista. Tuote-esitteet keskittyvät puolestaan jonkin tietyn tuotteen tai tuoteperheen esittelyyn. Joskus voi olla tarpeen jakaa tuote-esitteet edelleen myyntiesitteisiin ja teknisiin esitteisiin. Myyntiesite ei sisällä teknisen esitteen tapaan yksityiskohtaisia tietoja tuotteista, vaan pääpaino on tuotteiden eduista kertomisessa. (Rope 2005, 109–112.)

Esitettä osana markkinointiviestintää voidaan myös tarkastella Middletonin, Fyallin, Morganin ja Ranchhodin (2009) tapaan tiedottavana materiaalina. Tiedottava materiaali voi olla joko painetussa tai elektronisessa muodossa. Tiedottavalla materiaalilla on monia eri tarkoituksia matkailualan markkinointiviestinnässä. Esitteen päämääränä voivat olla seuraavat asiat:

- Tuotteiden tai palvelujen tuominen asiakkaiden tietoisuuteen.
- Myynnin edistäminen ja asiakkaiden motivoiminen ostopäätöksen tekemiseen.
- Palvelun korvikkeena toimiminen ostovaiheessa, jolloin esite ikään kuin toimii tuotteen roolissa palvelua ostettaessa.
- Tuotteen tai palvelun käytön helpottaminen ja tiedottaminen, jolloin kyseessä on kohteen oma materiaali.
- Asiakkaiden tietoisuuden lisääminen koskien heidän käyttämiään tuotteita ja palveluja, jolloin oppimalla enemmän he voivat parantaa ja syventää kokemuksiaan. (Middleton & Fyall & Morgan & Ranchhod 2009, 320–325.)

Painettu materiaali voidaan jakaa pääasiallisesti kahteen eri tyyppiin, jotka ovat edistävä materiaali sekä helpottava ja tiedottava materiaali. Esimerkkejä edistävästä materiaalista ovat matkanjärjestäjien esitteet, kongressikeskusten esitteet, hotellien tai muiden majoitusta tarjoavien toimijoiden esitteet ja myynnin edistämiseksi tarkoitetut esitteet. Tyypillistä helpottavaa tai tiedottavaa materiaalia ovat puolestaan erilaiset oppaat ja kartat sekä ruokalikat, kansiot ja muut kohteen omat materiaalit. Niiden avulla voidaan tarjota hyödyllistä perustietoa, edistää matkailijoiden tietoutta lisäpalveluista, mainostaa erikoistarjouksia sekä parantaa tyytyväisyyttä ja neuvoa asiakkaita saamaan mahdollisimman paljon hyötyä ostamistaan tuotteista tai palveluista. Tavoitteena voi myös olla vaikuttaa asiakaskäyttäytymiseen ja rohkaista asiakasta kuluttamaan. (Middleton ym. 2009, 320–325.)

Esitteiden tekemisen yhteydessä on pohdittava, kuinka ne saavuttavat kohderyhmänsä. Esitteet voidaan toimittaa asiakkaalle joko suoraan tai yhden tai useamman välikäden kautta. Jakelukanavien valintaan vaikuttavat lähinnä tavoitteet sekä kannattavuus. (Albanese ym. 2002, 150, 156–159.) Esitteitä voidaan esimerkiksi lähettää asiakkaille suoraan postitse tai sähköpostitse, niitä voidaan jakaa matkatoimistoissa tai matkailutoimistoissa ja ne voivat olla asiakkaiden saatavilla esimerkiksi hotelleissa tai ladattavissa internetistä. Messut ovat tärkeä jakelukanava, koska siellä voidaan helposti saavuttaa oikea kohderyhmä, jota esitteen sisältö kiinnostaa. (Middleton ym. 2009, 329–330.) Kansanlääkintäkeskuksen esitteet ovat asiakkaiden saatavilla vastaanoton yhteydessä olevassa aulassa. Lisäksi niitä lähetetään asiakkaille postitse ja jaetaan messuilla sekä myyntipäivillä (Rauma 2010b).

Elektronisen aineiston käyttö on yleistymässä muun muassa pienten kustannustensa ansiosta, mutta painetulla materiaalilla on yhä tärkeä merkitys. Käsin kosketeltava, fyysinen esite kiehtoo yhä ihmisiä. Elektroninen ja painettu materiaali voidaan nähdä toisiaan täydentävinä tekijöinä. (Middleton ym. 2009, 331.) Kansanlääkintäkeskuksen esitteet ovat ainoastaan painetussa muodossa, mutta esitteissä olevat tiedot löytyvät myös heidän www-sivuiltaan.

Parhaimmillaan markkinointiviestintä on integroitua markkinointiviestintää. Integroitu markkinointiviestintä on kokonaisvaltaista ajattelua. Se tarkoittaa jakelukanavien yhtenäistämistä ja järjestämistä siten, että organisaatiosta ja sen tuotteista välitetään selkeää ja yhtenäistä kuvaa. Esitettä ajatellen tämä tarkoittaa muun muassa yhtenäisen värimaailman sekä organisaation logon käyttämistä materiaaleissa. (Albanese & Boedeker 2002, 181–182; Juholin 2006, 217.)

Markkinointimateriaalin tehokkuutta ja tuloksia voidaan arvioida markkinointitutkimusten avulla. Markkinointitutkimuksen kautta kerätään tietoa, joka analysoidaan, ja saatuja tuloksia hyödynnetään markkinoinnillisessa päätöksenteossa. Tiedon välittämistä on hankala tarkastella erillisenä asiana, koska varauksiin ja myynteihin vaikuttavat kaikki markkinointiviestinnän eri osa-alueet yhdessä. Joitakin suuntaa antavia johtopäätöksiä ja tutkimuksia voidaan joka tapauksessa tehdä. Asiakkaille voidaan esimerkiksi laatia esitteitä koskevia kyselyjä, jotka lähetetään heille postitse tai jotka täytetään paikan päällä yrityksessä. Painetun materiaalin ollessa kyseessä, ja kun jakelukanavia on useita, voidaan tutkia mitä kautta tieto on saavuttanut asiakkaan. (Middleton ym. 2009, 162, 330–331.)

5.2 Esitteiden suunnitleminen

Kansanlääkintäkeskukselle tehtävien esitteiden suunnittelu tapahtui pääosin itsenäisesti, mutta hotellipäällikkö Maarit Rauma toimi ohjaajana. Hänen kanssaan keskustelin toimeksiantajan toiveista niin esitteiden sisällön kuin ulkoasun suhteen. Suunnitteluvaiheessa toimeksiantajan kanssa sovittiin, että Kansanlääkintäkeskus huolehtii valmiiden esitteiden tulostamisesta tai toimituksesta painoon. Esitteiden valmistumisen suhteen ei sovittu tarkkaa ajankohtaa, mutta omana tavoitteenani oli saada ne suunniteltua alkusyksyyn 2010 mennessä.

Prosessi lähti liikkeelle tutustumisesta Kansanlääkintäkeskuksen jo olemassa oleviin esitteisiin, jotta heidän tyyliinsä tuli minulle tutuksi. Kansanlääkintäkeskuksen esitteistä osa on ollut heidän itsensä tekemiä ja osa puolestaan mainostoimiston toteuttamia. Yrityksille suunnattavissa esitteissä lähdettiin hakemaan samaa tyyliä kuin mainostoimiston tekemissä esitteissä, joista hyvänä esimerkkinä on Kansanlääkintäkeskuksen yleisesite (LIITE 3).

Kansanlääkintäkeskuksessa on ollut jo aikaisemmin esitteet tyky- ja virkistyspäivistä ja kokouksista, mutta ne haluttiin päivittää. Aikaisemmat esitteet on tehty A4-kokoisille paperille, joissa tekstit ja kuvat on sijoitettu ainoastaan toiselle puolelle paperia (LIITTEET 2 ja 4). Uusista esitteistä oli tarkoitus tehdä kattavammat ja informatiivisemmat, jotta yritykset löytävät niistä helposti juuri heille sopivat palvelut suunnitellessaan virkistys- tai kokouspäivää. Kuten jo aiemmin mainittiin, toimeksiantajan toivomuksesta molemmat esitteet tehtiin yhdelle A4-kokoiselle paperille, jossa tekstiä ja kuvia on molemmin puolin.

Esitteisiin tulevista materiaaleista päätti toimeksiantaja, joka toimitti niihin haluttavat tekstit ja erilaisia kuvavaihtoehtoja postitse ja sähköpostitse. Tyky- ja virkistyspäivistä tehtyyn esitteeseen haluttiin sisällyttää johdatteleva ja markkinointihenkkinen teksti, jossa kerrotaan yleisluontoisesti, mitä kaikkea asiakkaalle on tarjolla. Lisäksi esite tuli sisältämään esimerkkejä erilaisista paketeista. Esitteeseen listattiin myös vaihtoehtoja hoidoista ja muista palveluista, joista asiakas voi valita päivään sopivia elementtejä omien mieltymystensä ja tarpeidensa mukaan. Kokousesitteen sisältö muistuttaa rakenteeltaan tyky- ja virkistyspäiväesitettä. Aluksi tarjontaa esitellään yleisluontoisesti, minkä jälkeen esitellään valmiita paketteja ja elementtejä, joista asiakas voi itse valita kokouspäivään sopivaa ohjelmaa ja

palveluja. Kokousesitteessä kerrotaan lisäksi Kansanlääkintäkeskuksen kokoustiloista. Molempiin esitteisiin haluttiin esille myös hintoja.

Esitteiden suunnitteleminen alkoi varsinaisesti sen jälkeen, kun toimeksiantaja toimitti niihin tulevat materiaalit. Esitteistä laadittiin ensin luonnoksia ja erilaisia sommitteluvaihtoehtoja paperille, minkä jälkeen niitä alettiin tehdä tietokoneella, PhotoShop-ohjelmalla. Esitteiden suunnitteleminen painottui ulkoisiin seikkoihin, koska toimeksiantaja toimitti esitteiden aineiston. Sisällön suhteen valintoja jäi tehtäväksi lähinnä eri kuvavaihtoehtojen välillä.

5.3 Esitteiden toteuttaminen

Alustavien luonnosten jälkeen siirryttiin työskentelemään tietokoneella, Adoben PhotoShop -kuvankäsittelyohjelmalla. PhotoShop-kuvankäsittelyohjelman käyttöä on harjoiteltu ammattikorkeakoulun Työvälineohjelmat-kurssilla. Kurssi antoi perustiedot ja -taidot ohjelman käyttämiseen. Esitteiden suunnittelua varten harkittiin piirto- tai taitto-ohjelman hankkimista, mutta koska esitteisiin ei tullut taitosta, päätettiin kuvankäsittelyohjelman olevan riittävä. PhotoShop-ohjelma minulla oli jo entuudestaan. PhotoShop-ohjelmalla työskentely oli luonteva valinta myös siksi, että pystyin toteuttamaan esitteiden suunnittelun kotona. Työskentelyn tukena käytettiin tarvittaessa ohjelman omaa käyttöopasta.

Luonnostelua jatkettiin, ja vähitellen esitteiden ulkoasut elementteineen alkoivat näyttää mielestäni hyvältä. Ensimmäisistä luonnoksista valmiit esitteet poikkesivat jonkin verran, muun muassa kuvien paikkojen osalta. Tekstiä oli suhteellisen paljon, minkä vuoksi kuvien määrä piti jättää melko vähäiseksi. Näin välttyttiin siltä, ettei esitteistä tullut liian raskaita ja ahtaan näköisiä. Jotkin tekstiosuuksista olivat melko pitkiä, joten lyhensin ja muokkasin niitä hieman. Oli kuitenkin tärkeää, ettei lyhentäminen muuttanut tekstien sisältöä ja sanomaa. Tarkoituksena oli ainoastaan parantaa luettavuutta ja sujuvuutta. Yritysasiakkaat ovat usein kiireisiä, minkä vuoksi uskon heidän suosivan ja arvostavan lyhyttä ja ytimekästä tapaa ilmaista asioita.

Tyky- ja virkistyspäiväesitteeseen kuvia sijoitettiin kaksi, toinen etusivulle ja toinen takasivulle. Etusivun kuvassa on rauhallinen ja rentoutumista viestivä tunnelma. Takasivun

kuvassa sen sijaan on enemmän toimintaa. Virkistyspäivään voikin sisällyttää sekä toiminnallista että rentouttavampaa ohjelmaa. Kokousesitteeseen kuvia laitettiin yhteensä kolme. Etusivun kuva on Auditorio Nikamasta, ja kuvan värimaailmaa muutettiin hieman vihreän ja keltaisen sävyjä korostaen. Tarkoituksena on herättää mielenkiintoa ja uteliaisuutta lukijassa. Joissakin esitteissä, jotka mainostoimisto on suunnitellut Kansanlääkintäkeskukselle, on muutettu värimaailmoja joko kokonaan sinertäviksi tai vihertäviksi. Kokousesitteen takasivulla käytettiin Kansanlääkintäkeskuksen kahta kuvaa, joista toinen on hieronnasta ja toinen ravintolasta. Molempia kuvia on rajattu siten, että niiden olennaisimmat osat ovat jääneet näkyviin. Näin kuvia saatiin myös lähemmäs lukijaa. Kuvat on muotoiltu keskenään samalla tavoin etusivun kuvaa lukuun ottamatta. Kansanlääkintäkeskuksen logoa pyrittiin myös tuomaan hyvin esille molemmissa esitteissä, ja sitä onkin käytetty paperin molemmin puolin.

Molempien esitteiden etusivujen ylälaidoissa olevilla muokatuilla ja muotoilluilla kuvilla sain mielestäni aikaan houkuttelevuutta. Esitteiden takasivuista tuli mielestäni selkeät, ja luettelomerkeillä sekä normaalia suuremmalla rivivälillä saatiin helpotettua pitkienkin listojen lukemista. Tekstit kirjoitettiin riittävän isolla kirjasinkoolla, mikä myös tekee lukemisesta helpompaa. Reunoille sekä kuvien ja tekstiosuuksien väliin jätetyllä tyhjällä tilalla saatiin aikaan jäsenelty kokonaisuus.

Alkuperäisenä suunnitelmana oli käyttää esitteiden johdattelevissa teksteissä Garamond Condensed -fonttia, jota on käytetty muissakin Kansanlääkintäkeskuksen esitteissä. Käyttämäni PhotoShop-ohjelman versiosta ei kuitenkaan löytynyt juuri kyseistä fonttia. Sen vuoksi oli tehtävä valinta, käytetäänkö esitteissä tavallista Garamondia vai jotakin toista fonttia. Times New Roman Italic -fontti oli tyyllillisesti lähellä haluttua lopputulosta, joten se valittiin esitteissä käytettäväksi toiseksi fontiksi Arialin rinnalle. Myös toimeksiantajan mielestä se oli soveltuvampi esitteisiin kuin Garamond.

Kun esitteet alkoivat olla mielestäni melko valmiit, esittelin ne toimeksiantajalle. Halusin hotellipäällikön mielipiteen esitteistä, jotta voisin vielä tarvittaessa muokata joko niiden sisältöä tai ulkoasua. Kansanlääkintäkeskuksen väki oli kuitenkin tyytyväinen työn tulokseen sellaisenaan. Tässä vaiheessa sovimme hotellipäällikön kanssa, että esitteet olisivat täysin valmiita elokuun loppuun mennessä, sillä syyskuussa heillä olisi jo tarvetta uusille esitteille.

Mielestäni esitteiden takasivut olivat hyvät, mutta etusivut kaipasivat vielä viimeistelyä ja hiomista ammattimaisemman näköisiksi. Muokkasin esitteitä hieman, ja viimeistelyn jälkeen toimitin ne jälleen Kansanlääkintäkeskukseen, tällä kertaa lopputarkastukseen. Viimeistelyvaiheeseen kuului myös liittää esitteen etu- ja takasivu samaan tiedostoon, sillä PhotoShop-ohjelmalla jokainen sivu luotiin omaksi tiedostokseen. Kun etu- ja takasivu ovat samassa tiedostossa, esitteitä on helpompi tulostaa. PDF-tiedostoiksi tallentaminen oli hyvä vaihtoehto, sillä esitteet ovat näin helposti avattavissa jokaisella tietokoneella. Keräsen ym. (2003, 30) mukaan myös kirjapainot hyväksyvät painettavat työt PDF-muotoisina.

Esitteiden toteuttaminen sujui hyvin suunnitelmien mukaisesti. Väritys ja ajatus kehysmäisistä reunoista säilyivät läpi esitteiden suunnitteluvaiheiden. Kehysmäisiä reunoja on käytetty lähes kaikissa Kansanlääkintäkeskuksen esitteissä, minkä vuoksi ne sopivat hyvin myös näihin esitteisiin jatkamaan yhtenäistä linjaa.

6 POHDINTA

Jo syksyllä 2009 minulle oli melko selvää, että haluan opinnäytetyöni liittyvän terveysturmatkailuun. Terveysturmatkailu on mielestäni erittäin mielenkiintoinen matkailun alatoimiala, sillä itsensä hoitaminen ja hemmotteleminen ovat tärkeitä asioita niin minulle itselleni kuin myös monille muille ihmisille tänä päivänä. Maaliskuussa otin yhteyttä Keski-Pohjanmaan liittoon ja tiedustelin heidän kiinnostustaan lähteä opinnäytetyöni yhteistyökumppaniksi. Keski-Pohjanmaan liitolla oli meneillään Hyvinvointi Framille -projekti, johon opinnäytteeni ajateltiin sopivan hyvin. Kävin tapaamassa projektin vetäjää, Jaana Kääntää, jonka kanssa kävimme läpi joitakin projektissa mukana olevia yrityksiä ja yhdistyksiä. Ilmoitin hänelle olevani kiinnostunut erityisesti Kaustisen Kansanlääkintäkeskuksesta. Tämän jälkeen Kääntä otti yhteyttä Kansanlääkintäkeskuksen hotellipäällikköön ja esitti hänelle idean lähteä toimeksiantajaksi opinnäytetyölleni. Käännältä sain tiedon, että Kansanlääkintäkeskuksessa oltaisiin kiinnostuneita, mikäli vain löytäisimme sopivan aiherajauksen. Seuraavaksi otin itse yhteyttä hotellipäällikköön ja ehdotin tapaamista opinnäytetyöhön liittyen.

Koin erittäin tärkeäksi käydä heti opinnäytetyön alkuvaiheessa tapaamassa hotellipäällikköä ja tutustumassa Kansanlääkintäkeskukseen. Kaustinen oli kuntana minulle jonkin verran tuttu entuudestaan, mutta Kansanlääkintäkeskuksessa en ollut vierailut aikaisemmin. Ennen tapaamista tutustuin Kansanlääkintäkeskuksen internet-sivuihin, jotta saisin jo sieltä mahdollisimman hyvän kuvan heidän toiminnastaan. Tapaamisessa keskustelimme Rauman kanssa tutkimuksellisesta opinnäytetyöstä, joka olisi voinut olla jotakin markkinointiin liittyvää. Kerroin Raumalle kiinnostuksestani myös toiminnallisen opinnäytetyön tekemiseen. Rauma kertoi heidän yleisesitteensä uusimisesta olevan vain vähän aikaa, mutta sen sijaan olisi tarvetta uusille yrityksille suunnatuille esitteille. Heidän oli ollut tarkoitus toteuttaa esitteet itse, mikä kertoo niiden tarpeellisuudesta ja ajankohtaisuudesta. Kerroin Raumalle olevani halukas suunnittelemaan esitteet heille. Minulla ei ollut aikaisempaa kokemusta esitteen laatimisesta, mutta koin tehtävänannon sopivan haasteelliseksi ja mielekkääksi. Ensimmäinen tapaaminen oli todella antoisa, ja vierailusta sain todella paljon uutta intoa opinnäytetyön tekemiseen. Rauma esitteli minulle Kansanlääkintäkeskuksen tilat, ja mielestäni oli todella mielenkiintoista nähdä ja kuulla, mitä kaikkea heidän toimintaansa kuuluu.

Opinnäyteyön tarkoituksena oli uudistaa Kansanlääkintäkeskuksen yritysasiakkaille suunnatut esitteet ja tehdä uusista esitteistä aikaisempia kattavampia. Haasteellista esitteiden tekemisessä oli se, että niihin täytyi mahtua paljon tekstiä. Toiseen esitteeseen tuli myöhemmin vielä hieman lisää tekstiä, ja sommittelua täytyi miettiä uudelleen. Alun perin ajattelin, että voisin käyttää enemmän kuvia, mutta niille ei kuitenkaan jäänyt paljon tilaa. Kuvat toimivat mielestäni näissä esitteissä tehokkaasti houkuttelevina tekijöinä sekä huomion herättäjinä muun muassa värikkyytensä ansiosta. Joitakin kuvia käsiteltiin ja joitakin puolestaan rajattiin niin, että vain halutut asiat ja yksityiskohdat jäivät kuvaan. Olen kuitenkin tyytyväinen siihen, että jokaiselle sivulle sain mukaan ainakin yhden kuvan, sillä pelkällä tekstillä on usein vaikeampi pitää lukijan kiinnostusta yllä. Pysin samankaltaiseen tyyliin myös Kansanlääkintäkeskuksen muiden esitteiden kanssa. Niissä on käytetty yhtenäisen värimaailman ja logon lisäksi pehmeitä muotoja ja asiallista tyyliä.

PhotoShop-ohjelman käyttäminen oli mielestäni hyvä valinta esitteiden toteuttamiseen, vaikka se onkin kuvankäsittelyyn suunniteltu ohjelma. Tekstiosuoksien luomiseen ohjelma ei kuitenkaan ollut ihanteellinen, ja joitakin tekstin muokkaukseen liittyviä ominaisuuksia olisin kaivannut. Taitto-ohjelman hankkimisesta olisi kuitenkin syntynyt melko suuria kustannuksia. Ratkaisu käytettävästä ohjelmasta tehtiin siitä huolimatta vasta sen jälkeen, kun toimeksiantaja esitti toiveensa esitteiden koosta ja sivumäärästä.

Esitteet saatiin toteutettua aikataulun mukaisesti, ja koko prosessi sujui ilman suurempia ongelmia. Esitteiden suunnittelemiseen kului enemmän aikaa kuin aluksi saattoi ajatella, ja pieniinkin yksityiskohtiin oli kiinnitettävä huomiota. Antoisinta oli kuulla, että toimeksiantaja oli tyytyväinen työni lopputulokseen. Tärkeintähän kuitenkin oli, että esitteistä saadaan tehtyä käyttökelpoiset. Yhteistyö toimeksiantajan kanssa sujui mielestäni erittäin hyvin. Koin sen mielekkääksi ja sujuvaksi. Kävin Kaustisella vierailmassa muutamia kertoja, ja lisäksi pidimme yhteyttä sähköpostitse ja puhelimitse. Mielestäni toimeksiantaja antoi sopivasti ohjeita esitteiden toteuttamista varten. Esitin kysymyksiä Raumalle aina tarpeen tullen, ja sain tarvitsemani vastaukset työn tekoa varten.

Opinnäytetyöprosessin aikana pidin suosituksen mukaisesti päiväkirjaa. Päiväkirjaan kirjasin tapaamiseni hotellipäällikön kanssa. Listasin myös asioita, joita näissä tapaamisissa käsitelimme. Laitoin lisäksi ylös omia ajatuksiani työhön ja tapaamisiin liittyen. Päiväkirja

toimi erinomaisena muistina prosessin loppuvaiheessa, jolloin täytyi katsoa asioita taaksepäin.

Työn ollessa valmis on hyvä tarkastella sitä, kuinka tavoitteet saavutettiin. Luvun viisi johdannossa mainittiin Ropen listaamat hyvän esitteen ominaisuudet, ja mielestäni niistä melko moni asia toteutui. Onnistuin mielestäni noudattamaan Kansanlääkintäkeskuksen tyyliä, ja esitteistä saatiin selkeät. Pysin saamaan aikaan niin ammattimaisen näköiset esitteet, kuin PhotoShop-ohjelmaa käyttämällä ja omilla resursseillani oli mahdollista tehdä. Kuvien valinnoissa pyrin kiinnittämään huomioita siihen, että niissä olisi ihmisiä ja toimintaa, mutta aina se ei ollut mahdollista. Esitteet sisältävät hintoja, mikä lyhentää luonnollisesti niiden käyttöikä. Esitteet eivät kuitenkaan ole monisivuisia, joten hinnat ovat helposti muutettavissa. Suunnittelemani valmiit esitteet ovat nähtävillä tämän työn neljällä viimeisimmällä sivulla (LIITTEET 5–6.) Muut työn liitteet ovat Kansanlääkintäkeskuksen aikaisempia esitteitä.

LÄHTEET

Ahtola, J. 2002. Hyvinvointimatkailu osana kiihtyvää trendituotantoa. Muuttuva Matkailu 3–4, 19–22.

Airaksinen, T. Toiminnallinen opinnäytetyö tekstinä. PowerPoint-esitys. Saatavissa: <http://www.slideshare.net/TiinaMarjatta/toiminnallinen-opinnytety-tekstin>. Luettu: 1.6.2010.

Albanese, P & Boedeker, M. 2002. Matkailumarkkinointi. Helsinki: Edita Prima Oy.

Finpro. 2008. Hyvinvointimatkailu kasvaa – mitä uutta liiketoimintaa sen mukana? Tiedote. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.finpro.fi/fi-FI/About+Finpro/>. Luettu 16.1.2010.

Finpro. 2009. Tämä on Finpro. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.finpro.fi/fi-FI/About+Finpro/>. Luettu 17.1.2010.

Gustafsson & Rennemark. 2002. Säljande reklam. Malmö: Liber AB.

Hansson, L & Kristiansson, M & Palmquist, E. 2004. Grafisk design. En introduktion. Värnamo: Fälth & Hässler.

Hentinen, L. 2004. Hyvinvointimatkailu. Matkailun edistämiskeskus. PowerPoint-esitys. Saatavissa: [http://www.mek.fi/w5/mekfi/index.nsf/\(Pages\)/Terveysmatkailu_-_Hyvinvointimatkailu_-_Wellness._Kansainv%C3%A4lisi%C3%A4_ajatuksia_k%C3%A4sitteist%C3%A4_ja_nii_den_sis%C3%A4ll%C3%B6st%C3%A4](http://www.mek.fi/w5/mekfi/index.nsf/(Pages)/Terveysmatkailu_-_Hyvinvointimatkailu_-_Wellness._Kansainv%C3%A4lisi%C3%A4_ajatuksia_k%C3%A4sitteist%C3%A4_ja_nii_den_sis%C3%A4ll%C3%B6st%C3%A4). Luettu 8.1.2010.

Hentinen, L & Pakarinen, U-M & Renfors, L. 2008. Suomalaisen hyvinvointimatkailun kehittämisstrategia kansainvälisillä markkinoilla 2009–2013. Matkailun edistämiskeskus. Pdf-tiedosto. Saatavissa: [http://www.mek.fi/w5/mekfi/index.nsf/6dbe7db571ccef1cc225678b004e73ed/59bf54adc70f94a6c225751d002f5562/\\$FILE/Hyvinvointimatkailun%20kehitt%C3%A4misstrategia_final.pdf](http://www.mek.fi/w5/mekfi/index.nsf/6dbe7db571ccef1cc225678b004e73ed/59bf54adc70f94a6c225751d002f5562/$FILE/Hyvinvointimatkailun%20kehitt%C3%A4misstrategia_final.pdf). Luettu 13.1.2010.

Hirvinen, E. 2010. Hyvissä käsissä Kaustisella. Jatulit 1, 24.

Hook, T. 2007. Hyvinvointituotteiden kartoitus 2007. Matkailun edistämiskeskus. Pdf-tiedosto. Saatavissa: [http://www.mek.fi/w5/mekfi/index.nsf/6dbe7db571ccef1cc225678b004e73ed/3dc4bc5ed78eb257c225745d0038789c/\\$FILE/E56%20Hyvinvointituotteiden_kartoitus_2007.pdf](http://www.mek.fi/w5/mekfi/index.nsf/6dbe7db571ccef1cc225678b004e73ed/3dc4bc5ed78eb257c225745d0038789c/$FILE/E56%20Hyvinvointituotteiden_kartoitus_2007.pdf). Luettu 28.1.2010.

Itkonen, M. 2003. Typografian käsikirja. Helsinki: RPS-yhtiöt.

Juholin, E. 2006. Communicare! Viestintä strategiasta käytäntöön. 4. painos. Porvoo: WS Bookwell Oy.

- Kansanlääkintäkeskus. 2010a. Kansanlääkintäkeskuksen internet-sivut. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.kansanlaakintakeskus.com/Suomeksi/Etusivu.iw3>. Luettu 22.4.2010.
- Kansanlääkintäkeskus. 2010b. Kokoushinnasto. Esite.
- Kansanlääkintäkeskus. 2010c. Tietopaketti Kansanlääkintäkeskuksesta. Esite.
- Kansanlääkintäkeskus. 2010d. Tyky- ja virkistyspäivät. Esite.
- Kaustisen kunta. 2010a. Kaustinen. Kaustisen kunnan esite.
- Kaustisen kunta. 2010b. Kunta-info. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.kaustinen.fi/yleist.htm>. Luettu 22.4.2010.
- Kaustisen kunta 2010c. Matkailijalle. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.kaustinen.fi/matkailu.htm>. Luettu 22.4.2010.
- Keränen & Lamberg & Penttinen. 2003. Julkaisu & Kuvankäsittely. Porvoo: WS Bookwell Oy.
- Loiri, P & Juholin, E. 2002. Huom! Visuaalisen viestinnän käsikirja. 3. painos. Helsinki: Infoviestintä Oy.
- Matkailun edistämiskeskus. 2005. Hyvinvointi- ja wellness-matkailun peruskartoitus. Pdf-tiedosto. Saatavissa: [http://www.mek.fi/w5/mekfi/index.nsf/6dbe7db571ccef1cc225678b004e73ed/d86764d4e91dde64c225735b0032a957/\\$FILE/A144%20Hyvinvointimatkailu_peruskartoitus.pdf](http://www.mek.fi/w5/mekfi/index.nsf/6dbe7db571ccef1cc225678b004e73ed/d86764d4e91dde64c225735b0032a957/$FILE/A144%20Hyvinvointimatkailu_peruskartoitus.pdf). Luettu 28.1.2010.
- Matkailun edistämiskeskus. 2009. Tuoteteemat. Hyvinvointimatkailu. Www-dokumentti. Saatavissa: [http://www.mek.fi/W5/mekfi/index.nsf/\(Pages\)/Hyvinvointimatkailu](http://www.mek.fi/W5/mekfi/index.nsf/(Pages)/Hyvinvointimatkailu). Luettu 8.1.2010.
- Middelton, V & Fyall, A & Morgan, M & Ranchhod, A. 2009. Marketing in travel and tourism. 4. edition. Oxford: Elsevier; Butterworth-Heinemann.
- Pesonen, E. Julkaisijan käsikirja. 2007. Porvoo: WS Bookwell Oy.
- Rauma, M. 2010a. Hotellipäällikön sähköpostihaastattelu 26.4.2010. Kansanlääkintäkeskus.
- Rauma, M. 2010b. Hotellipäällikön sähköpostihaastattelu 12.8.2010. Kansanlääkintäkeskus.
- Rauma, M. 2010c. Hotellipäällikön sähköpostihaastattelu 23.8.2010. Kansanlääkintäkeskus.
- Rope, T. 2005. Markkinoinnilla menestykseen. Hehkeys- ja ilahduttamismarkkinointi. Hämeenlinna: Karisto Oy.

Smith, M & Puczko, L. 2009. Health and wellness tourism. Oxford: Elsevier; Butterworth-Heinemann.

Stevens, T. 2009. Naturally Finland – Wellbeing and Health Tourism in Finland. Health Tourism Magazine. Www-dokumentti. Saatavissa:

<http://www.healthtourismmagazine.com/article-detail.php?issue=issue-3&article=naturally-finland>. Luettu 10.3.2010.

Suontausta, H & Tyni, M. 2005. Wellness-matkailu. Hyvinvointi matkailun tuotekehityksessä. Helsinki: Edita Prima Oy.

Teknologian ja innovaatioiden kehittämiskeskus. 2009. Hyvinvointimatkailussa on potentiaalia isoksi bisnekseksi Suomessa. Www-dokumentti. Saatavissa:

<http://akseli.tekes.fi/opencms/opencms/OhjelmaPortaali/ohjelmat/Elamys/fi/system/uutinen.html?id=4233&nav=Uutisia>. Luettu 16.1.2010.

Vilka, H & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Verhelä, P & Lackman P. 2003. Matkailun ohjelmapalvelut. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Verhelä, P. 2000. Liikematkailu. Helsinki: Oy Edita Ab.

World Health Organization. 2009. Mental Health: a state of well-being. Www-dokumentti. Saatavissa: http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/. Luettu 18.4.2010.

TIETOPAKETTI KANSANLÄÄKINTÄKESKUKSESTA

HOITOPAKETIT

- Hoitopakettien kesto 1 – 7 vrk.
- Pakettien sisältö:
 - Majoitus kahden hengen huoneissa.
 - Runsas aamiainen ja päivällinen noutopöydästä.
 - Tulohaastattelu ja hoitosuunnitelman teko.
 - Päivittäinen sauna
 - Kuntosalin vapaa käyttö
 - Ohjattua vapaa-ajan ohjelmaa

HOIDOT

- Kaikkiin hoitoihin hoitajat hakevat asiakkaan hoitapuolen odotustilasta.
- Hoito varaukset ja tiedustelut hotellin vastaanotosta.
- Hoitohinnastoja saatavana vastaanoton esitelineessä.

Jäsenkorjaus

- Käytetään nikamien ja nivelten virheasentojen korjaamiseen.
- Yleisimpinä selkä-, polvi-, niska- ja olkapäävaivat.
- Hellävarainen, suostutteleva käsittelytekniikka.
- Hoidon kesto 10–20 min.
- Saatavana myös hieronta-jäsenkorjausta 30 – 60 min
- Suosituin hoitomuotomme: yli 12500 jäsenkorjausta vuodessa.
- Vaikuttavuus tutkittu myös tieteellisesti.

Hieronta (30, 45, 60, 75 tai 90 min)

- Vaikutukset: lihasten ja sidekudosten venyminen, kudosten virtauksen edistyminen, lihasrentoutuminen, verisuonien laajeneminen ja kivun väheneminen.
- Suositeltava käsittely mm. ennen jäsenkorjausta.
- Puolihieronnat 30-60 min, kokohieronnat 75-90 min.
- Ammattitaidolla sekä klassista, että urheiluhierontaa.

Lymfa-terapia

- Imunestekierron parantamiseen ja turvotusten poistamiseen.

Hermoratahieronta

- Kokonaisvaltainen hoito, jolla autetaan elimistöä itseään korjaamaan omaa tasapainoaan
- Hermosäikeiden irrottamista lihaskudoksesta erikoishierontamenetelmällä

Hot Stone kuumakivihieronta

- Koko kehon kuumakivi-hieronta on vaikutuksiltaan lihasjännitystä laukaiseva, syvärentouttava ja aineenvaihduntaa aktivoiva
- Hieronta tapahtuu lämpöisillä kivillä ja hierontaöljynä käytetään aromaattisia öljyjä. Kehon energiapisteissä vaikuttavat hoidon ajan kuumat kivet

Intialainen päähieronta

- Hierontahoito niska-hartia-alueelle, ja käsivarsiin, pään ja kasvojen alueella.
- Intialainen päähieronta soveltuu erinomaisesti stressin hoitoon, päänsärkyongelmiin, jännitysniskaoireisiin tai hetken rentoutumiseen

Vyöhyketerapia

- Jalkapohjassa olevien heijastealueiden kautta tapahtuva hoitomuoto.
- Elimistön säätelyhäiriöihin, verenkiertovaivoihin, hormoni toimintojen tasapainotukseen, ym.

Aromahieronta

- Yhdistelmähoito, jossa käytetään erikoishierontamenetelmää yhdessä yrttiöljyjen imeytymisen kanssa.
- Imunestekierto vilkastuu, verenkierto ja aineenvaihdunta elpyy.

Fysioterapia

- Tavoitteena edistää asiakkaan liikumis- ja toimintakykyä.
- Hoitoon kuuluu neuvonta ja ohjaus, yksilöllinen harjoittelu sekä siihen liittyvä hieronta ja fysikaalinen hoito.
- Lääkärin läheteellä tehtäessä KELAn korvauksen piirissä.
- Hoitopakettiasiakkaidenkin on varattava fysioterapia-ajat jo hyvissä ajoin etukäteen.

Vyöhyketerapeuttinen jalkahieronta

- Tämä jalkaterien ja nilkkojen hieronta vahvistaa koko elimistöä ja vastustuskykyä, parantaa aineenvaihduntaa, poistaa nesteitä sekä rentouttaa ja virkistää oloa. Se on myös erinomainen esimerkiksi seisomatyötä tekeväille, jos jalat ovat väsyneet, turvoksissa ja särkevät helposti. Helpottaa myös kylmistä jaloista kärsiviä parantamalla verenkiertoa

Shindo

- Sisältää rentoutusta, venyttelyharjoituksia ja hierontaa.
- Jännitys- ja väsymystilojen laukaisemiseen, stressiin ja rentoutumiseen.

Hopi-korvakynttilähoito

- Korvakynttilähoito on miellyttävä hoitomuoto, joka lisää vastustuskykyä ja vilkastuttaa aineenvaihduntaa.
- Korvakynttilöillä hoidetaan mm päänsärkyä ja korviin liittyviä ongelmia.

Kuppaus

- Tuhansia vuosia vanha hoitomenetelmä.
- Noudatetaan erittäin tarkkaa hygieniää.
- Poistetaan pintaverenkiertoa, joka sisältää kuona-aineita.
- Elvyttää pintaverenkiertoa ja palauttaa kudosten happamuuden neutraaliksi, jolloin lihakset rentoutuvat ja lihassäryt helpottuvat.
- Käytetään myös korkean verenpaineen, astman, iskiaksen ja ihottumien hoidossa.
- Todettu helpottavan fibromyalgian kipuja
- Poistettava verimäärä n. 1-6 dl kuppaussarvien lukumäärästä riippuen.

Savihoito

- Lämpöhoito, jota käytetään enimmäkseen hieronnan esihoidona.
- Lämmin savilevy asetetaan lämmittämään haluttua osaa kehosta.

Parafiini

- Parafiinihoidon lämpö lievittää kipua, jäykkyyttä ja tulehdusta. Elvyttää myös verenkiertoa, avaa iohuokokset, tasoittaa juonteita ja on erinomainen apu kuivalle iholle.
- Soveltuu esimerkiksi nivelten jäykkyydestä ja reumasta kärsiville.

Yrttikylvyt

- Vanhaa kansanperinnettä. Paikallisen erikoisuutena muurahaispesäkyly.
- Kaikkien yrttikylpyjen perusvaikutukset ovat virkistäviä, rauhoittavia, vastustuskykyä nostavia, verenkiertoa virkistäviä ja ihoa hoitavia.
- Muurahaispesäkyly sisältää muurahaisten luovuttamia, reuma- ja lihassärkyjä sekä kihtivaivoja helpottavia ainesosia.
- Muut valikoimissamme olevat yrttikylvyt ovat: aineenvaihduntakylpy, rentouttava kylpy ja flunssakylpy.

Kosmetologin hoidot

- Jalkahoito 50 min sekä 70 min, joka sisältää hieronnan.
- Käsihoito 90 min
- Kasvohoidoissa löytyy vaihtoehtoja 30 minuutin kasvohieronnasta naamiolla 90 minuutin täydelliseen kasvohoitoon. Valikoimassa on myös 75 min suklaakasvohoito.
- Muita kosmetologin hoitoja ovat:
 - ripsien kestoärjäys 15 min
 - kulmien muotoilu ja kestoärjäys 20 min
 - kulmien muotoilu, kestoväri ripsiin ja kulmiin 40 min
 - kulmien muotoilu 15 min

KUNTOSALI

- Kuntosali sijaitsee kellarikerroksessa. Laitteet ovat hotelliasiakkaiden vapaasti käytettävissä.
- Käytössä noudatettava varovaisuutta.
- Tehdään liikesarjoja pienillä painoilla.

RUOKAILUT

- Aamiainen joka päivä klo 8.00 – 10.00.
- Lounas ma-pe klo 11.30 – 13.30. (la-su klo 11.30 – 14.00)
- Päivällinen arkisin klo 16.30 – 18.00.
- Iltapala ryhmille ennakkotilauksesta.
- Ruokaa, iltapalaa, kahvia, pullaa, virvokkeita ym. on saatavissa ravintola aukioloaikoina. Kysykää rohkeasti ravintolahenkilökunnalta.
- Ravintolassa on A-oikeudet.
- Ravintola on avoinna maanantaista perjantaihin klo 22.00 ja tanssi-iltoina tarvittaessa pidempään. Viikonloppuisin ravintolan aukioloajat vaihtelevat asiakasmäärän ja tanssien mukaisesti.

SAUNAT

- Hotellin sauna sijaitsee kellarikerroksessa, kuntosalin yhteydessä. Saunavuorot näet viikko-ohjelmasta.
- Viikonloppun saunavuoroja voi tiedustella hotellinvastaanotosta.

OHEISOHJELMA

- Viikkokohtaisesti tehtävä viikko-ohjelma on saatavissa hotellinvastaanotosta.
- Maksulliset ohjelmat on erikseen mainittu viikko-ohjelmassa. Muut ohjelmat ovat hotelliasiakkaille ilmaisia.
- Muita harrastus- ja nähtävyyshä mahdollisuuksia voi tiedustella hotellin vastaanoton henkilökunnalta.

LOMAKIRJASTO

- Pohakka -rakennuksessa on lomakirjasto, jossa romaaneja sekä hiukan terveysalan tietokirjallisuutta. Kirjat ovat asiakkaiden vapaasti luettavissa.
- Pohakkaan mennään keskievosta sisään hotellinvastaanotosta saatavalla avainkortilla.

MYNTITUOTTEET

Vastaanotossa myytäviä tuotteita ja tarvikkeita:

- Iltapäivälehdet
- Luontaistuotteet
- Korut
- Tekstiilit (t-paitoja yms.)
- Postikortteja ja postimerkkejä
- Pieniä matkamuistoja
- Kansanmusiikkia

TERVEYS  KYLÄ

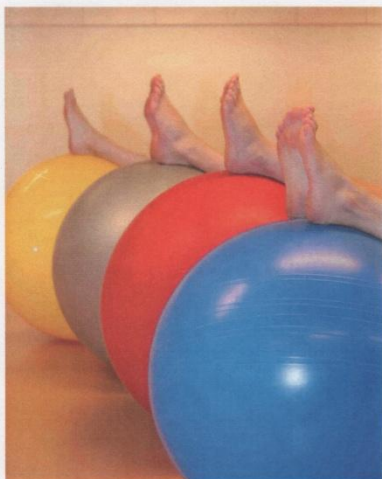
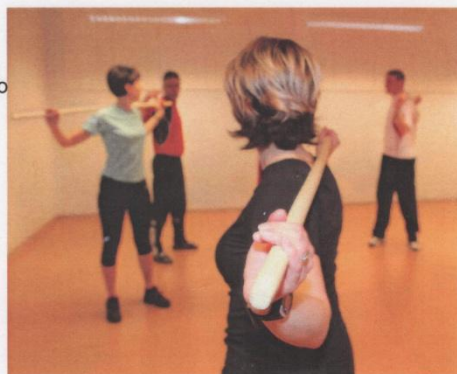
TYKY- JA VIRKISTYSPÄIVÄT

Tykypäivän malliohjelma:

klo 10.00	Saapuminen ja tulokahvi + suolapala
klo 10.30	Talon esittely ja jäsenkorjausdemontraatio
klo 11.30	Ohjattu jumppa, venyttely ja rentoutus
klo 12.30	Lounas noutopöydästä
klo 12.30 – - 15.00	Yksilöhoitoja ja vapaamuotoista liikuntaa omaan tahtiin
klo 15.00	Lähtökahvi + makea kahvileipä

Kuntosali käytettävissä koko päivän.

Malliohjelman hinta 29 € / hlö + yksilöhoidot



Jumppavaihtoehdot:

Syvävenyttely
Tasapainoharjoittelu
Lihaskuntojumppa
Keppijumppa
Kuminauhajumppa
Jättipallojumppa
Tuolijumppaa
Niska-hartiajumppa
Rankajumppa
Kuntosalilaitteiden opastus
Rentoutus

Luentovaihtoehdot:

Voimavaroja elämään
Liikunnasta virtaa arkeen
Osteoporoosi
Sydänystävällinen ruokavalio
Ergonomia
Niskakipu
Fysioterapeutin luento

Muuta ohjelmaa:

Kansanmusiikki pienois konsertti
Katrillitanssi opetusta
Bingo
Tietovisailua
Leikkejä

Ulkoliikunta vaihtoehdot:

Ohjattu sauvakävelylenkki ja tutustuminen
Kaustisen keskusta
Sauvakävelyrata
Patikkareissu laavulle ja makkaranpaistoa

Testejä:

UKK-kävelytesti
Polkupyöräergometritesti
Terveyskuntotestit

TERVEYS  KYLÄ


Kansanlääkintäkeskus

Kansanlääkintäkeskus

Puh. 06-8650200

terveyskyla@kansanlaakintakeskus.com

www.kansanlaakintakeskus.com

TERVEYS  KYLÄ
Meillä olet hyvissä käsissä!



KANSANLÄÄKINTÄKESKUS
Kaustinen

Terveys- ja hyvinvointimatkailua Kaustisella

Kansanlääkintäkeskus Kaustisella on toiminut suomalaisen terveys- ja hyvinvointimatkailukentän kärjessä jo pitkään. Kysyntä on voimakkaasti kasvanut, tilat laajentuneet ja tarjonta monipuolistunut. Terveys- ja hyvinvointimatkailu on kasvanut nopeasti ja on yhä edelleen kasvava kotimaan matkailun ala. Kansanlääkintäkeskuksen ainutlaatuinen hoitotoiminta perustuu seudun voimakkaisiin kansanparannusperinteisiin. Niistä ammennetuin taidoin on yhdessä koululääketieteen kanssa kehitetty tehokasta hoitotoimintaa asiakkaiden parhaaksi.

Sydänterveisin

"Terveet elämäntavat ovat terveytemme kulmakiviä. Siihen kuuluu erityisesti sydänystävällinen ruokavalio, riittävästi liikuntaa, savuttomuus sekä runsaasti iloista mieltä. Ruokavaliossa kannattaa suosia kasviksia, marjoja ja bedelmiä, valita vähärasvaisia ja vähäsuolaisia sekä korvata

tyyydyttyneet eläinrasvat kasviöljyllä."

Pekka Puska
professori,
Kansanterveyslaitoksen
pääjohtaja



Meillä olet hyvissä käsissä!



Hoitomuodot

Jäsenkorjaus • Hieronta-jäsenkorjaus
Hieronta • Vyöhyketerapia • Aromahieronta
Hemoratahieronta • Hot Stone kuumakivihieronta • Intialainen päähieronta
Voice massage • Shindo • Kosmetologin palvelut • Kuppaus • Yrttikylvyt
Muurahaispesäkyly • Fysioterapia
Lymfaterapia • Terveydenhoitajan palvelut

Jäsenkorjaus

Kansanlääkintäkeskuksen ylivoimaisesti suosituin hoitomuoto on Kaustisen perinteistä pohjautuva jäsenkorjaus, joka on tehokas tuki- ja liikuntaelinvaivojen hoitomuoto. Selkä-, polvi-, niska- ja olkapäävaivat ovat yleisimpiä jäsenkorjaushoidolla hoidettavia vaivoja. Hoidon tehokkuudesta on näyttöä useista tieteellisistä tutkimuksista.

Lähes 20 hoitomuodon hoitovalikosta löytyy jokaiselle sopivia hoitomuotoja.

Hoitopaketit 1 – 7 vuorokautta

Hoitopaketit sisältävät majoituksen kahdenhengen huoneissa, aamiaisen ja päivällisen noutopöydästä, hoitoja, päivittäisen saunan, kuntosalin vapaan käytön sekä ohjattua vapaa-ajanohjelmaa.

Majoitus

Kansanlääkintäkeskuksessa löytyy yhteensä 55 kahden hengen huonetta terveyst hotellista ja uudesta hotellista. Kaikki hotellihuoneet ovat savuttomia ja huoneista 50 on allergiahuoneita. Kaksi terveyst hotellin huoneista on saunallisia. Hotellihuoneista 8 soveltuu liikuntarajoitteisille. Hotellihuoneiden hintaan sisältyy runsas aamiainen noutopöydästä, päivittäinen sauna ja kuntosalin vapaa käyttö. Osassa huoneita on lisävuodemahdollisuus.





Tyky- ja virkistyspäivät

Kansanlääkintäkeskus tarjoaa ihanteelliset puitteet tyky- ja virkistyspäivien viettoon. Hyvää ruokaa, liikuntaa, testejä, ulkoilua, luentoja ja hoitoja ryhmän omien toiveiden mukaisesti.

Ravintola

Ravintolamme viihtyisässä ympäristössä löytyy tilat yli 200 ruokailijalle. Runsaat aamiais-, lounas- ja päivälliskattaukset noutopöydästä tarjoavat monipuolisen ja maittavan elämyksen. A la Carte listalta löytyy herkullisia vaihtoehtoja vaativaankin makuun. Lisäksi tarjolla on kasvatuotteita. Ravintolassamme vietät myös juhlat kuten häät, syntymäpäivät, sukukokoukset, pikkujoulut.

Musiikkia koko vartalolle

Vapaa-ajanohjelma koostuu muun muassa monipuolisesta liikunnasta kuten ryhmäjumbasta, rentoutuksesta, ulkoilusta ja reikistä. Kaustisen perinteinen kansanmusiikki kuuluu tiiviinä osana ohjelmaan ja lisäksi on tarjolla yhteislaulua ja tanssia useana iltana viikossa.

Kokoustilat

Hotellissa on kaksi kokoustilaa, joista molemmat ovat varustettu AV-välineillä. Kokoustila Nikama 10 – 70 henkilöille • Kokoustila Niksaus 10 – 50 henkilöille





Meille on helppo tulla

*Kansanlääkintäkeskus sijaitsee Kaustisen keskustan tuntumassa raubal-
lisessa ympäristössä Perbonjoen rannassa. Lentoyhteydet Kruunupyyllyn,
mistä matka Kaustiselle 40 km. Kokkolasta linja-autoyhteydet päivittäin,
sekä suora linja-autoyhteys Helsingistä Kaustiselle.*



Kaustisella tapahtuu ympäri vuoden

Eriaiset tapahtumat värittävät Kaustisen elämää läpi vuoden. Kansantai-
teenkeskuksessa järjestetään konsertteja ja näyttelyitä. Kesällä on kan-
sainvälinen Kaustinen Folk Music Festival - yhdeksän yötä ja yhdeksän
päivää perinteistä kansanmusiikkia ja tämän päivän uutuuksia. Jokavuotinen
Kaustisen Kamarimusiikki-viikko järjestetään talvella ja se tuo paikkakunnalle
klassisen musiikin kärkinimet. Kaustisen ravikeskus tarjoaa ravitapahtumia
ympäri vuoden.



KANSANLÄÄKINTÄKESKUS

PAJALANTIE 24, 69600 KAUSTINEN • PUH. (06) 8650 200
terveyskyla@kansanlaakintakeskus.com
www.kansanlaakintakeskus.com

KOKOUSHINNASTO

Kokoustilavuokra 40 € / päivä

Kahvituolle:

Konvehdit	2,50 € / hlö
Talon pulla	3,40 € / hlö
Marjapiiras tai toscakakku	4,50 € / hlö
Wieneri	5,00 € / hlö
Leivos	5,50 € / hlö
Voileipä	4,00 € / hlö
Lihapasteija	4,00 € / hlö
Kinkkupiirakka	4,50 € / hlö
Tuhti reissumies	5,00 € / hlö
Metsästäjän leipä	9,00 € / hlö

Hintaan sisältyy kahvi, tee, jäävesi

Lounas noutopöydästä

- arkisin	12,00 € / hlö
- la-su	13,00 € / hlö

Päivällinen arkisin 12,00 € / hlö



Majoitus 1h 60,00 € / hlö / vrk Terveystotellissa
65,00 € / hlö / vrk uudessa hotellissa

Majoitus 2h 40,00 € / hlö / vrk Terveystotellissa
45,00 € / hlö / vrk uudessa hotellissa

Kokouspakettiin voi yhdistää hoitoja,
liikuntaa tai musiikkia virkistämään
kokouspäivää.

Pyydä tarjous!

TERVEYS  **KYLÄ**

Kansanlääkintäkeskus

Pajalantie 24, 69600 Kaustinen

puh. (06) 865 0200

terveyskyla@kansanlaakintakeskus.com

www.kansanlaakintakeskus.com





TYKY- JA VIRKISTYSPÄIVÄT

Kansanlääkintäkeskuksen monipuolisesta valikoimasta räätälöimme virkistävän ja rentouttavan päivän. Herkullisen ruoan, vauhdikkaiden liikuntavaihtoehtojen ja luentojen lisäksi voitte nauttia yksilöhoidoista. Laajaan hoitovalikoimaan sisältyy yli 20 eri hoitomuotoa niin tuki- ja liikuntelinvaivojen hoitoon kuin hemmotteluun erikoishierontojen ja kosmetologihoitojen parissa. Paikallista tunnelmaa tuovat kaustislaiset kansanmusiikki- ja kansantanssiperinteet, jotka näkyvät ohjelmatarjonnassamme.

Rentoutushetken voitte viettää Rentoutushuone Sylissä. Syli on pehmeästi valkoiseksi sisustettu huone, johon värivalaistus luo unenomaisen tunnelman. Rentoutuminen Sylissä voi yksinkertaisimmillaan olla lepäilyä pehmeässä tuolissa, jonka saa mukavasti säädetyä makuuasentoon. Mieliväreillä valaistu huone ja miellyttävä rentoutusäänite auttavat hetkeksi irtaantumaan kiireisestä arjesta. Rentoutushetken voi yhdistää myös hoidollisia elementtejä.

Virkistäytymistä kaustislaisittain

- Saapuminen, tulokahvi ja suolapala
- Talon esittely ja jäsenkorjausdemonstraatio
- Kansanmusiikin pienoiskonsertti
- Kuntosalin vapaa käyttö
- Lounas noutopöydästä

Kesto n. 4 h
27 €/hlö

Liikunnan iloa

- Saapuminen, tulokahvi ja suolapala
- Talon esittely ja jäsenkorjausdemonstraatio
- Ohjattu jumppa
- Kuntosalin vapaa käyttö
- Lounas noutopöydästä
- Lähtökahvi ja makea kahvileipä

Kesto n. 4 h
29 €/hlö

Yksilöhoitosuosituksia virkistyspäivään

• Jäsenkorjaus	20 min	25 €
• Hieronta	30 min	24 €
• Mineraalihoito jaloille	30 min	25 €
• Käsihoito	30 min	25 €
• Intialainen päähieronta	30 min	30 €
• Stressiniskahieronta	45 min	42 €

Jumppavaihtoehdot

- Syvävenyttely
- Tasapainoharjoittelu
- Lihaskuntojumppa
- Keppijumppa
- Kuminauhajumppa
- Jättipallojumppa
- Tuolijumppa
- Niska-hartiajumppa
- Rankajumppa
- Kuntosalilaitteiden opastus

Ulkoliikuntavaihtoehdot

- Ohjattu sauvakävelylenkki ja tutustuminen Kaustisen keskustaan
- Sauvakävelyrata
- Patikkareissu laavulle ja makkaranpaistoa

Luennot

- Voimavaroja elämään
- Liikunnasta virtaa arkeen
- Osteoropoosi
- Sydänystävällinen ruokavalio
- Ergonomia
- Niskakipu
- Fysioterapeutin luento

100 €/luento

Testit

- UKK-kävelytesti
- Polkupyöraergometritesti
- Terveyskuntotestit

Muuta ohjelmaa

- Kansanmusiikin pienoiskonsertti
- Katrillitanssiopetus
- Bingo
- Tietovisailua
- Leikkejä



Rentoutushetki ryhmälle

Runorentoutus

Tuokio, jona saat levähtää, tyyntyä ja pysähtyä kuuntelemaan sisintäsi – hetki, jona ajatukset availevat onnen simpukoita.

12 €/hlö

Silkkiä melodioita ja hemmottelua jaloille

Toiveikasta, elämää hengittävää musiikkia, joka rauhoittaa mielen ja kehon. Jaloille lämmittävä vesityyny ja kymmenen minuutin hieronta lämpimällä öljyllä.

18 €/hlö



TERVEYS  KYLÄ
Kansanlääkintäkeskus

KOKOUSPÄIVÄSTÄ ELÄMYS

Kansanlääkintäkeskuksessa vietätte miellyttävän kokouspäivän. Tehkää kokouspäivästäne ikimuistoinen yhdistämällä siihen tehokkaita, rentouttavia ja hemmottelevia hoitoja monipuolisesta valikoimastamme. Jokaiselle löytyy mieleinen vaihtoehto.

Kokouspaketit suunnitellaan asiakkaiden tarpeiden mukaan. Paketteihin on mahdollista sisällyttää hoitojen lisäksi tarjoiluja, majoitusta, liikuntaa sekä musiikkia virkistämään kokouspäivän kulkua. Käytettävissä on kaksi kokoustilaa, Nikama ja Niksaus. Pyytäkää tarjous!

KOKOUSTILAT

Auditorio Nikama

10–100 hengelle

Luokkamuoto max 50 henkeä
Teatteri max 100 henkeä

Kokoustilassa käytettävissä

- langaton internet-yhteys
- kannettava tietokone
- äänentoistojärjestelmä
- CD- ja DVD-soitin
- videotykki
- fläppitaulu
- piirtoheitin
- VHS-nauhuri

40 €/päivä

Kokoustila Niksaus

10–50 hengelle

Luokkamuoto max 40 henkeä
Teatteri max 60 henkeä
U-pöytä max 20 henkeä

Kokoustilassa käytettävissä

- fläppitaulu
- piirtoheitin

30 €/päivä

KOKOUSTAUOLLE

• Konvehdit	2,50 €/hlö
• Talon pulla	3,40 €/hlö
• Marjapiiras tai toscakakku	4,50 €/hlö
• Wieneri	5,00 €/hlö
• Leivos	5,50 €/hlö
• Voileipä	4,00 €/hlö
• Lihapasteija	4,00 €/hlö
• Kinkkupiirakka	4,50 €/hlö
• Tuhti reissumies	5,00 €/hlö
• Metsästäjän leipä	9,00 €/hlö

Hintaan sisältyy kahvi, tee ja jäävesi

Lounas noutopöydästä

• arkisin	12 €/hlö
• la ja su	13 €/hlö

Päivällinen arkisin 12 €/hlö

MAJOITUS

1 hh

• Terveysthotelli	60 €/hlö/vrk
• Uusi hotelli	65 €/hlö/vrk

2 hh

• Terveysthotelli	40 €/hlö/vrk
• Uusi hotelli	45 €/hlö/vrk

**KOKOUSPAKETIT**

Ryhmille, vähintään 10 henkeä

Päiväkokous

- Tulokahvi ja suolapala
- Lounas noutopöydästä
- Kahvi ja talon pulla

19 €/hlö

Kokousta ja virkisty

- Tulokahvi ja voileipä
- Lounas noutopöydästä
- Kahvi ja talon pulla
- Talon esittely ja jäsenkorjausdemonstraatio
- Taukojumppa

24 €/hlö

Kokousta ja hemmottele

- Tulokahvi ja voileipä
- Lounas noutopöydästä
- Kahvi ja talon pulla
- Jäsenkorjaus 20 min tai Hieronta 30 min
- Niska-hartiajumppa

49 €/hlö

Majoittuva kokous

- Majoitus 2 hh
 - aamiainen
 - sauna ja kuntosali
- Lounas noutopöydästä
- Kahvi ja talon pulla
- Päivällinen
- Viikko-ohjelman palvelut

alk. 67 €/hlö/vrk

TERVEYS  **KYLÄ**
Kansanlääkintäkeskus