

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaalialan koulutusohjelma/ Sosiaalinen kuntoutus

Vesa Haakana ja Joonas Kallio
SEIKKAILUSTA TYÖHYVINVOINTIIN
Opinnäytetyö 2011

TIIVISTELMÄ

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaali- ja terveysala

HAAKANA, VESA & KALLIO, JOONAS

	Seikkailusta työhyvinvointiin
Opinnäytetyö	28 sivua + 3 liitesivua
Työn ohjaaja	Lehtori Pirjo Ojala
Toimeksiantaja	Carea- sosiaalipalvelut
Maaliskuu 2011	
Avainsanat	seikkailupedagogiikka, työhyvinvointi

Opinnäytetyönä tehtiin seikkailupedagogiikkaan pohjautuva työhyvinvointipäivä, joka järjestettiin Carean sosiaalipalveluiden avotyöntekijöille. Avotyötoiminnassa henkilöt ovat huoltosuhteessa ja kirjoilla valmennuskeskuksessa. Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Tavoitteena oli edistää työhyvinvointia ja parantaa avotyöntekijöiden jaksamista työssä. Lisäksi haluttiin tarjota uusia, mielekkäitä seikkailupedagogisia aktiviteetteja. Pyrkimyksenä oli myös, että työhyvinvointi toiminnasta tulisi jatkuvaa kohderyhmälle sosiaalipalveluiden puolesta.

Työhyvinvointipäivä järjestettiin 4.3.2011 Carean Leirirannassa. Siellä aikaa vietettiin yhdessä, erilaisten luontoon liittyvien aktiviteettien parissa. Opeteltiin erätaitoja, nautittiin hyvää ruokaa, saunottiin ja uitiin. Hyödynnettiin luonnon tarjoamia talvisia mahdollisuuksia.

Päivä onnistui suunnitellusti. Osallistujat olivat tyytyväisiä päivän ohjelmaan ja toteutukseen. Osallistujat kertoivat, että he uskovat tykypäivän auttavan jaksamaan työssä paremmin.

ABSTRACT

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

University of Applied Sciences

Social services and health care

HAAKANA, VESA & KALLIO, JOONAS

	From adventures to work wellbeing
Bachelor's Thesis	28 pages + 3 pages of appendices
Supervisor	Pirjo Ojala, senior lecturer
Commissioned by	Carea, Social services
March 2011	
Keywords	adventure pedagogy, work wellbeing

The aim of our bachelor's thesis was to improve the well-being and ability to cope in Carea's Social services.

The first goal was to organize a day of well-being for Carea's social services employees, and secondly that the employer should organize a day of well being which would be repeated every year.

We organized a day of well-being at Carea's Leiriranta on 4.3.2011. We wanted to offer new ways of being at work. We learned wilderness skills, enjoyed good food, took a sauna and swam. We also utilized the opportunities offered by nature during winter.

The day was successful and went as we had planned. The participants were pleased with the day's program and implementation. They believed that the well-being day helped them cope better at work.

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO	5
2	OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT	5
	2.1 Opinnäytetyön tavoitteet	5
	2.2 Kohderyhmän kuvaus	6
3	TOIMINTAYMPÄRISTÖN KUVAUS	7
	3.1 Carean sosiaalipalvelut	8
	3.2 Asumispalvelut	8
	3.3 Miksi toimintapäivä tarvitaan Carean sosiaalipalveluissa	9
4	SEIKKAILUPEDAGOGIIKKA	10
	4.1 Miten seikkailupedagogiikkaa toteutetaan ja kenelle se sopii	11
	4.2 Seikkailupedagogiikka mielenterveys- ja kehitysvammatyössä	11
	4.3 Seikkailupedagogiikka työhyvinvoinnin edistäjänä	12
5	TOIMINTAPÄIVÄN SUUNNITELMA	13
6	TOIMINTAPÄIVÄ	17
7	OPINNÄYTETYÖPROSESSIN ARVIOINTI	21
	7.1 Teoriapohjan rakentaminen	21
	7.2 Toimintapäivän arviointi	23
	7.3 Työnjako ja oman panoksen arviointi	24
8	POHDINTA	25
	LÄHTEET	28
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on edistää Carean sosiaalipalveluiden avotyöntekijöiden työhyvinvointia. Tavoitteena oli luoda pohja avotyöntekijöiden työhyvinvoinille. Teemanamme oli tuoda seikkailupedagogiikan kautta jaksamista työyhteisöön ja arkeen. Seikkailupedagogiikka on hyvä menetelmä yhdistää ja luoda parempaa henkeä työyhteisöön. Yhteisön lisäksi se palvelee myös yksilöä luoden onnistumisen kokemuksia ja tärkeyden tunnetta. (Nuortenakatemia 2009.)

Ennen järjestämäämme työhyvinvointipäivää, vastaavanlainen toiminta on ollut hyvin vähäistä. Sosiaalipalveluiden ympäristöstä löytyy mahtavat puitteet seikkailupedagogiikalle. (Paasonen 2011.) Päätimme hyödyntää ympäristöä ja edistää sitä kautta avotyöntekijöiden työhyvinvointia. Tavoitteemme oli myös perehdyttää osallistujat yleis-työhyvinvointiin erätaitoihin, mm. tulentekoa sekä kalastusta talviaikaan. Kävimme kevättalvella 2011 Kalliojärvellä viettämässä työhyvinvointipäivää.

2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

2.1 Opinnäytetyön tavoitteet

Opinnäytetyön tavoitteena on tarjota uusia elämyksiä ja aktiviteetteja Carean sosiaalipalveluiden avotyöntekijöille talvisessa ympäristössä. Tavoitteena on opettaa erätaitojen perusteita sekä niiden toteuttamista käytännössä. Käytämme seikkailupedagogiikkaa välineenä työhyvinvointipäivän toteuttamisessa. Kun mietitään esimerkiksi 1800-lukua ja elämää silloin, voidaan todeta, että kokemuksellinen ja elämyksellinen oppiminen oli osa kulttuuria. Tänä päivänä luonnon merkitys osana ihmisen arkea on vähentynyt verrattaessa vaikkapa 1900-luvun alkuun. Siksi haluamme tuoda luonnon läheisyyttä osaksi järjestämäämme työhyvinvointipäivää. (Muittari & Santala 2009.)

Työhyvinvointipäivän tavoitteena on parantaa osallistuvien sosiaalipalveluiden työntekijöiden työssä jaksamista. Onnistumisen kokemusten kautta tavoitteenamme on ryhmäyttää osallistujia, jotta työyhteisö toimisi jatkossa paremmin tiiminä. Suomalaisen seikkailukasvatuksen perustana voidaan pitää retkeilyä, siksi käytämme menetelminä retkeilijän perustaitoja, kuten tulentekoa ja kalastusta. Pyrimme kohentamaan

niin yksilön- kuin yhteisön hyvinvointia työssä. Toimiva ja turvallinen työympäristö koostuu terveistä ja hyvinvoivista yksilöistä ja yhteisöstä.

Työhyvinvointipäivän tarkoituksena on kohottaa asiakkaan itseluottamusta ja lisätä uskoa omiin kykyihin. Tavoitteena on, että asiakas pystyisi peilaamaan onnistumisen kokemuksia työelämään. Projektin tavoitteena on myös auttaa osallistujia jaksamaan läpi kaamos ajan. Tarkoituksena on saada toimintapäivästä jokavuotinen talvinen perinne sosiaalipalveluiden vastuualueelle. Pyrimme antamaan erilaisia ideoita laitosalueen lähiympäristön hyödyntämiseen ympäri vuoden. Opinnäytetyöntekijöiden tavoitteita projektissa on oppia hyödyntämään seikkailupedagogiikkaa työvälineenä. Tavoitteena on oppia ohjaamaan, neuvomaan ja tukemaan kohderyhmän asiakasryhmää paremmin.

2.2 Kohderyhmän kuvaus

Työhyvinvointipäivään osallistuu Carean Sosiaalipalveluiden avotyöntekijöitä. Avotyötoiminnassa henkilöt ovat huoltosuhteessa ja kirjoilla valmennuskeskuksessa. Työntekijöille maksetaan työosuusrahaa. (Carea 2011.) Valmennuskeskuksen tarkoitus on tukea työntekoa ja opettaa ammatillisia valmiuksia. Avotyössä kehitysvammaiset työskentelevät valmennuskeskuksen ohjausavun turvin normaaleissa työpaikoissa. (Kehitysvammahuollon tietopankki 2010.)

Osallistujilla on erilaisia rajoitteita fyysisellä, psyykkisellä ja sosiaalisella tasolla. Kaikki osallistujat asuvat Sosiaalipalveluiden asumispalveluissa. Psyykkiset ja sosiaaliset rajoitteet ovat suurin syy siihen, että työntekijät ovat asumispalveluiden piirissä. Psyykkiset rajoitteet esiintyvät esimerkiksi mielialan vaihteluina, ajatuksen hajoamisina ja keskittymisvaikeuksina. Sosiaaliset rajoitteet näkyvät muun muassa kyvyttömyytenä ottaa kontaktia vieraisiin ihmisiin sekä itseilmaisun vaikeutena. Myös uudet tilanteet ja paikat, joissa on paljon ihmisiä, voivat aiheuttaa psyykkisten ja sosiaalisten ongelmien nousemisen esille.

Kohderyhmän henkilöt ovat täysi-ikäisiä. Kohderyhmän henkilöt käyvät työtoiminnassa kuntonsa mukaan. Työtoimintaa ovat esimerkiksi kuljetuksen avustustyöt, hoivaavustajantyöt sekä siivous- ja keittiötyöt. Kohderyhmän henkilöt selviävät arjessa ja

työssä vähäisellä tuella. Osallistujia määrän olemme rajanneet 12 henkilöön, jossa sukupuolijakauma on kuusi miestä ja kuusi naista. Suhteellisen pieni osallistujia määrä mahdollistaa paremmin yksilöllisen ohjaamisen ja opettamisen toimintapäivänä. (Paasonen 2011.)

Kehitysvammaisilla esiintyy suhteellisesti enemmän mielenterveys- ja kehityshäiriöitä, kuin muilla ihmisillä. Poikkeavan käyttäytymisen taustalla voivat olla muun muassa kehitysvammaisuuteen liittyvät neurologiset syyt ja puutteellinen toimintakyky. Muita vaikuttavia tekijöitä voivat olla esimerkiksi kehitysvammaisen ja hänen ympäristönsä väliseen vuorovaikutukseen liittyvät syyt tai elämän tilanteeseen liittyvät ongelmat. Kehitysvammaiset voivat sairastua psyykkisesti samoihin sairauksiin, kuin muutkin ihmiset. (Kehitysvamma-alan verkkopalvelu 2011.)

Kohderyhmän valintaan vaikutti opinnäytetyöntekijöiden toive, että osallistujat olisivat toimintakyvyltään Sosiaalipalveluiden asiakkaista tasokkaimmasta päästä. Toimintakyky mahdollistaa erätaitojen harjoittelun. Valintaan vaikutti myös avotyöntekijöiden olematon työhyvinvointia edistävä toiminta, jota halusimme lisätä.

Kohderyhmässä esiintyvän yleisen puutteellisen toimintakyvyn vuoksi keräämme palautteen päivästä tyhjälle paperille. Paperille voi kirjoittaa tai piirtää tuntemuksiaan ja ajatuksiaan päivän herättämistä tunteista ja ajatuksista. Emme tee erillistä kyselykaavaketta, koska toimintakyvyn puutteellisuuden vuoksi kyselyntulos voisi olla vääristynyt. Mahdollisten oppimis- ja ymmärtämisvaikeuksien vuoksi kysymysten tulkinta voisi myös olla virheellistä, mikä johtaisi yllämainittuun vääristyneisyyteen.

3 TOIMINTAYMPÄRISTÖN KUVAUS

Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden toteutamme Carean omistamalla leirirannalla Kalliojärvellä. Ympäristö antaa mahtavat puitteet toteuttaa luontoon liittyvä toimintapäivä. Paikalta löytyy mökki saunoineen, grillikatos sekä kirkasvetinen järvi. Paikka sijaitsee lähellä Carean sosiaalipalveluiden laitosaluetta, joka mahdollistaa siirtymisen hiihtämällä toiminta-alueelle. Toimintaan osallistuville ympäristö on entuudestaan tuttu, joka luo turvallisen pohjan päivälle ympäristön näkökulmasta. (Kymenlaakson erityishuollon kuntayhtymä 2010.)

Kalliojärvi mahdollistaa kalastuksen talviolosuhteissa. Grillikatoksessa pystymme toteuttamaan ruokailun, kahvihetken, päivänlopetuksen ja yleisen ajanvieton. Mökki tarjoaa lämmittelypaikan, ruuan säilytyspaikan, lääkkeiden ottamisaikan ja saunomisen mahdollisuuden.

3.1 Carean sosiaalipalvelut

Carean sosiaalipalvelujen vastuualue sijaitsee Pohjois-Kymenlaaksossa Kouvolan kaupungin Kuusankoskella. Carean sosiaalipalvelujen vastuualueelta löytyvät asumispalvelujen lisäksi erityishuollon neuvola, hammaslääkäri, toimintapalvelut sekä Carea-koulu. Sosiaalipalvelut yhteistyötä eritahojen kanssa, kuten vammaisjärjestöt, Parik-säätiö ja kunnat (Kymenlaakson erityishuollon kuntayhtymä 2011.)

3.2 Asumispalvelut

Carean sosiaalipalveluiden vastuualueella on seitsemän avohuollon hoitokotia, joissa on ympärivuorokautinen valvonta. Hoitokodit ovat pienyksiköitä, joiden toiminta on suunniteltu, nuorten, aikuisten ja vanhenevien kehitysvammaisten erilaisten palvelutarpeiden ja elämänvaiheiden mukaisesti. (Kymenlaakson erityishuollon kuntayhtymä 2010.)

Sosiaalipalveluilla on 15 erilaista asumispalvelu yksikköä. Palvelukodit tarjoavat lyhyt- sekä pitkäaikaista asumispalvelua. Jokainen palvelukoti on suunniteltu palvelemaan tietynlaista asiakasryhmää, joissa on sen asiakasryhmän tarpeita palvelevaa erityisosaamista. Toimintamalleina on yksilövastuinen hoitotyö ja yhteisöhoito. Esimerkiksi sosiaalipalveluista löytyy autisteille tai autistisia piirteitä omaaville oma palvelukoti Aukusti. Aukusti huolehtii edellä mainitun kaltaisten asiakkaiden hoidosta ja kuntoutuksesta. (Kymenlaakson erityishuollon kuntayhtymä 2011.)

Sosiaalipalveluilla on viisi tukikotia. Tukikotien toimintamallina on yhteisöhoito, jossa on periaatteina asukkaiden tukeminen ja heidän ohjaamista päivittäisissä toiminnoissa. Tukikotien tavoitteena on tarjota turvallinen ja kodinomainen asumisympäristö. Hoidossa huomioidaan asukkaiden omatoimisuus, korostetaan itsenäisyyttä sekä toimintakyvyn säilymistä ottaen huomioon heidän voimavarat. (Kymenlaakson erityishuollon kuntayhtymä 2010.)

3.3 Miksi toimintapäivä tarvitaan Carean sosiaalipalveluissa?

Talvista työhyvinvointipäivää tarvitaan, koska sen avulla voidaan edesauttaa asiakkaiden jaksamista arjessa. Työhyvinvointipäivä antaa mahdollisuuden irtautua arjesta, toiminta on avotyöntekijöille uutta ja tarjoaa elämyksiä luonnossa. Sosiaalipalvelulla ei ole paljoakaan työhyvinvointia edistävää toimintaa avotyöntekijöille. Havaitsimme, ettei sosiaalipalvelut hyödynnä talvisaikaan leirirantaa. Leiriranta tarjoaa kumminkin hienot puitteet talvisiin aktiviteetteihin. Paikka sijaitsee metsän keskellä rannan lähettyvillä, ja se tarjoaa rauhallisen tunnelman arjen kiireiltä. Seikkailupedagogiikka mahdollistaa uudet kokemukset ja elämykset. Seikkailupedagogiikkaa pohjautuva toimintapäivä lisää asiakkaan uskoa omiin kykyihin ja taitoihin.

Sosiaalipalveluiden toimintapalvelujen työryhmä on pohtinut ja miettinyt, miten he voisivat tukea asiakkaiden työssä jaksamista. He ovat miettineet erilaisia koulutus- ja virkistystoimintoja. Tehokkaat työntekijät ovat jokaisen yrityksen merkittävin voimavara, jolloin työntekijöistä huolehtiminen on ensiarvoisen tärkeää yrityksen toiminnan takaamiseksi. Pitkäjänteinen ja ammattitaitoinen tyhytoiminta auttaa jaksamaan työssä sekä ennaltaehkäisee työkyvyttömyyttä. Myös erityispalvelujen suunnittelija Timo Pesu on kertonut, että he ovat miettineet, miten laitosalueen lähiympäristöä voisi hyödyntää monipuolisemmin. (Paasonen 2011.)

4 SEIKKAILU PEDAGOGIIKKA

Seikkailupedagogiikasta puhuttaessa käytetään myös nimitystä elämyspedagogiikka, elämyskasvatus tai seikkailukasvatus. Nimityksistä huolimatta kaikissa näissä yhdistyy tavoitteellinen ja etukäteen suunniteltu toiminta. Vain kulttuuriset ja taiteelliset näkökulmat liittyvät näiden eroihin. Seikkailu- ja elämyskasvatus on tietoista pyrkimystä saattaa yksilö yksin tai ryhmässä miettimään, seikkailu- ja elämyskasvatuksen avulla kohdattujen kokemusten ja tunteiden kautta, oman elämänsä tai yhteisönsä ongelmia ja haasteita sekä etsimään niihin vastauksia. (Marila 1996.) Tällä menetelmällä pyritään mahdollistamaan ihmisen kasvu ja oppiminen sellaisten elämysten kautta, jotka koskettavat ihmisen järkeä, tunteita ja fysiikkaa samanaikaisesti. Lähtökohtana nähdään ihmiskäsitys, jonka mukaan jokaisessa yksilössä on jotain hyvää, jota kehittämällä saadaan aikaan sisäistä kasvua. Seikkailu voi mahdollistaa matkan omaan itseen ja omiin rajoihin. (Nuortenakatemia 2009.)

Seikkailupedagogiikan kehittäjän, Hahnin pedagogiikan ytimenä oli säilyttää ja vahvistaa sitä, mikä on ominaista lapselle. Hänen kasvatuksellinen konseptinsa yksinkertainen tavoite oli kasvattaa vireitä ja aktiivisia kansalaisia, jotka samalla tunsivat velvollisuutensa niin Jumalaa, kuin muita ihmisiä kohtaan. (Hussi & Kaukiainen.) Tärkeänä tässä on pidetty myös yhteisymmärryksen lisääntymistä. Vaaditaan yksilö- ja ryhmävastuuta, itseluottamusta, päätöksentekotaitoa, ongelmien ratkaisua, yhteistyötä, päämäärien asettamista, luottamusta, ponnisteluja yksin ja ryhmässä jotta edellä mainittujen taitojen saavuttaminen olisi mahdollista. (Marila 1996).

Seikkailupedagoginen, haasteellinen toiminta antaa erilaisissa tilanteissa mahdollisuuksia yksilöille ja ryhmille huomata ja arvioida toimintatapojaan. Ryhmän kautta yksilö voi peilin omaisesti saada palautetta itsestään sekä toiminnastaan ja mahdollisuuden omien rajojen ylittämiseen ja uusien toimintatapojen omaksumiseen. (Nuortenakatemia 2009.)

4.1 Miten seikkailupedagogiikkaa toteutetaan ja kenelle se sopii?

Seikkailu voi olla mikä tahansa kokemus, jossa fyysinen tekeminen ja henkinen toiminta kohtaavat. Oppimisympäristönä käytetään useimmiten luontoa, jolloin toimintaan voi sisältyä esimerkiksi erätaitojen opettelua, kuten patikointia, melontaa, purjehdusta tai kiipeilyä. Seikkailua, kommunikointia, ryhmätehtäviä ja erätaitojen opettelua käytetään tässä yhteydessä kasvatuksen ja oppimisen välineinä, ei itsetarkoituksena. Myös taiteeseen tai draamaan liittyvät elementit voivat tarjota seikkailua. (Nuortenakatemia 2009.) Virikkeellinen ympäristö, joka on osallistujalle vieras ja asettaa uusia haasteita ja vaatimuksia, on seikkailupedagogiikassa tärkeää (Marila 1996).

Seikkailupedagogiikka soveltuu mainiosti ryhmätytystilanteisiin, eikä tämän toteuttamiseen vaadita aina arvokkaita välineitä joita edellä mainittiin. Tyhjät pullokorit, köysi kahden puun väliin kiinnitettynä, toisen henkilön, jolla on silmät sidottuina, ohjaaminen ym. useimmille meistä tutut toimintamenetelmät liittyvät yhtäläisellä seikkailupedagogiikkaan.

Nykyajan muuttuva yhteiskunta edellyttää yksilöiltä kykyä elää muutoksessa ja ohjailemaan sekä hallitsemaan sitä. Myös monikulttuurisuutta on huomioitava nykyään entistä enemmän. Juuri näitä kykyjä seikkailupedagogiikka pyrkii kehittämään. Seikkailun jälkeen yksilön tai ryhmän kanssa käydään palautekeskustelua minkä myötä edellä opittu ja koettu pyritään siirtämään osallistujien arkeen. Moni voi kokea itsensä voittamisen tunteen, joka antaa valmiuksia elämän haasteista selviämiseen. (Muittari & Santala 2009.)

4.2 Seikkailupedagogiikka mielenterveys- ja kehitysvammatyössä

Mielenterveystyössä tällainen työmuoto asiakkaiden omantunnon ja itsensä lujittamiseksi on merkityksellistä hallita. Lisäksi seikkailupedagogiikka on sovellettavissa kaikille ikä- ja kehitystaso huomioiden mikä palvelee myös mielenterveystyötä tekeviä. Seikkailupedagogiikka soveltuu erinomaisesti myös erilaisten ryhmien, kuten koulu- luokkien, opiskelijaryhmien tai työyhteisöjen toiminnan kehittämiseen. Seikkailupedagogiikkaa voidaan käyttää niin yksilö- kuin ryhmämenetelmänä sekä toteuttaa niin sisä- kuin ulkotiloissa. (Muittari & Santala 2009.)

Seikkailupedagogiikkaa toimii niin ehkäisevänä kuin kuntouttavana työvälineenä mielenterveystyössä. Tällä työmenetelmällä tuetaan mielen ja fyysisen kehon tuntemusta jolla ylläpidetään ja tuetaan ihmisen psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista hyvinvointia. Kohdatessaan haasteita ihminen joutuu samalla etsimään omaa tapaansa selviytyä sekä pohtimaan asenteitaan. Sen kautta hänelle avautuu myös uutta mielekkyyttä elämässä. (Tähti 2002.)

Kun toteutetaan seikkailupedagogiikkaa kehitysvammaisille tai psyykkisesti sairaille henkilöille, täytyy huomioida heidän toimintakyky ja toteutettavan toiminnan taso. Kehitysvammaisten kanssa työskennellessä täytyy huomioida asiakkaan fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset rajoitteet. Suunniteltaessa seikkailupedagogiikkaa kehitysvammaisille pitää ottaa huomioon yksilökohtaisempi ohjaaminen. Täytyy osata hyväksyä heidät sellaisina, kuin he ovat. Seikkailupedagogisessa työssä on tärkeää kunnioittava asenne muita ihmisiä kohtaan. (Moilanen 2009, 14 -18.)

4.3 Seikkailupedagogiikka työhyvinvoinnin edistäjänä

Työhyvinvointi tarkoittaa, että työ on mielekästä ja sujuvaa turvallisessa, terveyttä edistävässä sekä työuraa tukevassa työympäristössä ja työyhteisössä. Terveessä ja toimivassa työyhteisössä tiedonkulku ja vuorovaikutus toimivat avoimesti, ongelmista uskalletaan puhua ja yhteistyö sujuu. Työyhteisön muutoksen hallintavalmiudet ovat tehokkaita ja ongelmanratkaisutaidot rakentavia. Kehittämistyössä suunnataan tulevaisuuteen ja etusijalla ovat ratkaisukeskeiset, ennalta ehkäisevät toimintatavat. Myös työsuojelun ja työterveyshuollon toiminta kuuluu kiinteästi terveeseen työyhteisöön. Hyvinvoivissa työyhteisöissä henkilöstö on motivoitunutta, vastuuntuntoista ja säilyttää kimmoisuutensa muutostilanteissakin. (Työterveyslaitos 2011.)

Kukoistavassa työpaikassa työn järjestelyissä, johtamisessa ja työyhteisön toiminnassa sekä arjen vuorovaikutuksessa on panostettu siihen, että henkilöstö voi riittävästi kokea työssään itsenäisyyttä ja yhteenkuuluvuutta sekä saada pärjäämisen kokemuksia. Parhaimmillaan työpaikalla jokainen tuntee työnsä tavoitteet ja vastuut, kokee voivansa hyödyntää vahvuuksiaan ja osaamistaan omassa työssään ja voi tehdä palkitsevaa yhteistyötä kannustavassa ja innostavassa työilmapiirissä. Työhyvinvoinnin

edistäminen työpaikalla perustuu johdon, esimiesten ja työntekijöiden yhteistyöhön. (Työterveyslaitos 2011.)

Työhyvinvoinnin ongelmia voi ilmetä yksilö- sekä yhteisötasolla. Yleinen yksilön ongelma on työssä jaksaminen. Ryhmä tasolla ongelmat voivat esiintyä konflikteina ja ilmapiirin tulehtumisina työyhteisössä. Työhyvinvoinnin ongelmien kanssa painiva työntekijä on suora riski työympäristölle. Loppuun palannut, ahdistunut, masentunut ja uupunut työntekijä on altis vakavalle työuupumukselle ja masennukselle. Seurauksena voi olla eliniän kestävä työkyvyttömyys. (Sosiaali- ja Terveysministeriö 1995.)

Seikkailupedagogiikan avulla voidaan tuoda parempi yhteishenki, rakentaa luottamusta työntekijöiden kesken sekä lisätä kokonaisvaltaista hyvinvointia ja työssä jaksamista. Seikkailupedagogiikan tavoitteena on tarjota positiivisia elämyksiä ja onnistumisen kokemuksia. Elämysten ja kokemusten kautta pystymme kohottamaan työntekijän itsetuntoa sekä uskoa omiin kykyihin. (Muittari & Santala 2009.)

Tärkeä osa on saada työntekijä kokemaan, että hän on merkittävä osa työntoteutumisessa. Toiminnallinen virkistyspäivä toimii myös palkintona työntekijöiden tekemälle merkittävälle työlle. Palkinnon saaminen motivoi työntekijöitä jatkamaan työn tekemistä tehokkaana. (Aro & Matikainen 2001.)

5 TOIMINTAPÄIVÄN SUUNNITELMA

Lähetimme päivään osallistuville työntekijöille kutsukirjeet. Niissä kerroimme tulevasta päivästä sekä kutsuimme osallistujat infotilaisuuteen 23.2.2011 klo. 8.30 Carean sosiaalipalveluiden kahvilaan, Onnimanniin. Tämän infotilaisuuden tarkoitus on rikkoa öjäättää, jotta asiakkaat tietävät, kenen kanssa ovat tekemisissä ja mitä tulee tapahtumaan. Aloitamme esittelemällä keitä olemme, mistä tulemme ja mitä teemme. Kerromme tarkemmin virkistyspäivän tavoitteista ja alustavasta suunnitelmasta. Kerromme myös päivän sisällöstä ja ohjeistamme, kuinka päivään tulee varautua. Ilmoitamme, mihin kokoontumme toimintapäivänä.

Tiedotus tilaisuus kestää 30 minuuttia, mikä ei häiritse heidän työpäivää millään lailla. Ensikohtaamisen merkitys on tärkeä, koska silloin aloitetaan luottamuksen rakentaminen vuorovaikutus suhteessa (Sell 2002). Haluamme luoda asiakkaille tunteen siitä, että päivästä tulee mukava ja sillä on merkitystä työssä jaksamisen kannalta.

3.3.2011 haemme avaimet Kalliojärven Leirirantaan. Käymme viemässä virkistyspäivään liittyviä materiaaleja valmiiksi paikan päälle. Myös katsomme tarkemmin, miten hyödynnämme ympäristöä omiin tarkoituksiin, jotta päivä sujuisi jouhevasti.

4.3.2011 pidämme itse toimintapäivän. Kokoonnumme aamulla klo. 9.00 Sosiaalipalveluiden hallintorakennuksen edessä. Tässä vaiheessa pidämme aamunavauksen ja toivotamme osallistujat tervetulleiksi. Aamunavaus sisältää kevyen jumpan, jotta saadaan lihakset lämpimäksi ja mielet virkeiksi (Pohjanmaa-hanke 2011), jonka jälkeen lähdemme kävelemään kohti Kalliojärveä. Matkan kulkemiseen olemme varanneet aikaa tunnin. Reitti kulkee suoraan metsän halki. Nautimme metsän rauhoittavasta vaikutuksesta ja matkan aikana on mahdollista kuunnella luonnon ääniä ja ihastella kaunista talvista luontoa.

Leirirantaa saavuttuamme kello on noin 10.00. Ensimmäisenä laitamme ylimääräiset tavarat mm. saunomisvälineet mökin sisälle suojaan kosteudelta. Tällöin myös on mahdollista ottaa juomista ennen toiminnan aloittamista. Luonnossa liikkuesssa pitää muistaa nauttia nesteitä, jotta yleinen toimintakyky säilyy eikä nestehukan aiheuttamia haittavaikutuksia ilmenisi (yhteishyvä 2011). Samaan aikaan jaamme ryhmään kahtia. Toinen ryhmistä menee sisälle kuuntelemaan Piia Paasonen esitelmää työhyvinvoinnin merkityksestä, sekä samalla Paasonen kertoo työntekijöilleen ajankohtaisia työasioita. Toinen osa ryhmästä jää ulos ja aloittaa tulenteon harjoittelun. Jaamme tämän ryhmän kahteen osaan, jolla mahdollistamme yksilöllisemmän ohjauksen rastilla. Vaihdamme ryhmät n. 30 minuutin jälkeen, jolloin ulkona oleva ryhmä siirtyy sisätiloihin kuuntelemaan Piian esitystä ja sisällä ollut ryhmä tulee harjoittelemaan tulenteoa.

Kerromme ensin tulenteon taidon tärkeydestä ja käyttömahdollisuuksista. Tulenteo on peruspartio- ja erätaito. Tulen tekoa myös käytetään lämmittäessä saunaa tai takkaa. Tulenteo on hyödyllinen taito, jonka merkitys korostuu liikuttaessa äärimmäisissä olosuhteissa, kuten talvisessa tunturimaastossa. Retkeillessä nuotiolla on mahdollisuus valmistaa ruokaa, kuivatella varusteita ja lämmitellä itseään. (metsähallitus 2011.)

Opetamme tulenteon kahdella eritavalla, kiehisten avulla sekä toisena tapana tuohien avulla. Kiehin on puusta vuoltu sytyke. Opetamme erikokoisten ja erilaisten puiden hyödyntämistä tulenteossa. Opastamme kiehisten volemisessa, joita sitten osallistujat hyödyntävät harjoitellessa tulenteoa. Kerromme yleisesti jokamiehenoikeuksista ja korostamme nuotiopaikan valintaa, sekä tulen sammuttamisen tärkeyttä. Rastilla on tavoitteena saada onnistumisen kokemuksia tulenteon parissa. Onnistumisen kokemukset ovat omiaan lisäämään osallistujan itseluottamusta ja kykyä uskoa itseensä (Tähti 2002).

Tämän jälkeen aloitamme ruokailun noin klo 11.00. Valmistamme ruuan grillikatoksessa avotulella. Ruuan tekoon osallistuvat itse osallistujat yhdessä opinnäytetyöntekijöiden kanssa. Ruokana on makkaraa, lihaa ja salaattia. Kypsennämme makkarat ja lihat nuotiolla. Keitämme tulella nokipannukahvit, jotka nautimme ruokailun päätteeksi. Kypsennyksen jälkeen siirrymme sisätiloihin ruokailemaan. Samalla juttelemme osallistujien kanssa siitä, miltä päivän ohjelma on tuntunut ja millaisia ajatuksia se on herättänyt. Annamme myös aikaa vapaalle keskustelulle. Tällöin myös osallistujat voivat ottaa lääkkeensä. Ruokailuun olemme varanneet aikaa tunnin verran, jolloin ei ole kiirettä syödä ja samalla saavat vähän lepoaikaakin. Yhdessä työkavereiden kanssa vietetty työhyvinvoinnin edistämiseen liittyvä aika korostaa työntekijän tuntemusta siitä, että hän on osa yhteisöä ja hänen tekemisillään on merkitystä työn tavoitteiden saavuttamisessa. (Kivistö, Kallio & Turunen 2008.)

Kun on ruokailtu, alamme yhdessä tutustua talvikalastukseen. Kerromme pilkkimisen perusteista, jonka jälkeen siirrymme käytännössä kokeilemaan pilkkimistä. Jokainen osallistuja saa itse kairata oman reikänsä jäähän ja kokeilla onkimista keväisessä talvisäässä. Tarvittaessa opetamme kädestä pitäen kuinka pilkkiminen tapahtuu. Toivomme, että pilkkijät saavat kalaa. Pilkkimisen valitsimme päivän ohjelmaan, koska se on yksi elementti talvierätaidoissa. Pilkkimisellä pystytään hankkimaan ruokailutarpeita.

Kun olemme tutustuneet pilkkimisen perusteisiin, pidämme leikkimieliset talviolympialaiset hauskoine lajeineen. Lajeiksi olemme valinneet perinteisen pussihypelyn, saappaanheiton, maitotonkan kantamisen ja viestijuoksun. Olympialaiset toteutamme kahden joukkueen välisenä kilpailuna. Ryhmät jaetaan sattumanvaraisesti, mikä

mahdollistaa sen, että osallistujat voivat harjoitella sosiaalisia taitoja uusien ja ehkä tuntemattomien ihmisten kanssa. Olemme päättäneet leikkimielisyyden vuoksi, että olympialaisissa kaikki voittavat ja kukaan ei ole ylitse muiden. Leikkimielisyys keventää tunnelmaa ja rentouttaa ilmapiiriä. Yhdessä vietetyt hetket lähentävät ja tutustuttavat työntekijöitä toisiinsa.

Pussihypyssä on tarkoituksena kulkea tietty sovittu matka pussilla hypellen. Voittaja joukkue on se, joka on ensimmäisenä maalissa. Saappaan heitossa jokainen joukkueen jäsen pääsee heittämään yhden heiton ja joukkueen yhteistulos ratkaisee, että kumpi joukkue voittaa. Tonkan kannossa käytämme samaa sovittua reittiä kuin pussihypyssä. Joukkueen tarkoituksena on kantaa maitotonkka mahdollisimman nopeasti sovittu matka. Lehmälasiviestissä joukkue kulkee lasit päässä sovitun matkan. Lehmälasit rajaavat näkökentän kapeammaksi, mikä hankaloittaa liikkumista. Viestin voittaa se joukkue, joka on nopeinten maalissa. Ryhmät palkitaan päivän päätteeksi nokipannu kahvin ääressä. Kaikki osallistujat saavat diplomin, johon on kirjoitettu heidän nimensä ja kummankin vetäjän nimet.

Talviolympialaisten jälkeen jokaisella osallistujalla on mahdollisuus saunoa ja käydä pulahtamassa avannossa. Saunavuorot on jaettu siten, että naiset käyvät ensimmäisenä ja tämän jälkeen miehet. Samaan aikaan, kun toinen ryhmä on saunassa, toinen keittelee nokipannukahvit, jotka juomme lopuksi yhdessä. Tässä vaiheessa laitamme kynän ja vihkon kiertämään, tarkoitus on kerätä palautetta osallistujilta. Keräämme myös suullista palautetta kahvin yhteydessä.

Päivän ohjelman avulla pyrimme tutustuttamaan osallistuvat sosiaalipalveluiden työntekijät paremmin toisiinsa. Yhdessä tekemisen kautta työyhteisön hyvinvointi paranee. Joka helpottaa yksilön selviytymistä osana työyhteisöä. Hyvinvoiva työyhteisö tukee yksilön jaksamista, kuin myös hyvin voiva yksilö tukee yhteisön jaksamista. (Aro & Matikainen 2001.) Päivän aikana vaaditaan yksilö- ja ryhmävastuuta, itseluottamusta, päätöksentekotaitoa, ongelmien ratkaisua, yhteistyötä, päämäärien asettamista, luottamusta, ponnisteluja yksin ja ryhmässä, joilla on tavoitteena lujittaa yhdistää työyhteisöä. (Marila 1996.)

6 TOIMINTAPÄIVÄ

Esivalmistelimme päivää jo torstaina 3.3.2011. Kävimme noutamassa Sosiaalipalveluilta Leirirannan avaimen, sekä tilaamamme ruuat. Veimme Leirirantaan valmiiksi myös pilkkivälineitä sekä muita erätaitoihin liittyviä tarvikkeita, esimerkiksi rinkan, trangian, koivuntuohta ja muita tulentekoon liittyviä välineitä. Kun saavuimme tuomaan tarvikkeita Leirirantaan, huomasimme mökin keittiön olevan remontissa vesivaehingon vuoksi. Jouduimme tämän takia hakemaan keittiöltä vesitonkan, jolla varmistimme juomaveden puhtauden.

4.3.2011 aloitimme päivän valmistelut varhain aamulla. Ajoimme leirirantaan varmistamaan, että siellä oli kaikki valmiina päivää varten. Laitoimme kuumat mehut termospulloon valmiiksi odottamaan saapumistamme asiakkaiden kanssa rantaan.

Olimme noin 8.30 aikoihin hallintorakennuksen edessä. Menimme sisälle odottamaan osallistujia saapuviksi. Osallistujia alkoi saapua hiljalleen sovitulle kokoontumispaikalle. Tunnelma osallistujien keskuudessa oli osittain vähän jännittynyt, mutta siitä huolimatta tunnelma oli iloinen. Odotellessamme osallistujia meillä oli aikaa keskustella arkisia asioita ja vaihtaa kuulumisia paikalla olevien kanssa. Yritimme ottaa kaikki paikallaolijat huomioon ja kasata ryhmän yhteen. Paikalle saapunut toimintapalveluvastaava Pia Paasonen kertoi, että päivämme paluukyyti lähtee tuntia sovittua aikaisemmin, koska Sosiaalipalveluiden yksi autonkuljettaja oli sairastunut. Ennen klo 9.00:ää kaikki halukkaat osallistujat olivat saapuneet paikalle. Osallistujia oli seitsemän. Osa kutsutuista ei tullut paikalle erinäisten syiden takia. Näitä olivat sairausloma, haluttomuus tulla paikalle tai muut menot. Paasonen kertoi kaikkien ilmoittautuneiden olevan paikalla.

Siirryimme pihalle ja pidimme lyhyen aamunavauksen, jossa toivotimme kaikki paikalle tulleet osallistujat tervetulleiksi. Tämän jälkeen lähdimme kävelemään kohti leirirantaa. Reittimme kulki metsän halki Sosiaalipalveluiden vastuualueelta leirirantaan. Kuljimme melkein koko matkan metsäautotietä pitkin. Tiellä ei ole talvikunnossa pittoa. Olimme valinneet reitin kulkevaksi metsän läpi jo ennalta, koska tämä tukisi seikkailupedagogista näkökulmaa. Meillä oli mahdollisuus nauttia metsän rauhallisuudesta sekä talvisesta luonnosta. Matka sujui yhtä osallistujaa lukuun ottamatta hyvin. Tällä yhdellä henkilöllä oli vaikeuksia kävellä kapeaa lumista polkua pitkin, koska hänellä on huono tasapaino kävellessä.

Vaikeuksista huolimatta hän jaksoi kävellä leirirantaan saakka, vaikka kävely oli hidasta. Hänen asenne oli kuitenkin positiivinen, ja hän kehui matkaa uudeksi kokemukseksi. Kapea polku tuotti hänelle vaikeuksia, joten puolessa välissä matkaa päästimme nopeammat kävelijät kävelemään omaa vauhtiansa leirirantaan Vesan johdolla. Joonas ja Pia Paasonen jäivät kävelemään henkilön kanssa, jolla oli vaikeuksia liikkua kapealla polulla. Molempien kävelyryhmien tunnelma oli positiivinen. Iloa ja jutustelua riitti koko kävelymatkan ajan. Tunnelma hitaassakin ryhmässä oli hyvä, eikä annettu vastoinkäymisten lannistaa tunnelmaa. Helpottaaksemme huonotasapainoisen henkilön etenemistä Joonas käveli hänen kanssaan käsikynkässä loppumatkan Leirirantaan. Tällöin matkan teko oli sujuvampaa, koska henkilöllä oli mahdollisuus ottaa tukea.

Odotellessa hitaampaa ryhmää Vesa esitteli rinkkaa ja kertoi, mihin sitä käytetään. Osa osallistujista kokeili rinkkaa selkäänsä, jotta he tietäisivät, miltä sitä tuntuu pitää selässä. Kun kaikki olivat päässeet Leirirantaan saakka ja pitäneet pienen tauon kera lämpimän mehun, niin aloitimme toiminnan rannassa.

Jaoin porukan kahtia. Jakotapana käytimme leikkiä, jossa jaetaan ihmiset mieltymysten mukaan kahteen ryhmään. Ryhmät muodostuivat nopeasti. Toisessa ryhmässä oli miehiä (4) ja toisessa naisia (3). Päätimme, että naisryhmä menee sisälle kuuntelemaan Pia Paasonen luentoa työasioista ja miehet aloittavat samaan aikaan tulenteonalueiden harjoittelun pihalla.

Aloitimme miesten kanssa tulenteon harjoittelun. Osa heistä oli joskus aikaisemmin kokeillut tulentekoa. Esittelimme miehille välineet, joita tulenteossa tarvitaan (kirves, puukko ja tulitikut). Tämän jälkeen näytimme omalla esimerkillä, kuinka nuotio valmistetaan. Ensin pienensimme kirveen avulla puista sopivan pieniä, jonka jälkeen vuolimme kiehisiä puukkoa hyväksikäyttäen. Sitten kasasimme puut kekoon ja sytytimme nuotion kiehisillä. Sitten he kokeilivat itse, miten tuli rakennetaan hyödyntämällä käytössä olevia välineitä. Opetimme tulentekoa tuohien avulla sekä kiehisiä hyväksikäyttämällä. Koska ryhmä oli suunniteltua pienempi, pystyimme opettamaan tulentekoa kädestä pitäen. Näin mahdollistimme heille yksilökeskeisemmän opetuksen. Lopuksi osallistujat tekivät yhdessä nuotion opetetulla tavalla. Kerroimme, miksi ja missä tilanteissa tulenteko on hyödyllistä.

Kävimme läpi jokamiehen oikeuksia, jotka tulentekoon liittyvät. Kun tulenteon alkeet oli käyty läpi, opetimme osallistujille retkikeitin trangian käyttöä. Kävimme läpi tran-

gian käytön perusteet. Tunnelma oli rento. Osallistajat vaikuttivat innostuneilta ja pitivät tulentekoa mielekkäänä. Tulenteko oli heille mieleenpainuva kokemus.

Tässä vaiheessa kello alkoi olla sen verran, että oli syytä vaihtaa ryhmät ja päästää miehet luennolle sekä naiset opettelemaan tulentekoa. Haimme samalla sisältä mökistä makkarat ja kahvinkeittoarvikkeet. Laitoimme kahvivedet kiehumaan grillikatoksen grilliin. Samalla laitoimme makkarat kypsymään ritilälle grillin päälle, jotta pyysisimme suunnitellussa aikataulussa.

Naisten kanssa kävimme läpi samat asiat kuin aikaisemman ryhmän kanssa. He olivat innokkaita tulenteon harjoittelijoita, ja he ennakkoluulottomasti tarttuivat välineisiin ja kuuntelivat tarkkaan tulenteonalkeiden teoriaa ja sen tärkeyttä osana erätaitoja. Myös naiset onnistuivat itse tekemään nuotion opetuilla menetelmillä. Naisten kanssa kävimme läpi myös retkikeittimen käytön perusteet, johon ehti Pia Paasonenkin osallistumaan. Miehetkin olivat tulleet luennolta pois. Näytimme miten talviaikaan lumesta voidaan sulattaa ja keittää vettä eräolosuhteissa. Osa naisista oli tästä hyvin hämmennyneitä, ja se oli heille uusi kokemus. Tässä vaiheessa otimme osallistujista muutamia ryhmäkuvia, jotta päivästä jäisi konkreettisia muistoja.

Makkarat olivat sopivasti paistuneet ja kahvivedet kiehuneet toiminnan ohessa, joten otimme ne mukaan ja siirryimme koko ryhmän voimin sisätiloihin ruokailemaan. Ruokailun aikana tunnelma oli rento ja vapautunut. Juttelimme päivän kulusta ja tapahtumista ruokailun ohella. Osallistujien mielestä aamupäivä oli kulunut todella nopeasti ja tähän asti päivän toiminta oli heidän mielestä ollut mukavaa, kivaa ja mielekästä. Keskustelimme Vesan kanssa hetken iltapäivän toiminnasta ja päätimme yhteistuumin jättää maalaisolympialaiset pois ohjelmasta, koska päivän aikataulu oli muuttunut autokuskin sairastuttua. Yhdistimme myös pilkkimisen ja saunomisen. Annoimme osallistujille mahdollisuuden valita, mitä he haluavat tehdä. Tässä tulikin ilmi, että suurin osa miehistä (3) halusi käydä saunomassa. Naiset eivät olleet halukkaita saunojia. Kun olimme rauhassa nauttineet ruoat ja kahvit, siirryimme koko porukalla ulos.

Tässä vaiheessa Joonas aloitti pilkkivälineiden esittelyn. Kävimme läpi pilkkirepun sisällön. Esittelimme mm. jääkairan, pilkkiongen, sohjokauhan, uistimia, jäänaskalit, syötit, iskukoukun ja piikkisaappaat. Osalle pilkkiminen oli entuudestaan tuttua toimintaa, kun taas osa ei ollut koskaan aiemmin pilkkinyt. Ennen jäälle siirtymistä esit-

telimme ekstrana myös ketunraudat, jotka herättivätkin suurta mielenkiintoa. Esittelimme ketunraudan toimintaperiaatteen demonstroimalla puukeppiä ketunjalkana. Kerroimme myös kyseisen jalkaraudan olevan tänä päivänä kiellettyjen pyyntivälineiden listalla ja sen olevan osa Suomen historiaa. Esittelimme myös erämiehen rinkan. Olimme täyttäneet rinkan erilaisilla tavaroilla, jotta osallistujilla oli mahdollisuus kokeilla millaista on kantaa painavaa rinkkaa. Kerroimme myös rinkan erihhnojen ja tukien merkitystä kantamisen mielekkyyden näkökulmasta. Muutama osallistuja kokeili rinkan kantoa. Se oli uusi kokemus heille. Yleisenä mielipiteenä rinkka oli painava kannettava.

Tämän jälkeen siirryimme koko porukan voimin jäälle kokeilemaan pilkkimistä käytännössä. Jokainen osallistuja teki itse oman avantonsa jääkairalla. Autoimme tarpeen vaatiessa ihmisiä ja neuvoimme kuinka toimitaan. Hetken aikaa pilkkinme koko porukan voimin alkavassa auringon paisteessa. Kun pilkkimistä oli kokeiltu aikansa, hallowukat miehet siirtyivät saunomaan. Loppuporukka jäi vielä pilkkimään jäälle. Pilkkiminen oli heidän mielestä mielenkiintoista. Tällä kertaa emme saaneet saalista, mutta tunnelma pysyi hyvänä siitä huolimatta. Pilkkimisen aikana saimme seurata, kun yksi rohkea saunoja kävi uintiavannossa pulahtamassa. Tämä sai ryhmässä aikaan hilpeyttä sekä raikuvat suosionosoitukset. Miehet saunoivat keskenään ja viihtyivätkin saunassa hyvän tovin. Kun aika oli käymässä vähiin, siirryimme porukan voimin vielä sisätiloihin.

Päivän päätteeksi pidimme pienen loppupuheen, jossa kyselimme ajatuksia ja tunteita päivästä. Jaoinme kaikille paperit ja kynät. Kerroimme sanan olevan vapaa ja pyysimme heitä kirjoittamaan ajatuksiaan paperille. Palautteen keruun aikana ikkunan takana olevaan lähipuuhun lensi kanahaukka, jota sitten porukalla hämmästelimme. Kanahaukka on harvinainen petolintu, jota ei usein tavata luonnossa. Haukan lentäessä tiehensä jatkoimme ajatusten ja tuntemusten kuuntelemisia. Kyselimme, millaisena osallistujat kokivat päivän peilaten heidän työssä jaksamiseen. Yleisenä mielipiteenä nousi esiin, että toiminta koettiin mielekkäänä ja opettavaisena. Osallistujat uskoivat myös työssä jaksamisen paranevan.

He toivoivat, että vastaavaa toimintaa olisi jatkossakin, vaikka meidän järjestämänä. Puhuttelun lopuksi jaoinme osallistujille diplomit ja annoimme makeiset.

Autokyyti saapui ennalta sovittuun aikaan. Siirryimme auton kuljettamana kotia kohti. Veimme osallistujat lähelle heidän asuinpaikkoja. Kyyti päättyi Sosiaalipalveluiden hallintorakennuksen eteen. Siellä kävimme vielä lyhyen keskustelun Pia Paasosen kanssa. Saimme hyvää palautetta päivän läpiviennistä ja toteutuksesta. Hän kiitteli päivän onnistumisesta ja sen tuottamasta mielihyvystä osallistujille.

Palasimme omalla autollamme Leirirantaan. Siellä pakkasimme tavaramme autoon. Siivosimme mökin sekä siistimme Leirirannan pihapiirin asialliseksi. Tämän jälkeen palautimme Sosiaalipalveluiden keittiölle sieltä lainaamamme tavarat, vesikanisterin ja ruokalaatikon. Lopuksi palautimme Leirirannan avaimen Sosiaalipalveluille.

7 OPINNÄYTETYÖPROSESSIN ARVIOINTI

7.1 Teoriapohjan rakentaminen

Saimme opinnäytetyönohjaajalta vinkkejä ja sekä yhden toiminnallisen opinnäytetyön valmiin version. Sen pohjalta rakensimme oman sisällysluettelon, ennen kuin aloimme etsiä teoriaa. Etsimme ja hankimme teoriatietoa eri paikoista, kuten omilta työpaikoiltamme, kirjastoista sekä internetistä. Teoriatiedon hankkiminen tuntui helpolta. Kun teoriaa oli löytynyt mielestämme tarpeeksi, aloimme käydä kirjoja sekä muita lähteitä tarkemmin läpi. Teoriatiedon läpikäyminen sujui ripeästi. Osa lähteistä laitettiin sivuun, koska tarkasteltuna osoittautui, että niistä ei ole meille hyötyä opinnäytetyöprosessissa. Teoriatiedon läpikäymiseen olisimme voineet käyttää enemmän aikaa. Valitsimme lähteistä käytettäväksi ne, jotka palvelivat meidän tarpeitamme parhaiten.

Päätimme kirjoittaa teoriaa fyysisesti koulun tiloissa. Tällä pyrimme tehokkaampaan työskentelyyn opinnäytetyöprosessissa. Kotiolosuhteissa työskentely olisi voinut hidastua ja häiriintyä erilaisten häiriötekijöiden takia. Päätimme myös, että kirjoitamme opinnäytetyönteoriana useita kertoja viikossa, lyhyinä 2 - 3 tunnin jaksoina. Tällä haimme sitä, että työskentely olisi tehokasta ja intensiivistä. Kirjoitimme teoriaosuuden hyvin pitkälti tammikuun 2011 aikana. Teorian kirjoittaminen onnistui juuri niin kuin olimme suunnitelleet.

Aloitimme teorian kasaamisen kirjoittamalla työelämän yhteistyökumppanin toiminnasta ja palveluista. Tyhypäivään osallistujat ovat Carean asiakkaita sekä työskentelevät Carean avotyöpalveluissa. Tyhypäivään osallistujat ovat iso ja oleellinen osa tätä opinnäytetyötä, senkin takia teorian kirjoittaminen sosiaalipalveluista oli tärkeää. Näin opinnäytetyön lukijalle selviää heti ensimmäisenä, mistä ja millaisista palveluista tyhypäivään osallistujat tulevat. Tässä vaiheessa eniten käytetty lähde oli Carean sosiaalipalveluiden verkkosivusto, josta löysimme kaiken tarvittavan tiedon kuvaukseen. Tämä osuus teoriasta oli helppo tehdä ja kasata, koska olimme molemmat jo aiemmin työskennelleet sosiaalipalveluilla. Hankaloittavana tekijänä voisi mainita sen, että opinnäytetyössä käytettävä kohderyhmä tarkentui vasta myöhemmässä vaiheessa.

Kun olimme saaneet teorian sosiaalipalveluista viimeistelyä vaille valmiiksi, aloimme rakentamaa seikkailupedagogiikan ja työhyvinvoinnin teoriaa. Teimme työnjaon ja jaoin alueen kahtia. Vesa alkoi koota teoriaa seikkailupedagogiikasta ja Joonaksen vastuulle jäi työhyvinvoinnin teoriaosuus. Emme kuitenkaan unohtaneet yhteistyötä, vaan tasaisin väliajoin kävimme yhdessä läpi sen, mitä olimme aikaan saaneet. Täydensimme ja korjailimme asioita toistemme tekemiin osuuksiin. Teimme nämä teoriaosuudet edelleen reippaalla tahdilla. Tässä vaiheessa selvisi alkuseminaarin päivämäärä. Päätimme myös työelämänyhteistyökumppanin kanssa, että pitäisimme tyhypäivän 4.3.2011. Samalla tuli ilmi, että pidämme tyhypäivään osallistujille infotilaisuuden 23.2.2011. Koimme teorian kirjoittamisen seikkailupedagogiikasta ja työhyvinvoinnista helppona. Teorialähteitä oli helppo löytää. Haastavana koimme yhdistää seikkailupedagogiikan teoria työhyvinvointiin sekä meidän kohderyhmää eli hyvä-tasoisiin kehitysvammapsykiatrian asiakkaisiin. Totesimme, että seikkailupedagogiikka pystyy soveltamaan eri kohderyhmille erilaisin tavoittein.

Tyhypäivän suunnittelun aloitimme helmikuun 2011 alussa. Pohdimme erilaisia seikkailupedagogiikan ideoita, joita voisimme toteuttaa tyhypäivänä. Ajatuksia ja ideoita syntyi mukavasti ja päivän ohjelma alkoi hahmottua alustavasti. Ideoina olivat mm. erätaidot, kuten pilkkiminen ja tulenteko sekä olympialaiset maalaishenkeen.

Samalla syntyi myös idea siirtyä kävellen sosiaalipalveluilta Leirirantaan metsän halki, joka tukisi seikkailupedagogista näkökulmaa. Mietimme myös tarvikkeita ja materiaaleja sekä resursseja, joita tarvitsisimme tyhypäivän järjestämiseen. Seuraavana päivänä päätimme alustavien ideoiden pohjalta, mitä päivä sisältäisi.

Tyhypäivän suunnitelman teoriaa kirjoittaessa pyrimme perustelemaan ratkaisut ja valinnat seikkailupedagogiikkaan pohjautuen. Pidimme tärkeänä, että tekeminen olisi mielekästä, uutta ja opettavaista. Suunnitelmaa tehtäessä oli tärkeää ottaa huomioon osallistujien psyykkinen, fyysinen ja sosiaalinen toimintakyky. Halusimme pitää päivän ohjelman selkeänä. Tärkeä huomioonotettava tekijä oli päivän aikataulutus. Meidän täytyi suunnitella, kuinka kauan mitäkin ohjelmanumeroa toteutamme. Otimme huomioon myös välitauot, jotta ohjelmasta ei tulisi liian tiivis ja päivä pysyisi leppoisana. Suunnitelmassa piti ottaa huomioon, ettei naisten ja miesten ole soveliasta saunoa yhdessä. Ratkaisimme asian saunavuoroilla, joista ensimmäinen vuoro oli varattu naisille. Tyhypäivän suunnitelman kirjoittaminen tapahtui vaivattomasti.

7.2 Toimintapäivän arviointi

Mielestämme onnistuimme edistämään osallistujien työhyvinvointia. Tätä tuki myös saamamme palaute loppukeskustelussa. Osallistujien mielestä päivä oli mielenkiintoinen, mukava, virkistävä ja kokonaisuudessaan positiivinen kokemus. He uskoivat tyhypäivän edistävän heidän työssä jaksamista. Yleinen toivomus olikin, tällaista toimintaa olisi jatkossa. Loppu keskustelussa tuli myös ilmi, että päivä oli mukavaa vaihtelua normaaliin työpäivään verrattuna.

Tyhypäivän aikataulua jouduimme muokkaamaan päivän aikana. Ohjelman muuttaminen onnistui sujuvasti. Muuten aikataulutus onnistui hyvin. Missään vaiheessa ei ollut kiire. Meillä oli aikaa kädestä pitäen ja yksilöllisesti ohjata ja opettaa osallistujia esimerkiksi erätaidoissa. Koimme onnistuneemme aikataulutuksessa todella hyvin.

Koimme onnistuneemme aktiviteettien valinnassa päivään. Osallistujien mielestä tekeminen oli mielekästä ja mukavaa. Aktiviteetit koettiin uusina ja opettavaisina. Silminnähdessä oli havaittavissa, että kaikki Leirirannassa tapahtunut tekeminen oli mielekästä.

Kokonaisuutena koimme onnistuneemme tyhypäivän järjestämisessä hyvin. Emme kokeneet päivän järjestämistä hankalana. Saamamme palaute tukee näkemystämme siitä, että päivä oli juuri sellainen, kuin oli odotettu.

7.3 Työnjako ja oman panoksen arviointi

Teoriatietoa etsimme ja kokosimme yhdessä. Molemmilla oli kuitenkin usein vastuu, jostakin alueesta, josta hän sitten etsi tietoa, jota sitten yhdessä kokosimme. Olimme sopineet, että Vesa huolehtii seikkailupedagogiikan teorian etsimisestä. Joonaksen päävastuualueeksi jäi työhyvinvointi ja teorian etsiminen siitä. Kirjoitimme kuitenkin teoriaa pääsääntöisesti yhdessä, jotta siitä tulisi yhdennäköinen. Tyhyypäivän olimme jakaneet vastuualueisiin. Vesa vastasi päivän aloituksesta sekä tulenteo rastista. Joonaksen vastuulle jäi pilkkimisrasti sekä päivän lopetuspuheet. Joustimme kuitenkin tarvittaessa ja annoimme tukea toisillemme.

Opinnäytetyön tekeminen on vienyt monia aamuja ja iltoja. Olemme molemmat joutuneet tinkimään omista vapaa-ajoistamme, ja tämän ajan olemme käyttäneet opinnäytetyön tekemiseen. Opinnäytetyö on ollut suuri työllistäjä keväällä 2011. Aikataulu oli tiukka, sen takia, että kyseessä oli talvinen seikkailupedagogiikkaan pohjautuva tyhyypäivä. Teoriapohjan rakentaminen oli meille se vaikeampi osuus. Olimme kuitenkin tiedostaneet asian ja varautuneet siihen. Työskentelimme teorian kanssa melko lyhyitä, intensiivisiä, muutaman tunnin jaksoja. Viikottain pidimme suunnittelupalavereja, joissa mietimme tekemisiämme. Selkeä visio ja suunnittelu tukivat teorian valmistumista. Olisimme voineet panostaa teorian tekemiseen enemmän, mutta halusimme pitää teoriaosuuden selkeänä, jotta käytännön toteuttaminen olisi meille helpompaa. Mielestämme meidän panostus ja hyvä tekeminen näkyi ennen kaikkea käytännön tekemisessä. Koimme olevamme asiantuntijoita opettamissamme menetelmissä, kuten pilkkimisessä ja tulenteossa. Tyhyypäivään sisältyneet yllättävät aikataulun muokkaukset tukevat kokemustamme siitä, että olemme nimenomaan käytännönläheisiä tekijöitä. Tyhyypäivän toteuttaminen perustui muutamaan tärkeään avainsanaan teoriapohjasta. Avainsanoja olivat työhyvinvointi ja seikkailupedagogiikka. Kolmantena kulmakivenä oli näiden toteuttaminen käytännössä kohderyhmällemme. Tämän toteuttamisessa koemme onnistuneemme hyvin.

8 POHDINTA

Kun aloitimme opinnäytetyön suunnittelun, päätimme heti alussa, että haluamme toteuttaa opinnäytetyön käytännössä työkentällä. Valitsimme toiminnallisen opinnäytetyön tekemisen, koska olemme molemmat hyvin käytännönläheisiä työntekijöitä. Lisäksi halusimme nähdä opinnäytetyömme tuloksen käytännössä, omin silmin.

Markkinoimme ideaamme toiminnallisesta opinnäytetyöstä Carean Sosiaalipalveluille. Yhteistuumin opinnäytetyön kohderyhmäksi tarkentuivat sosiaalipalveluiden avotyöntekijät. Mielestämme kohderyhmä oli toimintakyvyltään juuri sopiva tällaiselle opinnäytetyölle ja sen toteuttamiselle. Meidän opinnäytetyön lisäksi tämä projekti palveli myös kohderyhmää sekä Sosiaalipalveluita. Opinnäytetyöprojektin myötä Sosiaalipalveluiden avotyöntekijöiden työhyvinvointia tullaan jatkossa kehittämään, esimerkiksi järjestämällä vastaavanlaisia tapahtumia.

Opinnäytetyötä tehdessämme olemme tulleet siihen tulokseen, että tämän tyyppisen tyhypäivän pystyy järjestämään vaivattomasti ja nopealla varoitusaajalla. Tämä havainto mahdollistaa sen, että sosiaalipalveluilla on jatkossa mahdollisuus tällaiseen toimintaan. Tämä havainto perustuu ajankäyttömme arviointiin. Meistä on tuntunut siltä, että teoriapohjan tekeminen on vienyt huomattavasti enemmän aikaa kuin itse tyhypäivän suunnittelu.

Mielestämme onnistuimme varsin hyvin tyhypäivän toteuttamisessa. Tavoitteet, jotka olimme ennen tyhypäivää asettaneet, toteutuivat vähintäänkin hyvin mielestämme. Onnistuimme tarjoamaan uusia elämyksiä ja aktiviteettejä sosiaalipalveluiden työntekijöille, talvista ympäristöä hyödyntäen. Toteuttamamme päivä oli osallistujille erilainen työpäivä, joka poikkesi normaalista työpäivästä. Osallistujat toimivat yksilöinä sekä ryhmänä saaden onnistumisen kokemuksia päivän aikana.

Työhyvinvoinnin jatkuvuudesta emme kuitenkaan voi mennä takuuseen. Työhyvinvoinnin jatkuminen jää siis työnantajan vastuulle. Tässä voisikin olla jatkotutkimuksen aihetta tulevaisuudessa. Toimintaa tutkaillessa ja miettiessä täytyy ottaa huomioon, että opinnäytetyön kohderyhmän ihmisillä on rajoitteita, niin psyykkisellä, fyysisellä kuin sosiaalisella osa-alueella.

Mielestämme olisi tärkeää, että työhyvinvointiin panostettaisiin jatkossakin, mikä osaltaan ylläpitäisi toimintakykyä sekä työmotivaatiota. Työyhteisölle on tärkeää, että työntekijät voivat joskus viettää aikaa keskenään muullakin tavalla kuin työtä tekevässä. Tässä tapauksessa, kun kyse oli rajoitteisista ihmisistä, niin vastuu toiminnan toteuttamisesta jää hyvin pitkälti työnantajalle.

Opinnäytetyömme oli kohderyhmälle ensimmäinen työhyvinvointia tukeva toimintapäivä. Toivottavasti ei kuitenkaan viimeinen työhyvinvointipäivä. Saamamme palaute sekä omin silmin näkemämme onnistumisen kokemukset kertoivat siitä, että tällaiselle toiminnalle on kysyntää ja tarvetta. Hyvinvoiva työyhteisö koostuu hyvinvoivista työntekijöistä. Mietimme myös, että tällaisia toiminnallisia päiviä, esimerkiksi seikkailupedagogiikkaan pohjautuen olisi mahdollista järjestää myös eritasoisille Sosiaalipalveluiden asiakkaille.

Onnistumisen kokemuksesta huolimatta opinnäytetyö projekti jätti kehitettävää ja huomioitavaa jatkoa ajatellen. Tärkeänä tekijänä huomioimme sen, että tyhypäivän ohjaajien täytyy pystyä toimimaan yllättävissä aikataulun ja toiminnan muutoksissa. Täytyy osata soveltaa ohjelmaa ja aikataulua sujuvasti. Tyhypäivään osallistui noin 50 % kutsutuista. Prosenttimäärä herättää ajatuksia, miksi osallistujia määrä oli alhainen. Päivä järjestettiin osallistujien työpäivänä ja työnantaja mahdollisti siihen osallistumisen. Osallistuminen ei ollut kuitenkaan työnantajan kannalta ehdotonta, vaan vapaaehtoista.

Alustavissa keskusteluissa tuli ilmi, että tämä tyhypäivä on heille kuin yksi työpäivä. Poissaolijoiden joukossa oli yksi sairastapaus. Muut poissaolijat olivat töissä tai jossain muualla. Mielestämme työnantaja olisi voinut velvoittaa paremmin työntekijöitä osallistumaan tyhypäivään. Tällöin olisimme saaneet enemmän osallistujia mukaan. Tieto tulevasta tyhypäivästä oli vuotanut jotakin kautta eräälle osallistujalle, jo ennen kuin kutsukirjeitä oli lähetetty. Tämä aiheutti osallistujalle pientä stressiä ja miettimisen aiheita. Hän kyseli Vesalta päivästä ja vaikutti hieman hermostuneelta. Mielestämme olisi hyvä, jos tieto ei vuotaisi öpuskaradionö kautta, vaan osallistujat saisivat tiedon asiasta kirjeitse.

Ammatillisena haasteena koimme teorian kirjoittamisen sekä opinnäytetyön kokoamisen. Emme olleet aikaisemmin tehneet vastaavan tyyppistä opinnäytetyötä, joten prosessi oli siinäkin mielessä uusi. Olemme molemmat sitä mieltä, että työ opettaa tekijäänsä. Asenteemme teoriaa ja paperityötä kohtaan ei ollut kovin positiivinen. Halusimme panostaa vahvuusalueeseemme eli tässä tapauksessa päivän suunnitteluun ja osallistujien ohjaamiseen, tukemiseen ja neuvontaan. Tietotekniikan käyttäminen toi omanlaisensa haasteensa opinnäytetyöhön. Kummankin atk-aidot ovat heikkoja, joten työn muokkaaminen ja kokoaminen oli haastavaa. Uskomme, että opinnäytetyön tekeminen antaa paremmat lähtökohdat tulevaisuutta ajatellen, jos joudumme tekemisiin tietotekniikan kanssa.

Itse päivän aikana toteutettu ohjaaminen, tukeminen ja neuvonta eivät kasvattaneet ammatillisesti, koska tekeminen oli entuudestaan tuttua ja hyvin hallussa. Päivän toteuttaminen ja läpivienti lisäsi näkemystämme siitä, että olemme ammattilaisia. Ammatillinen osaaminen ja luovuus näkyivät esimerkiksi siinä, että aikatauluihin tullut yllättävä muutos ei sekoittanut ajatustamme ja toteuttamistamme. Pystyimme heti muokkaamaan aikataulun toimivaksi.

LÄHTEET

Aro, T & Matikainen, E. 2001. Työkyky hallintaan- suunnitelmat käytännön toiminnaksi. ILMARINEN.

Moilanen, L. 2009. Elämyksiä etsimässä. Opinnäytetyö. Kajaanin Ammattikorkeakoulu.

Tähti, J. 2002. Seikkailupedagogiikka päihdetyössä. Opinnäytetyö. Kymenlaakson ammattikorkeakoulu.

Vilka, H & Airaksinen, T. 2003 Toiminnallinen opinnäytetyö. TAMMI.

Kymenlaakson erityishuollon kuntayhtymä. 2011. Saatavilla:
<http://www.kyeh.fi/index.php?sivuid=57&kid=1> [Viitattu 16.2.2011].

Tyrväinen, L, Silvennoinen, H, Korpela, K & Ylen, M. 2007. Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. Metlan työraportti. Saatavissa:
<http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2007/mwp052-07.pdf> [Viitattu 16.9.2011].

Elämyspedagogiikka. 2009. Nuortenakatemia. Saatavissa:
<http://www.nuortenakatemia.fi/Opettajalle/Materiaalit/Menetelmat/Elamyspedagogiikka>. [Viitattu 14.1.2011].

Hamilo, M. 2010. Uusi tekniikka vastaan perinteiset erätaidot. Tiede-lehden internet-sivut. Saatavissa:
http://www.tiede.fi/artikkeli/1257/uusi_tekniikka_vastaa_perinteiset_erataidot [viitattu 16.9.2011].

Hussi, K & Kaukiainen, J. Erityisyys vaihtohtopedagogiikoissa. Laurea. Ammattikorkeakoulun Järvenpään yksikkö. Saatavissa:
www.sosiaalitalo.fi/.../Hussi_Kaukiainen_Erityisyys_vaihtohtopedagogiikoissa_artikkeli.pdf. [Viitattu 14.1.2011].

Illander, O. 2011. Nestetasapaino pitkissä urheilusuorituksissa. Yhteishyvä- lehden internetsivut. Saatavissa: [http://www.yhteishyva.fi/vapaa-](http://www.yhteishyva.fi/vapaa-ai-)

[ai-ka_perhe/urheilu/nestetasapaino_pitkissa_urheil/fi_FI/Nestetasapaino_pitkissa_urheilusuorituksissa/](http://www.yhteishyva.fi/vapaa-ai-ka_perhe/urheilu/nestetasapaino_pitkissa_urheil/fi_FI/Nestetasapaino_pitkissa_urheilusuorituksissa/). [Viitattu 18.10.2011].

Kehitysvammaisten työ- ja päivätoiminta. 2010. Kehitysvammahuollon tietopankki. Saatavissa: <http://www.kvhtietopankki.fi/kunt/tyokesk.htm>. [Viitattu 18.10.2011].

Kinnunen, I & Latva- Kyyny, K. 2009. Tarinasta tunteeseen. Opinnäytetyö. Lahden ammattikorkeakoulu. Saatavissa:

https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/2448/Kinnunen_Irene.pdf?sequence=1[viitattu 12.1.11].

Kivistö. S, Kallio. E & Turunen, G. 2008. Työ, henkinen hyvinvointi ja mielenterveys. Sosiaali- ja Terveysministeriö. Saatavissa:

http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3534.pdf&title=Tyo__henkinen_hyvinvointi_ja_mielenterveys_fi.pdf. [Viitattu 18.10.2011].

Liikunta ja henkinen hyvinvointi. 2005 - 2014. Pohjanmaa-hanke. Saatavissa:

<http://www.pohjanmaahanke.fi/Default.aspx?id=582245>. [Viitattu 18.10.2011].

Marila, A. Elämyspedagogiikka luontoliikunnassa ala-asteen näkökulmasta. Saatavissa:

http://www.edu.joensuu.fi/naturesports/Kurssin_tavoitteet/Page10322/body_page10322.htm [Viitattu 14.1.2011].

Mielenterveyskuntoutus. 2010. Kehitysvamma-alan verkkopalvelu. Saatavissa:

<http://verneri.net/yleis/kehitysvammaisuus/kuntoutus/mielenterveyskuntoutus.html>. [Viitattu 14.1.2011].

Muittari.J & Santala.J. 2009. Ryhmädynamiikkaliikunta integroitujen oppilaiden seikkailukasvatuksesta. Saatavissa:

https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/21799/URN_NBN_fi_jyu-200909033868.pdf?sequence=1. [Viitattu 18.10.2011].

Retkeilytaidot. 2011. Metsähallitus. Saatavissa:

<http://www.luontoon.fi/retkeilynabc/retkeilytaidot/tulenteko/maastossa/Sivut/Default.aspx>. [Viitattu 18.10.2011].

Salonen. K. 2005. Luonto hoitaa. Ylen internetsivut. Saatavissa:

http://yle.fi/vintti/yle.fi/genreportaalit/portaali-1194.html?genre=terveys&osannimi=hyvaolo_luontohoitaa&jutunid=5847. [Viitattu 18.10.2011].

Sell, H. 2002. Luottamus sosiaalisen pääoman osana. Pro gradu- työ. Lappeenrannan teknillinen korkeakoulu. Saatavissa:

<http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/35701/nbnfi-fe20021551.pdf?sequence=1>
[Viitattu 16.9.2011]

Työhyvinvointi. 2011. Työterveyslaitos. Saatavissa:

<http://www.ttl.fi/tyohyvinvointi/Sivut/default.aspx>. [Viitattu 4.2.2011].

Paasonen, P. Toimintapalveluvastaava. Haastattelu 18.1.2011. Kouvola: Carea.

Hei sinä ahkera ja pidetty työntekijä!

Liite 1

Järjestämme työhyvinvointia edistävän päivän
4.3.2011 Kalliojärven leirirannassa.

Päivä sisältää luontoon liittyviä aktiviteetteja,
kuten pilkkimistä, makkaranpaistoa ja hauskaa
yhdessä oloa.



Pidämme info tilaisuuden työhyvinvointipäivästä Onnimannissa 23.2.2011 klo. 8.30. Siellä
kerromme tarkemmin mitä päivä sisältää ja samalla pääsemme tutustumaan toisiimme. Ti-
laisuus kestää noin 30 minuuttia.

Ystävällisin terveisin sosionomiopiskelijat Joonas ja Vesa

9.00	Kokoontuminen ja alkupuhe hallintolan edessä, jonka jälkeen siirrymme kävellen leirirantaan.
n. 10.00	Tulenteon harjoittelua pienryhmissä kahdessa osassa. Toinen osa sisällä kuuntelemassa luentoa (Piia Paasonen).
n. 11 -12	Ruokailu (makkaranpaisto + nokipannun kahvit).
n. 12.00	Pilkkimisen opettelua ja maalais- olympialaiset.
n.13.30	Sauna + kahvi+ rupattelu tuokio
15.00	kotia päin autokyydeillä

Kunniakirja

myönnetään

ON OSALLISTUNUT REIPPAANA JA ILOISENA VIRKISTYSPÄIVÄÄN
KALLIOJÄRVEN LEIRIRANNASSA.

4.3.2011

Ohjaajat