

Linnea Laitinen & Helmi Ylikoski

# Taimin Olympialaiset –liikuntapäivä Taimi Ry:lle



Liikunnanohjaaja AMK

Kevät/syysy 2023



KAMK • University  
of Applied Sciences

## Tiivistelmä

**Tekijä(t):** Laitinen Linnea & Helmi Ylikoski

**Työn nimi:** Taimin Olympialaiset -liikuntapäivä Taimi Ry:lle

**Tutkintonimike:** Liikunnanohjaaja (AMK)

**Asiasanat:** liikuntatapahtuma, liikunnallisen elämäntavan edistäminen, liikunta mielenterveyden tukena

Opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää toimeksiantajalle eli tamperelaiselle mielenterveysyhdistys Taimi ry:lle matalan kynnyksen liikuntatapahtuma, joka innostaa heidän toimintansa piirissä olevia asiakkaita mukaan yhteiseen, liikunnalliseen toimintaan. Tapahtuman avulla oli tavoitteena luoda Taimin asiakkaiden arkeen vaihtelua ja yhdessä tekemisen kautta edistää heidän psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista hyvinvointiaan. Lisäksi tavoitteena oli lisätä asiakkaiden yhteenkuuluvuuden, osallisuuden ja onnistumisen tunteita.

Opinnäytetyön tutkimuskysymyksien avulla pyrittiin hakemaan vastauksia siihen, miten ja minkälainen liikunta tukee mielenterveyttä sekä millaisia asioita tulee huomioida tapahtumaa järjestettäessä. Tapahtuman onnistumista arvioitiin osallistujilta ja toimeksiantajalta kerätyn palautteen avulla.

Tapahtuma järjestettiin 15.6.2023 Pyynikin urheilukentällä. Liikuntatapahtuma sai nimekseen Taimin Olympialaiset. Olympialaiset muodostuivat viidestä eri rastipisteestä, joilla osallistujat kiersivät pienissä ryhmissä. Tapahtuman sisältö suunniteltiin siten, että siihen oli mahdollista osallistua iästä tai kuntotasosta riippumatta.

## **Abstract**

**Author(s):** Laitinen Linnea & Ylikoski Helmi

**Title of the Publication:** Taimi's Olympics – Sport Days for Taimi ry

**Degree Title:** Bachelor of Sport and Leisure Management

**Keywords:** exercise event, promoting a sporty lifestyle, exercise to support mental health

The purpose of this thesis was to organize a physical exercise event for Taimi ry which is a mental health association in Tampere. The event was meant to be easygoing, not too serious but inspiring participants to take up new physical activities with each other. Another goal was to give participants a sense of belonging, involvement, and success.

The aim of the research questions was to receive answers about how and what type of physical activity supports mental health. In addition, it was asked which matters the organizer should consider when planning an event. The success of the event was rated by the participants and the client of the thesis.

The sports event was organized on June 15, 2023 in Pynikki sports field. The event was named Taimi's Olympics. The Olympics consisted of five different exercise checkpoints. The participants were divided into small groups, and they exercised in each checkpoint with their own group. The program of the event was planned in such a way that it was possible to participate regardless of age or fitness level.

## Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	Opinnäytetyön lähtökohdat.....	3
2.1	Toimeksiantaja .....	3
2.2	Tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset .....	3
2.3	Toiminnallinen opinnäytetyö ja konstruktivistinen malli.....	4
3	Liikkuminen mielenterveyden tukena.....	8
3.1	Mielenterveyden ja fyysisen aktiivisuuden määritelmät .....	8
3.2	Fyysisen aktiivisuuden yhteys mielenterveyteen.....	9
3.3	Työkaluja liikkumisen ja mielenterveyden tueksi .....	10
3.3.1	Liikkumissuosituksat .....	10
3.3.2	Mielenterveyden käsi.....	12
3.4	Liikunnan ja mielenterveyden tila Suomessa.....	13
3.4.1	Liikkumattomuus ja liikuntaa estävät tekijät .....	13
3.4.2	Liikunnallisen elämäntavan edistäminen.....	14
4	Taimin Olympialaiset -tapahtumapäivän kehittäminen.....	16
4.1	Tapahtuman suunnittelu .....	16
4.1.1	Tavoitteen määrittely .....	18
4.1.2	Tapahtuman kohderyhmä ja luonne.....	18
4.1.3	Tapahtumapaikka .....	19
4.1.4	Tapahtuman markkinointi .....	20
4.2	Tapahtuman sisältö.....	20
4.3	Tapahtumapäivän toteutus.....	21
4.4	Tapahtuman palaute.....	23
4.4.1	Palautteen kerääminen.....	23
4.4.2	Palautelomakkeiden sisältö, tulokset ja johtopäätökset .....	24
5	Pohdinta.....	31
5.1	Tapahtuman arviointi ja kehitysideat .....	31
5.2	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus .....	33
5.3	Ammatillinen kehittyminen .....	33

Lähteet ..... 36

Liitteet

## 1 Johdanto

Opinnäytetyömme aiheeksi valikoitui liikuntatapahtuman järjestäminen. Kyseinen opinnäytetyön aihe valikoitui kiinnostuksestamme tapahtumanjärjestämistä ja tapahtumaprosessia kootaan. Tapahtuman järjestäminen itsessään on monipuolinen, monivaiheinen ja mielenkiintoinen prosessi, joka antaa meille opiskelijoina vapaat kädet toimia, suunnitella sekä toteuttaa ja luoda jotakin persoonallista.

Kohderyhmäksi tapahtumalle päätettiin mielenterveyskuntoutujat. Päädyimme valitsemaan kyseisen kohderyhmän, koska mielenterveysongelmat ovat koko ajan suurempi ongelma ja mielenterveyskuntoutujien määrä kasvaa Suomessa. Tällä hetkellä Suomessa maksetaan vuosittain noin yksitoista miljardia euroa mielenterveyskustannuksista. Lisäksi 53,2 % suomalaisille myönnettyistä sairauspoissaoloista on mielenterveysperusteisia. (Mieli ry, 2021.) Aihe on todella ajankohtainen ja ajatellen tulevaisuuden työskentelyä liikunnanohjaajana, on tärkeää ja hyödyllistä osata ohjata sellaista liikuntaa, joka sopii mielenterveyskuntoutujille. Liikunnan ja muiden terveellisten elämäntapojen avulla voi ylläpitää fyysistä ja psyykkistä terveyttä. Liikunnan positiivisista terveyshyödyistä mielenterveysongelmien hoidossa saadaan jatkuvasti lisää tutkimusnäyttöä. (Laukkala & Kukkonen-Harjula, 2019.)

Toiminnallisen opinnäytetyömme tarkoituksena on kehittää toimeksiantajalle liikuntapäivä, joka tukee mielen hyvinvointia. Toimeksiantajana tässä opinnäytetyössä toimii tamperelainen mielenterveyttä edistävä yhdistys Taimi ry, joka on aloittanut toimintansa vuonna 1976. Taimin toiminnan tarkoituksena on lisätä yhdistyksen toiminnassa mukana olevien kuntoutujien yhteiskunnallista tasavertaisuutta ja osallistumismahdollisuuksia sekä edistää kuntoutumista erilaisten yhteisten, mielenterveyttä tukevien toimintojen kuten liikunnan, käsitöiden ja tai-teen avulla. (Taimi ry, n.d.) Taimi ry:llä oli tarve meidän opinnäytetyöllemme, sillä sen avulla haluttiin innostaa heidän toimintansa piirissä olevia asiakkaita mukaan yhteiseen, liikunnalliseen toimintaan. Lisäksi toimeksiantaja halusi tapahtuman avulla lisätä asiakkaiden mielen hyvinvointia sekä saada asiakkaiden arkeen vaihtelua ja lisätä asiakkaiden yhteenkuuluvuuden, osallisuuden ja onnistumisen tunteita.

Opinnäytetyötä tehdessä perehdymme tapahtuman järjestämiseen vaihe vaiheelta sekä mielenterveyteen, liikuntaan ja niiden yhteyteen. Meidän tavoitteenamme on järjestää liikuntatapahtuma, joka vastaa toimeksiantajan tavoitteisiin sekä meidän omiin tavoitteisiimme. Tavoitteena

on suunnitella ja toteuttaa kokonaan uusi, mielenterveyttä tukeva matalankynnyksen liikunnallinen tapahtumapäivä. Liikuntapäivän sisältöä suunnitellessamme hyödynnämme esimerkiksi UKK-instituutin sivulla julkaistuja liikkumisen suosituksia. Niitä voi kukin hyödyntää suunnitellessaan omaa liikkumistaan. (UKK-instituutti, 2023.)

## 2 Opinnäytetyön lähtökohdat

Opinnäytetyömme aihe valikoitui kiinnostuksestamme tapahtumanjärjestämistä ja tapahtumaprosessia kohtaan. Tapahtuman järjestäminen itsessään on monipuolinen, monivaiheinen ja mielenkiintoinen prosessi, joka antaa tekijöilleen vapaat kädet toimia, suunnitella sekä toteuttaa ja luoda jotakin persoonallista. Tämä vaikuttaa positiivisesti työskentelymotivaatioomme. Ajatellen tulevaisuuden työelämää, tulemme varmasti kohtaamaan työssämme jollakin muotoa tapahtuman järjestämistä. Tämän opinnäytetyön myötä saamme lisää valmiuksia ja avaimia toimia tapahtumien parissa. Lisäksi haluamme opinnäytetyön avulla tukea ja kehittää Taimi ry:n toimintaa ja tehdä heille tapahtumasta mahdollisesti uusi vuosittainen perinne. Lisäksi haluamme tapahtuman avulla kannustaa Taimi ry:n toiminnan piirissä olevia henkilöitä liikkumaan hyvinvointinsa tueksi.

### 2.1 Toimeksiantaja

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii tamperelainen Taimi ry. Taimi ry on mielenterveyttä tukeva yhdistys. Käytämme jatkossa opinnäytetyöraportissamme yhdistyksestä nimeä Taimi. Yhdistyksen toiminnan piirissä on paljon mielen hyvinvoinnin kanssa kamppailevia ihmisiä, jotka Taimin järjestämän yhteisen toiminnan kautta hakevat mielekästä tekemistä ja vertaistukea arkeen. Taimin toimitiloihin ja toiminnan pariin ihmiset voivat vapaasti tulla jakamaan omia kokemuksia esimerkiksi mielenterveydenongelmista, muiden samoissa tilanteissa olevien tai vastaavia kokeneiden henkilöiden kanssa. Taimi järjestää maksutonta ja kaikille avointa toimintaa päivittäin, esimerkiksi kuvataidetta, musiikkia, liikuntaa, käsitöitä ja vertaisryhmiä. Vertaisryhmissä aiheina ovat muun muassa sosiaaliset pelot, ahdistuneisuus, masennus ja kuntoutuminen. Ryhmätoiminnassa on mukana vuosittain noin 20 000 osallistujaa. (Taimi ry, n.d.)

### 2.2 Tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyönä järjestämme matalan kynnyksen liikuntapäivän toimeksiantajalle. Tavoitteena on suunnitella ja toteuttaa kokonaan uusi mielenterveyttä tukeva matalan kynnyksen liikunnallinen tapahtumapäivä, joka kantaa nimeä Taimin Olympialaiset. Opinnäytetyön tarkoituksena on

onnistuneen ja mahdollisesti joka vuotiseksi perinteeksi muodostuvan liikuntatapahtuman luominen. Pyrimme työllämme siihen, että asiakkaat tulisivat tapahtumaan mahdollisesti seuraavakin vuonna ja innostaisivat uusia kävijöitä mukaan.

Tarkoituksena on luoda sisällöltään mahdollisimman monipuolinen, mielenkiintoinen ja helposti saavutettava kokonaisuus, jotta osallistujia saataisiin aktivoitua mukaan etenkin niistä henkilöistä, joiden arkiliikkuminen ja osallistuminen Taimin järjestämään liikunnalliseen toimintaan on ennestään vähäistä. Tapahtuman tavoitteena on tuottaa osallistujille yhteenkuuluvuuden ja osallisuuden tunteita sekä onnistumisen kokemuksia liikunnan parista. Onnistumisen kokemukset liikunnan parissa voisivat lisätä osallistujien kiinnostusta liikuntaan ja aktivoida heitä liikkumaan myös omassa arjessa tapahtuman jälkeen. Haasteena tapahtuman sisällön suunnittelussa ja markkinoinnissa on huomioida eritasoiset liikkujat ja etenkin sellaiset henkilöt, joiden liikkuminen on syystä tai toisesta hyvin vähäistä. Pyrimme kuitenkin tapahtuman avulla vastaamaan tähän haasteeseen mahdollisimman hyvin ja tarkoituksenmukaisesti.

Opinnäytetyönä toteutetun raportin tarkoituksena on kuvata mahdollisimman tarkasti liikunnan positiivisia vaikutuksia mielenterveyteen ja ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin sekä tuoda selkeästi esille tapahtumaprosessin eteneminen ja tapahtumasuunnitelma. Toimeksiantaja voi hyödyntää tapahtumasuunnitelmaa myöhemmin, mikäli tapahtumalle löytyy kysyntää myös tulevina vuosina.

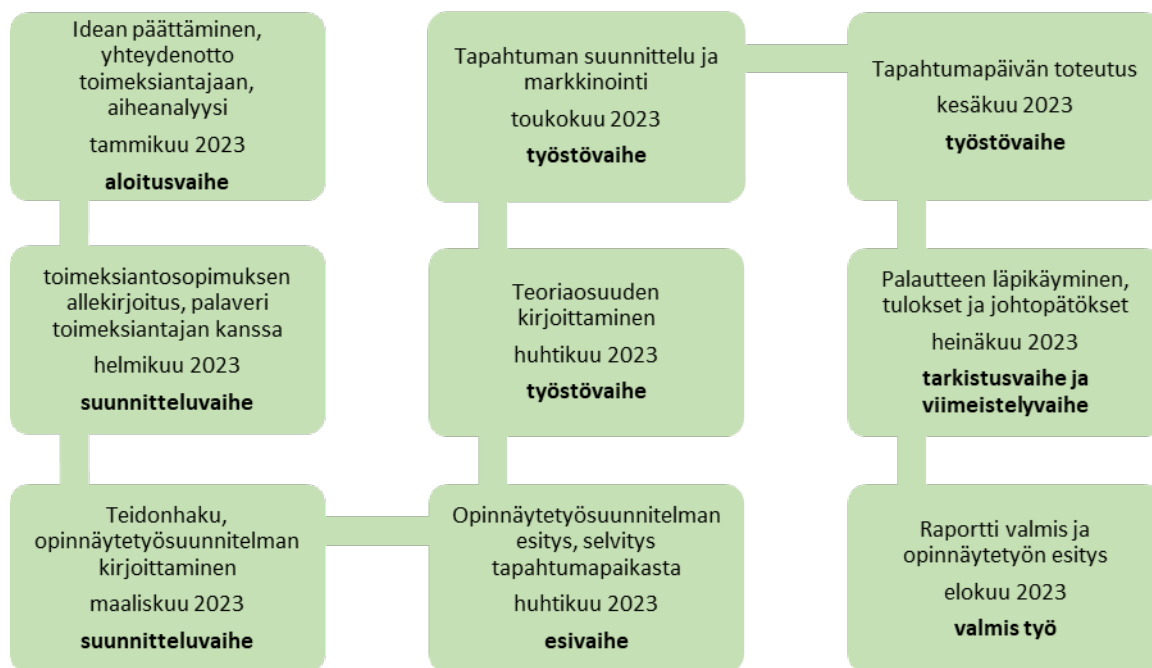
Opinnäytetyötämme johdattelee seuraavat tutkimuskysymykset:

1. Miten ja millainen liikunta edistää mielenterveyttä?
2. Miten liikuntatapahtuman järjestämisprosessi rakentuu?

### 2.3 Toiminnallinen opinnäytetyö ja konstruktivistinen malli

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tavoitteena on opastaa, järjestää ja ohjeistaa käytännön toimintaa ammatillisessa kentässä. Toiminnallisessa opinnäytetyössä syntyy jotain konkreettista kuten esimerkiksi kirja, opas tai tapahtuma. (Vilka & Airaksinen, 2003, 9.) Kuten aiemmin tuli jo esille, opinnäytetyönämme on suunnitella ja toteuttaa liikunnallinen tapahtuma toimeksiantajalle. Järjestämme toimeksiantajalle tapahtuman, jossa hyödynnämme tämän hetken liikuntalan osaamistamme sekä tuoretta teorian tietoa liittyen mielenterveyden tukemiseen liikunnan avulla sekä tapahtumaprosessin kulkuun.

Opinnäytetyöprosessin pohjana toimii Salosen (2013) konstruktivistisen malli (kuva 1). Mallin avulla on helpompi seurata opinnäytetyön etenemistä ja jakaa iso työ pienempiin osiin. Konstruktivistista mallia ja opinnäytetyömme suunniteltua etenemistä on avattu tarkemmin kuvan 1 alla olevassa tekstiosuudessa.



Kuva 1. Opinnäytetyön eteneminen Salosen (2013) konstruktivistista mallia mukaillen.

Aloitusvaiheessa kehittämistyö laitetaan liikkeelle ja selvitetään kehittämistarve toimeksiantajan tarpeiden mukaan (Salonen, 2013, 17). Opinnäytetyömme käynnistyi tammikuussa 2023 yhteydenotosta toimeksiantajaan eli Taimi yhdistykseen ja Taimin mielenkiinnosta lähteä tekemään yhteistä projektia. Toimeksiantajalla oli halu ja tarve kehittää omaa toimintaansa ja saada kehittämistoiminnan tuloksena yhdistykselle uusi perinne. Ensimmäisessä palaverissa toimeksiantajan kanssa kävimme läpi ideoita sekä tavoitteita kehittämistyölle. Toimeksiantajan tavoitteena on saada heidän toimintansa piirissä olevat henkilöt innostumaan liikunnasta sekä ymmärtämään, että mielen hyvinvointia voi vahvistaa myös liikunnan avulla. Lisäksi he haluavat tapahtuman avulla lisätä asiakkaidensa osallisuuden ja yhteenkuuluvuuden tunteita sekä jakaa hyvää mieltä kaikille tapahtumaan osallistuville.

Salosen konstruktivistisen mallin mukaan suunnitteluvaiheen tarkoituksena on tehdä kirjallinen suunnitelma. Opinnäytetyötä tehdessä kirjallinen suunnitelma on opinnäytetyösuunnitelma.

Opinnäytetyösuunnitelmaan kirjataan mitä, miksi ja miten tehdään (Salonen, 2013, 17). Suunnitteluvaihe ajoittuu helmi- maaliskuulle 2023. Suunnitteluvaiheen päätteeksi esittelemme opinnäytetyösuunnitelman, josta ilmenee alustavasti työn teoriapohja, tietoperusta ja kehitettävän tapahtuman luonne. Opinnäytetyösuunnitelma toimii nimensä mukaisesti alustavana ja karkeana suunnitelmana tulevalle projektille ja se voi muuttua moneen kertaan työn edetessä. Esimerkiksi tapahtuman järjestäminen on prosessi, jonka todellista kulkua on vaikea määrittää ennalta. Hyvällä suunnitelmalla pyrimme kuitenkin vastaamaan jo heti alkuvaiheessa sekä meidän omiin että Taimin tavoitteisiin ja toiveisiin projektia ajatellen.

Opinnäytetyösuunnitelman esittämisen, tarkistamisen ja saadun palautteen perusteella alamme työstämään tapahtuman sisältöä ja käytännön järjestelyjä. Tätä vaihetta voidaan kutsua Salosen (2013) mukaan esivaiheeksi eli vaiheeksi, jolloin opinnäytetyöntekijät siirtyvät tekemään työtä siinä ympäristössä, jossa varsinainen työskentely tullaan toteuttamaan. Siirrymme esivaiheeseen välittömästi suunnitteluvaiheen jälkeen, jotta pääsemme työstämään tapahtumaa hyvissä ajoin. Esivaiheessa otamme yhteyttä Tampereen kaupungin tilavarauksista huolehtivaan henkilöön tapahtumapaikan ja -ajankohdan varmistamiseksi. Työstämme opinnäytetyötä molemmat omilta asuinpaikkakunnilta käsin, joten tässä vaiheessa on viimeistään hyvä sopia kommunikoinnista ja yhteisistä palaverista sekä jakaa vastualueet molemmille opinnäytetyöntekijöille. Kommunikonin avulla pysymme ajan tasalla toistemme tekemisestä.

Työstövaihe on intensiivinen vaihe, jossa työntekijät tekevät työtä lähes päivittäin päästäkseen tavoitteeseen sovitussa aikataulussa. Tämä on suunnitteluvaiheen jälkeen tärkein vaihe, ja samalla kaikista vaativin ja pisin. Työstövaiheessa on viimeistään selvää ketkä ovat mukana kehittämishankkeessa ja mitä kenenkin vastuulla on (Salonen, 2013, 18). Työstövaiheessa kirjoitamme teoriapohjan valmiiksi ja etsimme lisää syventävää tietoa työn tutkimuskysymyksiin pohjautuen sekä suunnittelemme tapahtuman sisällön ja toteutamme tapahtuman. Tapahtuman sisällön suunnittelussa hyödynnämme Helena Wallon ja Eija Häyrisen (2022) kolmivaiheista mallia tapahtumaprosessin kulusta. Esittelemme mallin myöhemmin tapahtuman kehittämisprosessia käsittelevässä kappaleessa. Työstövaiheessa aktiivinen kommunikointi toimeksiantajan sekä ohjaavan opettajan kanssa on ensiarvoisen tärkeää kaikkien tavoitteiden saavuttamiseksi.

Tarkistusvaihe tulee työstövaiheen jälkeen eli kun kaikki on saatu alustavasti valmiiksi. Opinnäytetyön ohjaaja ja toimeksiantaja arvioivat työn ja antavat palautetta. Palautteen jälkeen työtä joko korjataan tai siirrytään suoraan seuraavaan vaiheeseen eli viimeistelyvaiheeseen. Viimeistelyvaiheeseen tulee varata aikaa, koska se voi olla yllättävänkin vaativa. Viimeistelyn aikana tulee viimeistellä toiminnallinen opinnäytetyö eli tehty tuotos sekä kirjallinen raportti (Salonen, 2013,

18). Tarkistusvaihe sijoittuu heinäkuulle 2023, kun tapahtuma on pidetty ja raportti jo melkein valmis lukuun ottamatta viimeistä, pohdintaa käsittelevää kappaletta. Tarkistusvaiheen aikana pyydämme toimeksiantajalta palautetta koko projektin etenemisestä ja toteutetusta tapahtumasta. Lisäksi käymme läpi tapahtuman osallistujilta saadut palautteet, mikäli palautetta saadaan kerättyä. Tarkistusvaiheen aikana kirjoitamme opinnäytetyöraportin valmiiksi ja lähetämme sen ohjaavalle opettajalle arvioitavaksi. Mikäli ohjaavalta opettajalta saadussa palautteessa ilmenee puutteita tai muuta korjattavaa, on viimeistelyvaiheen aikana vielä mahdollisuus korjata nämä.

Opinnäytetyö on valmis, kun tuloksena on syntynyt jotain konkreettista esimerkiksi opas, tapahtumapäivä tai esite (Salonen, 2013, 19). Opinnäytetyömme muodostuu opinnäytetyöraportista ja tapahtumapäivästä. Tapahtumapäivä on tarkoitus toteuttaa kesäkuun 2023 aikana, mutta opinnäytetyö ei vielä tässä vaiheessa ole valmis, koska raportti tulee viimeistellä muun muassa tapahtumapäivän kulun ja pohdintaa käsittelevien kappaleiden osalta. Opinnäytetyötä kuvaavan raportin on tarkoitus valmistua elokuun 2023 aikana, jolloin valmis työ myös esitellään.

### 3 Liikkuminen mielenterveyden tukena

Mielenterveys luo pohjan ja perustan ihmisen hyvinvoinnille. Erilaiset elämässä eteen tulevat haasteet, kriisit ja ongelmat voivat koetella mielenterveyttä ja aiheuttaa haasteita normaalista elämästä selviämiseen. Mielenterveyttä voidaan kuitenkin tukea monin eri tavoin, joista yhtenä keinona on liikunta. Käsittelemme seuraavaksi fyysisen aktiivisuuden ja liikkumisen yhteyttä mielenterveyteen ja perehdymme keinoihin, joilla mielenterveyttä voidaan tukea. Lisäksi otamme katsauksen liikunnan ja mielenterveyden nykytilaan Suomessa.

#### 3.1 Mielenterveyden ja fyysisen aktiivisuuden määritelmät

Ihmisen hyvinvoinnin, terveyden ja toimintakyvyn perusta on mielenterveys (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos, n.d.). WHO määrittelee mielenterveyden seuraavanlaisesti: "Mielenterveys on tila, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä sekä kohtaamaan ja selviytymään elämään kuuluvien normaalien haasteiden kanssa sekä kykenee työskentelemään ja ottaman osaa yhteisönsä toimintaan" (Wahlbeck., 2015, 41). Mielenterveys on ihmisille voimavara, jota käytetään ja kerätään jatkuvasti. Mielenterveyden avulla voimme ohjata elämäämme ja pitää huolta psyykkisistä toiminnoista. Hyvään mielenterveyteen vaikuttaa esimerkiksi hyvä stressihallintakyky sekä kyky sopeutua elämänmuutoksiin. (Partonen, 2010, 508–512.)

Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan kaikkea sellaista fyysistä toimintaa, jossa energiankulutus on suurempaa, kuin paikallaan ollessa. Fyysinen aktiivisuus liittyy vain fyysisiin ja fysiologisiin tapahtumiin eli se ei esimerkiksi vastaa psyykkisiin tai sosiaalisiin seurauksiin. Liikkuminen ja fyysinen aktiivisuus voidaan ajatella tarkoittavan samaa asiaa. Niiden erona on se, että liikkumiseen ei sisällytetä kaikkia pieniä arkiaskareita, kuten esimerkiksi nostoja, joilla voi olla terveyden kannalta positiivisia vaikutuksia. (Vuori, 2010, 17–20.) Termillä liikunta puolestaan viitataan usein aktiiviseen liikuntaharrastukseen ja sana viittaa usein sellaiseen fyysiseen aktiivisuuteen, jota toteutetaan tiettyjen syiden, kuten fyysisen kunnon kohottamiseksi (Käypä hoito, 2015).

### 3.2 Fyysisen aktiivisuuden yhteys mielenterveyteen

Mielenterveyttä voi ylläpitää useilla eri tavoilla, jotka vahvistavat tai estävät vahingoittamasta sitä. Säännöllinen liikunta edistää mielenterveyttä. Liikunta auttaa hallitsemaan stressiä ja lievittää ahdistuneisuutta. Koska liikunnan vaikutuksia ei voi varastoida, liikunnan tulee olla säännöllistä, jotta siitä saadaan positiiviset hyödyt. (Partonen, 2010, 508-509.) Nykytiedon valossa voidaan todeta pienenkin liikkeen tai jo hyvin matalaintensiteettisen liikunnan lisäävään positiivisia vaikutuksia mielen hyvinvoinnille. Vaikka toistaiseksi tutkimusnäyttöä on vähän, säännöllisesti liikkuvat henkilöt iästä riippumatta omaavat paremman mielenterveyden kuin vähemmän liikkuvat. (Wahlbeck, Liukkonen & Turhala, 2015, 42-44.)

Useiden tutkimusten perusteella voidaan todeta, että mielenterveysongelmia hoitaessa liikunnan vaikutukset ovat samankaltaisia tai jopa tehokkaampia, kuin psykoterapian ja lääkehoidon. Fyysinen aktiivisuus vähentää tehokkaasti esimerkiksi ahdistuksen tai masennuksen oireita. Käyttäessä liikuntaa hoitomuotona voi lisäksi saada lukuisia etuja esimerkiksi sivuvaikutusten ja muiden terveyshyötyjen sekä kustannusten osalta. (Singh ym., 2023, 1-8.) Kaikille esimerkiksi masennusta sairastaville ihmisille ei sovi hoitomuodoksi lääkehoito, psykoterapia tai niiden yhdistelmä, joten liikunta on erinomainen uusi lisä masennuksen hoitoon. On kuitenkin hyvä muistaa, että liikunnan vaikutukset ovat myös yksilöllisiä, joten on erityisen tärkeää, että lääkäri tekee yksilöllisen ohjeistuksen potilaalle. (Heissel ym., 2023, 1-9.)

Koko ajan saadaan lisää tutkimusnäyttöä siitä, että fyysinen aktiivisuus vaikuttaa merkittävästi ihmisten terveyteen. Vaikka monet ihmiset tiedostavat liikunnan positiiviset terveysvaikutukset, niin silti se ei motivoi ihmisiä riittävästi aloittamaan liikuntaa. Useat ihmiset pitävät elämässä tärkeänä arvona pitää huolta omasta terveydestä. Kuitenkin sen ylläpitäminen ja siihen pääseminen koetaan haastavana. Liikunnan suhteen olisi tärkeää, että ihmiset ymmärtäisivät, että he voivat itse valita liikuntamuotonsa ja tärkeimpänä kriteerinä kuuluisi pohtia, mikä heitä oikeasti kiinnostaa. Huonot liikuntakokemukset ja traumat voivat vaikuttaa liikkumattomuuteen ja ohjaavat ihmistä toimimaan tietyllä tavalla. Kuitenkin uusien tutkimusten perusteella voidaan kumota useampi liikuntaan liittyvä myytti. Esimerkiksi ajatus siitä, että liikunnan tulisi olla aina pitkäkestoista ja rankkaa, kumotaan alla esiteltyjen UKK-instituutin liikuntasuositusten avulla. Kaikki muutaman minuutin liikuntasuorituksetkin ovat eteenpäin ja vaikuttavat positiivisesti terveyteen esimerkiksi parantamalla keskittymiskykyä. (Arajärvi & Thesleff, 2020, 91-93.)

Fyysisen aktiivisuuden terveysvaikutukset voidaan selittää fysiologisten sekä psykologisten tekijöiden avulla. Fysiologisia selityksiä ovat muun muassa hapenottokyvyn lisääntyminen, rakenteelliset muutokset aivoissa, hormonaaliset muutokset ja verenkierron voimistuminen. Useiden katsausartikkeleiden läpikäymisen jälkeen on selvitetty, että liikunnalla on selkeästi havaittava positiivinen vaikutus minäkäsitykseen, itsetuntoon ja kehookuvaan. Nämä kaikki ovat keskeisiä osatekijöitä optimaalisessa toimintakyvyssä. Lisäksi eri alojen asiantuntijat kuten lääkärit, psykologit ja neurotieteilijät ovat yhtä mieltä siitä, että liikunta kehittää aivoja. Hermosoluja syntyy jatkuvasti koko elämän ajan ja liikunta on yksi tekijä, joka vaikuttaa niiden syntymiseen. Liikunta myös vähentää aivosolujen surkastumista eli vaikuttaa kognitiiviseen kyvykkyyteen. Jokaisen ihmisen olisi hyvä miettiä, mitkä asiat ovat itselle tärkeitä ja esimerkiksi millainen liikunta tukee heidän terveyttensä ja hyvinvointiaan. (Arajärvi & Thesleff, 2020, 91-93.)

Yllä olevissa kappaleissa tulee monella tapaa ilmi liikunnan yhteys mielenterveyteen ja sen positiiviset vaikutukset. On kuitenkin huomioitava, että liikkumaan lähteminen ei aina tapahdu matalalla kynnyksellä. Mielenterveysongelmista kärsivälle voi olla joskus haasteellista ajatella edes kotoa poistumista. Liikuntaryhmään osallistuminen voi jäädä kiinni esimerkiksi häpeään tai ahdistuksen tunteen takia tai taloudellisista syistä. Lisäksi sen hetken jaksaminen voi aiheuttaa sen, että pelkkä liikunnan ajattelemisenkin tuntuu ylivoimaiselta. Saatavilla olevat liikuntaohjelmat voivat olla liian monimutkaisia tai haastavia, että fyysinen kunto ei riitä niiden toteuttamiseen. (Mielenterveyden keskusliitto, n.d.) Ihmisten olisi tärkeä kiinnittää huomiota liikkussa siihen, että se tuntuu mielekkäältä ja sitä tehdessä sekä sen jälkeen on hyvä olo (Arajärvi & Thesleff, 2020, 91-93). Pyrimme järjestämään mahdollisimman matalankynnyksen tapahtuman, ettei kenenkään osallistuminen jäisi kiinni esimerkiksi liian haastavan kuuloisesta ohjelmasta.

### 3.3 Työkaluja liikkumisen ja mielenterveyden tueksi

#### 3.3.1 Liikkumissuositukset

Liikkumista ja sen tarpeellista täyttymistä eri ikäisillä voidaan tarkastella tutkimusten pohjalta tehtyjen liikkumissuositusten mukaan. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (2021) mukaan liikkumissuositukset kertovat, kuinka paljon ja millaista liikuntaa eri ikäisten tulisi harrastaa viikoittain, jotta se ylläpitäisi tai edistäisi terveyttä. Suositukset auttavat suunnittelemaan omaa liikkumista ja ovat myös ammattilaisten tukena ohjatessa liikuntaa. (THL 2021.)

Liikkumisen suositukset jaetaan iän mukaan lapsiin, nuoriin, aikuisiin ja yli 65-vuotiaisiin (THL 2021). UKK-instituutti määrittelee 2022 aikuisten liikkumissuositukset alla olevan pyramidimallin avulla (kuva 2). Pyramidin alimmassa ja isoimmassa laatikossa on palauttava uni. Unen määrään ja laatuun kannattaa kiinnittää huomiota, koska unen aikana keho palautuu. Jos aamulla herättyä olo on virkeä voi päätellä saaneensa riittävästi unta. Toisena pyramidimallissa on paikallaanolon tauottaminen. Taukoliikuntaa ja istumisen tauottamista suositellaan tekemään päivittäin, aina kun on mahdollista. Pienet taukoliikuntatuokiot pitävät lihakset aktiivisina ja lisäävät tuki- ja liikuntaelimistön hyvinvointia. Seuraavana on kevyt liikuskelu, jolla tarkoitetaan tavallisia arjen askareita, kuten roskien vientiä, pihatöitä ja kaupassa käyntiä. Kevyen liikuskelun aikana lihakset pääsevät tekemään töitä ja mieli virkistyy raikkaassa ilmassa. Kevyen liikunnan jälkeen tulee reippas liikunta. Reipasta liikuntaa suositellaan tehtäväksi ainakin kaksi ja puoli tuntia viikossa. Sitä on esimerkiksi kehonpaino- tai salijumppa, tanssi ja uinti. Jos haluaa saada samat hyödyt, kuin reippaasta liikunnasta, mutta nopeammin, niin liikkumisen tehoa voi lisätä rasittavaksi ja silloin liikkumisajaksi riittää 1 tunti ja 15 minuuttia viikossa. Rasittavaa liikuntaa on esimerkiksi hiihto ja pyöräily. Reippaan ja raskaan liikunnan ero on se, että reippaan liikunnan aikana puhuminen onnistuu, vaikka hengästyykin, mutta raskaan liikunnan aikana puhuminen on hankalaa, koska hengästyminen on huomattavasti suurempaa. Viimeisenä pyramidissa on lihaskunto ja liikehallinta. Niitä suositellaan tehtäväksi ainakin 2 kertaa viikossa. Lihaskuntoa ja liikehallintaa voi kehittää pallopeleissä, kuntosalilla tai raskailla pihatöillä. (UKK-instituutti, 2022.)



Kuva 2. Aikuisten liikkumisen suositus (UKK-instituutti 2022)

### 3.3.2 Mielenterveyden käsi

Edellisessä kappaleessa käytiin läpi liikkumissuosituksia, joiden avulla pystytään ohjeistamaan ihmisiä liikkumaan riittävästi. Tässä kappaleessa käsitellään mielenterveyden käsi (kuva 3), jonka avulla voidaan seurata ja kehittää mielen hyvinvointia sekä fyysisiä ja psyykkisiä voimavaroja. Käsi on jaettu kuuteen eri osaan. Peukalo kuvaa lepoa ja rentoutumista, etusormi kuvaa ravintoa ja ruokailua, keskisormi ihmissuhteita ja tunteita, nimetön liikuntaa ja kehosta huolehtimista, pikkusormi harrastuksia ja luovuutta ja ranne arvoja sekä päivittäisiä valintoja kaiken tukena. Mielenterveys käden avulla voidaan kartoittaa omaa hyvinvoinnin tilaa, käymällä jokaisen osa-alueen läpi viiden erilaisen kysymyksen avulla. Nimettömän eli liikunta ja kehosta huolehtimisen osa-alueella voidaan tarkastella esimerkiksi "oletko liikkunut tällä viikolla?" tai "oletko kokenut liikunnan iloa menneiden päivien aikana?" kysymysten avulla. Kysymyksiin vastataan kyllä tai ei ja jokainen vastaus merkataan ylös. Jos kolme viidestä vastauksesta on kyllä, sormi jää pystyyn ja jos kolme viidestä vastauksesta on ei, sormi lasketaan alas. Lopuksi tarkastellaan, kuinka monta sormeaa jää pystyyn. Tärkein ajatus on, että jos yksin osa-alue voi huonosti, niin se vaikuttaa koko toimintakykyyn negatiivisesti. (Mieli ry, 2022.)

Mielenterveystaitoja voi opetella koko elämän. On tärkeää kiinnittää huomiota omiin päivittäisiin valintoihin, koska niillä voi vaikuttaa ja edistää omaa sekä läheisten mielenterveyttä. (Mieli ry, 2022.) Opinnäytetyömme tarkoituksena on järjestää liikuntatapahtuma. Liikuntatapahtuma tukee eniten mielenterveyden käden osa-alueella liikunta ja kehosta huolehtiminen, mutta tuke- malla yhtä sormeaa tukee tapahtuma koko kättä.



Kuva 3. Mielenterveyden käsi (Mieli ry 2022)

### 3.4 Liikunnan ja mielenterveyden tila Suomessa

Jokaisen ihmisen elämään kuuluu surua ja pettymyksiä, jotka vaikuttavat mielenterveyteen. Kun pettymykset ja suru hallitsevat ihmisen elämää ja aiheuttavat pitkällä ajalla ongelmia moniin elämän osa-alueisiin, voidaan puhua mielenterveyden häiriöistä. (Duodecim, 2022.) Mielenterveyden häiriöitä on olemassa useita ja erilaisia. Esimerkiksi psykoosi, ahdistuneisuushäiriöt ja mielialahäiriöt. (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos, 2023.) Masennus on yksi mielialahäiriöistä ja kaikista yleisin mielenterveyshäiriö Suomessa sekä yksi merkittävin kansanterveysongelma kaikista sairauksista. Masennuksen sairausmekanismit liittyvät psykologiseen kehitykseen, aivojen fysiologiaan sekä sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Masennus voi aiheutua esimerkiksi aikaisemmasta sairaudesta, lääkkeiden tai päihteiden käytöstä ja lisäksi se voi olla periytyvää. Masennusta voidaan hoitaa lääkkeillä ja psykoterapialla. (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos, 2022.) Lisäksi useat tutkimukset osoittavat, että myös liikuntaa voidaan käyttää yhtenä hoitomuotona ja sitä suositellaan jatkuvasti enemmän käytettäväksi (Heissel ym., 2023, 1).

Suomalaisten fyysinen terveys on kuluvien vuosien aikana mennyt positiivisempaan suuntaan, mutta mielenterveydestä ei voida sanoa samaa (Wahlbeck ym., 2017). Suomessa mielenterveyskustannuksista maksetaan vuosittain noin yksitoista miljardia euroa. Suomalaisille myönnettyistä sairauspoissaoloista 53,2 % on mielenterveysperusteisia. Prosenttimäärä kertoo sen, että nykyään psyykkisten kysymysten rooli ja merkitys on suurempi mitä esimerkiksi 1970-luvulla, kun työelämässä keskityttiin pääasiassa fyysisiin oireisiin ja ammattitauteihin. Vaikka vuosittain yli viidesosa suomalaisista sairastaa jotain mielenterveyshäiriöitä työkyvyttömyyseläkkeistä, niin silti mielenterveyspalveluihin panostetaan paljon huonommin, mitä muuhun terveydenhuoltoon. (Mieli ry, 2021.)

#### 3.4.1 Liikkumattomuus ja liikuntaa estävät tekijät

Useat suomalaiset liikkuvat liian vähän terveyden kannalta (Mäki-Opas, 2016, luku 2). Liikkumattomuus aiheuttaa yhteiskunnalle kuluja. Vuosittaiset liikkumattomuudesta aiheutuneet kulut ovat Suomessa yli 3 miljardia euroa. Kuluja aiheuttavat tuloverojen menetys, ikääntyneiden laitoshoido, työkyvyttömyyseläkkeet, ennenaikaiset kuolemat, terveyspalveluiden käyttö, sairauspoissaolot, lääkkeet ja maksetut työttömyysturvaetuuudet. (UKK-instituutti, 2023.)

Liikkumattomuuteen vaikuttavat useat eri asiat, kuten sukupuoli, ikä, siviilisäätty, asuinpaikka ja sosioekonominen asema. Sosioekonomisen aseman vaikuttavuus nähdään esimerkiksi siten, että mitä korkeammat tulot tai koulutus, sen enemmän liikuntaa vapaa-ajalla. Uusimpien väestötutkimustulosten perusteella sosioekonomiset erot ovat kasvaneet viime vuosien aikana. (Mäki-Opas, 2016, luku 2.)

Lisäksi useiden kyselyjen perusteella huomattiin, että noin vuosi sitten päättynyt koronapandemia aiheutti negatiivista muutosta suomalaisten liikkumiseen. Työkäisten KunnonKartta-tutkimuksesta huomattiin, että askelmäärä pieneni viisi prosenttia keskimääräisestä askelmäärästä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2022, 116.)

Ihmisten päivittäistä aktiivisuutta voi lisätä esimerkiksi liikuntaneuvonnan ja elintapaohjauksen avulla (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2022, 116). Liikkumattomuuden ehkäisemiseksi tulisi kuitenkin tehdä konkreettisia muutoksia ja lisätä erilaisia toimia, joiden avulla ihmisten päivittäistä aktiivisuutta saataisiin lisättyä (Kolu ym., 2022). Haluamme omalta osaltamme olla vähentämässä liikkumattomuutta ja innostaa ihmisiä liikkumaan, järjestämällä liikuntatapahtuman, johon kaikki ovat tervetulleita riippumatta taloudellisesta tilanteesta, sosioekonomisesta asemasta tai terveydentilasta.

### 3.4.2 Liikunnallisen elämäntavan edistäminen

Suomessa liikuntalaki säätää ja edistää liikuntapalveluita. Liikuntalaissa tavoitteena on esimerkiksi ylläpitää ja parantaa fyysistä toimintakykyä sekä lisätä väestön hyvinvointia ja terveyttä. Näitä tavoitteita saavuttaessa lähtökohtina on yhdenvertaisuus, yhteisöllisyys, monikulttuurisuus, terveet elämäntavat, tasa-arvo, sekä kestävä kehitys ja ympäristön kunnioittaminen. Liikuntapalveluja järjestävät valtio ja kunnat. Valtion vastuulla on liikunnan aluehallinnon tehtävät sekä liikuntapolitiikan yleinen johto, kehittäminen, yhteensovittaminen sekä liikunnan yleisten edellytysten luominen valtionhallinnossa. Valtion vastuulla on tehdä yhteistyötä kuntien, järjestöjen ja muiden liikuntapalveluja järjestävien toimijoiden kanssa. Kuntien tehtävänä on luoda liikuntapalveluja kunnan asukkaille esimerkiksi rakentamalla uusia liikuntapaikkoja ja järjestämällä kaikille eri kohderyhmille hyvinvointia edistävää liikuntaa. (Liikuntalaki 2:5.390 §.)

Valtion ja kuntien lisäksi Suomessa liikuntapalveluja järjestää yksityinen sektori. Yksityisen sektorin merkitys liikunta-alalla on kasvanut koko ajan Suomessa ja Euroopassa. Monet kuntosalirytykset, urheilutarvikekaupat sekä huippu-urheiluseurat toimivat yksityisen sektorin alla. (Jyväskylän Yliopisto, 2017.)

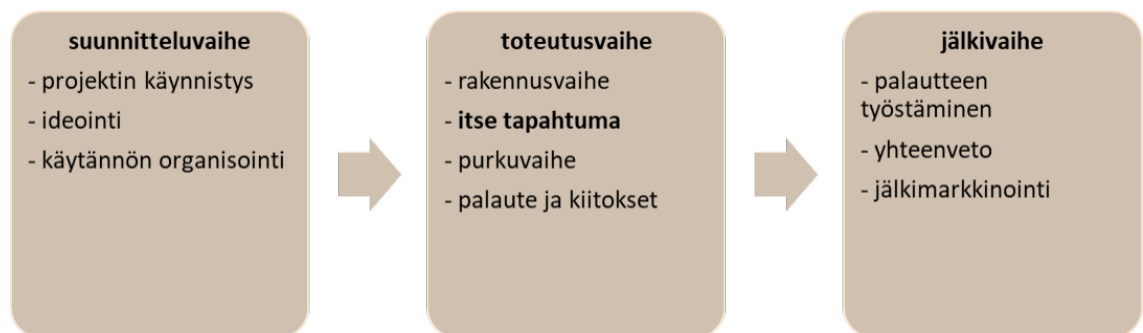
Yksi esimerkki yksityisen sektorin alla toimivista järjestöistä on mielenterveyden keskusliitto. Järjestön tavoitteena on tarjota mielenterveyspalveluiden lisäksi erilaisia liikuntamahdollisuuksia mielenterveysongelmia kokeville ihmisille sekä lisätä heidän omaehtoista liikkumistansa vapaa-ajalla. Mielenterveyden keskusliitto aktivoi viikoittain 1500–2000 ihmistä liikkumaan ympäri Suomea. (Mielenterveyden keskusliitto, n.d.)

## 4 Taimin Olympialaiset -tapahtumapäivän kehittäminen

Kuten tämän raportin alussa kävi ilmi, opinnäytetyömme on toiminnallinen eli kehitämme uutta toimintaa. Kehitystyömme tuloksena syntyi uusi matalan kynnyksen liikuntatapahtuma Taimin olympialaiset. Tapahtuman kehittämistä kaikkine vaiheineen on kuvattu hyödyntäen Wallon ja Häyrisen mallia tapahtumaprosessin kulusta (kuva 4).

### 4.1 Tapahtuman suunnittelu

Liikuntapäivän suunnittelussa hyödynsimme Wallon ja Häyrisen mallia tapahtumaprosessin etenemisen eri vaiheista. Mallin mukaan tapahtumaprosessi muodostuu suunnittelu- ja toteutusvaiheesta sekä jälkivaiheesta (kuva 4). Tapahtuman järjestämiseen on hyvä varata aikaa vähintään pari kuukautta, jotta tapahtuma voidaan toteuttaa mahdollisimman hyvin. Suunnitteluvaihe on prosessin aikaa vievin osuus ja sen osuus koko tapahtumaprosessista on 75 %. Itse tapahtuman toteutus vie koko prosessista noin kymmenen % ja jälkivaihe noin 15 %. (Wallo & Häyrinen, 2022, 185.)



Kuva 4. Tapahtumaprosessin kulku (mukaillen Wallo & Häyrinen 2022, 185).

Suunnitteluvaihe aloittaa tapahtumaprosessin. Suunnitteluvaiheessa tapahtumanjärjestäjän on kyettävä miettimään ennalta tapahtuman palvelupolku eli se, miten tapahtuman halutaan todellisuudessa etenevän alusta loppuun. Suunnitteluvaiheessa tapahtuman onnistumisen todennäköisyyttä voidaan lisätä ottamalla jo prosessin alkuvaiheessa mukaan suunnitteluun kaikki ne henkilöt, jotka osaltaan ovat vaikuttamassa tapahtumaan. Myös tapahtuman kohderyhmän ottaminen mukaan suunnitteluun edesauttaa osaltaan onnistuneen tapahtuman saavuttamista sekä lisää yhteisöllisyyttä ja sitoutumista tapahtumaan. (Wallo & Häyrinen, 2022, 186–187.)

Tapahtuman suunnittelu lähtee ideasta. Idea voi olla täysin uusi tai jo aiemmin olemassa oleva, jota kehitetään oman näköiseksi. (Huhtaniska & Tirronen, 2019, 171.) Idean jatkotyöstämisessä ja onnistuneen tapahtuman luomisessa voidaan hyödyntää Wallon ja Häyrisen tapahtuman suunnitteluun tarkoitettua tapahtuman tähteä. Tähti voidaan jakaa kahteen kolmioon, joista toinen käsittää strategiset kysymykset ja toinen operatiiviset kysymykset. Strategiset kysymykset vastaavat siihen mikä on tapahtuman tavoite ja miksi tapahtuma järjestetään, mikä on sen kohderyhmä sekä milloin ja missä tapahtuma järjestetään. Strategisten kysymysten avulla voidaan selvittää tapahtuman punainen lanka: idea tai teema, jonka pohjalta varsinainen tapahtuma rakentuu. Operatiivisten kysymysten avulla puolestaan selvitetään, miten tapahtuma voidaan toteuttaa tavoitteet huomioiden, millainen tapahtuma järjestetään valitulle kohderyhmälle ja kuka tai ketkä ovat vastuussa tapahtuman järjestämisestä. Operatiivisten kysymysten tarkoituksena on selvittää tapahtuman konkreettista toteuttamista. (Wallo & Häyrinen, 2022, 133–140.) Hyödynsimme tapahtuman suunnittelun alkuvaiheessa onnistuneen tapahtuman mallia (kuva 5) pohjana liikuntapäivän suunnitteluun. Kuvassa vihreiden ympyröiden sisällä on strategiset kysymykset, sinisten ympyröiden sisällä operatiiviset kysymykset ja keskellä keltaisessa ympyrässä tapahtuman idea.



Kuva 5. Onnistuneen tapahtuman malli (mukailen Wallo & Häyrinen 2022, 140).

#### 4.1.1 Tavoitteen määrittely

Tapahtumalla on aina tavoite ja tarkoitus. Ilman tarkkaa tavoitteen määrittämistä tapahtuma jää herkästi epämääräiseksi ja sen arvioiminen jälkikäteen on haastavaa. (Wallo & Häyrinen, 2022, 143-144). Tapahtuman tavoite saadaan selville vastaamalla kysymyksen, miksi tapahtuma halutaan järjestää (Kauhanen, Juurakko & Kauhanen, 2002, 36).

Taimin Olympialaiset -liikuntatapahtuman tavoitteet on kirjattu tämän raportin alkupuolelle kohtaan 2.2 Tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset. Tapahtuman tavoitteet määritettiin toimeksiantajan toiveiden ja opiskelijoiden omien tavoitteiden pohjalta.

#### 4.1.2 Tapahtuman kohderyhmä ja luonne

Onnistuneen tapahtuman mallissa yksi strategisista kysymyksistä on, kenelle tapahtuma järjestetään eli mikä on kohderyhmä. Kohderyhmällä tarkoitetaan niitä henkilöitä tai tahoja, joille tapahtuma on tarkoitettu. Kohderyhmän koko voi vaihdella riippuen siitä, minkä suuruista tapahtumaa ollaan järjestämässä. Jotta tapahtuma saadaan vastaamaan kohderyhmän vaatimuksia ja odotuksia, pitää kohderyhmä tuntea riittävän hyvin. (Wallo & Häyrinen, 2022, 159.) Tapahtuman järjestäjän on hyvä myös muistaa, että jokainen tapahtuman kävijä kokee tapahtuman henkilökohtaisesti. Taitava tapahtumanjärjestäjä ymmärtääkin kohderyhmänsä odotuksia ja heille tärkeitä asioita. Tapahtumakävijän positiivinen tapahtumakokemus muodostuu juuri siitä, että hänen odotuksensa täyttyvät. (Huhtaniska & Tirronen, 2019, 21.) Opinnäyte-työmme alkuvaiheessa toimeksiantajan selvittyä määräytyi luonnollisesti myös kohderyhmä. Kohderyhmän rajausta ei tarvinnut tehdä aiheen valinnan jälkeen, koska tarkoituksena oli suunnitella tapahtuma, minne kaikki Taimin toiminnan piirissä olevat henkilöt voivat osallistua. Kohderyhmäksi valikoitui toimeksiantajan myötä mielenterveyden haasteiden kanssa kamppailevat henkilöt, jotka ovat toimeksiantajan eli Taimin toiminnan piirissä. Kohderyhmän ikäjakauma on laaja vaihdellen nuorista aikuisista jo eläkkeellä oleviin. Työn alkuvaiheessa rajattiin tapahtuman maksimiosallistujamääräksi 50 henkilöä tapahtuman organisoinnin sekä ajan ja tilan koon rajallisuuden vuoksi. Alkuvaiheessa osallistujamäärä ei kuitenkaan ollut tarkalleen tiedossa, mutta markkinointiesitteen yhteydessä olevan ennakoilmoittautumisen kautta henkilömäärä pyrittiin selvittämään etukäteen.

Tapahtumaa suunniteltaessa on olennaista pohtia, minkälainen tapahtuma halutaan tehdä ja kenelle se halutaan järjestää (Kauhanen ym., 2002, 36). On olemassa luonteeltaan erilaisia tapahtumia, kuten kertaluonteisia ja toistuvia tapahtumia, suuria ja pieniä tapahtumia, maksullisia ja maksuttomia tapahtumia, sisä- ja ulkoilmatapahtumia tai yleisö- ja yksityistapahtumia. Tapahtumat voidaan luokitella moniin eri luokkiin niiden luonteen perusteella. Kuitenkin kaikkia tapahtumia yhdistää se, että kaikkien tapahtumien järjestäminen vaatii etukäteissuunnittelua sekä toteuttajan. (Wallo & Häyrinen, 2022, 65–66.) Voittoa tavoittelemattomien yhdistysten tapahtumat järjestetään usein nollabudjetilla, talkoovoimin tai apu- ja tukirahojen mahdollistamana (Huhtaniska & Tirronen, 2019, 7). Järjestämme tapahtuman voittoa tavoittelemattomalle yhdistykselle ja jo alkuvaiheessa kävi selväksi, että tapahtuma järjestetään pitkälti nollabudjetille. Tämän vuoksi raportissa ei ole erikseen käsitelty tapahtuman budjettia. Tapahtuma on luonteeltaan ulkoilmatapahtuma, sillä tapahtumapaikka löytyi toimeksiantajan puolesta helposti etukäteen nollabudjettia ajatellen. Lisäksi ulkoilmatapahtuma tukee mielen hyvinvointia, sillä esimerkiksi erään tutkimuksen mukaan jo 15–20 minuutin mittainen ulkona kävely voi parantaa mielialaa ja tehostaa seuraavan yön unta tuoden samalla positiivisia vaikutuksia yleiseen terveyteen (Gladwell, Kuoppa, Tarvainen & Rogerson, 2016).

#### 4.1.3 Tapahtumapaikka

Tapahtumapaikkana voi toimia mikä tahansa tila ulkona tai sisällä. Ulkotila lisää tapahtuman väljyyttä. Mikäli tapahtuma järjestetään ulkona, on kuitenkin hyvä olla varasuunnitelma sateen ja myrskyn varalle. (Wallo & Häyrinen, 2022, 167, 169.) Merkittävänä asiana tapahtumaa ajatellen voidaan pitää tapahtumapaikan sijaintia. Etukäteen on hyvä pohtia tapahtumapaikan sijaintia, sitä miten kohderyhmä pääsee paikalle ja onko tilat riittävät yleisöä ajatellen. (Kauhanen ym., 2002, 38.) Tapahtumapaikaksi valikoitui Pyynikin urheilukenttä. Perusteluina paikan valinnalle on, että kyseinen paikka sijaitsee kävelymatkan päässä Taimin toimipisteeltä, josta tapahtuma varsinaisesti alkaa. Lisäksi paikka tukee tapahtuman luonnetta eli olympialaisia. Toimipiste on ennestään tuttu Taimin toiminnan piirissä oleville henkilöille ja siten yleisön on helppo saapua paikalle. Taimi järjestää liikunnallista toimintaa Pyynikin urheilukentällä, joten paikkaa ei erikseen tarvinnut varata tapahtumaa varten, vaan tapahtumassa voitiin hyödyntää Taimin olemassa olevaa tilavarausta kyseiselle kentälle.

#### 4.1.4 Tapahtuman markkinointi

Markkinointiviestinnän avulla tuodaan tapahtuma kaikille näkyväksi (Launonen, 2018, 3). Yhtä lailla kuin tapahtuman suunnittelu, myös markkinointiviestintä aloitetaan kohderyhmää arvioimalla. Ensin on hyvä miettiä, minkälainen viesti tavoittaa ja herättää kohderyhmän mielenkiinnon ja mitkä ovat ne tekijät, jonka vuoksi kohderyhmään kuuluva henkilö haluaa osallistua tapahtumaan. Tämän jälkeen voidaan pohtia viestinnän kanavia tai julkaisun ajankohtaa. (Huhtaniska & Tirronen, 2019, 207.) Erilaisia markkinointiviestinnän kanavia ovat sosiaalinen media, lehtimainonta, puskaradio ja tiedottaminen (Launonen, 2018, 3, 11).

Hyvän mielen liikuntapäivä on luonteeltaan uusi ja kohderyhmälle tuntematon, joten sen markkinoinin tärkeys nousee merkittävään rooliin tapahtuman osallistujamäärää ajatellen. Lii-kuntapäivän markkinointikanaviksi sovittiin Taimin sosiaalisen median kanavat (Instagram, Facebook, WhatsApp), Taimin verkkosivut sekä toimiston ilmoitustaulu. Alkupalaverissa pohdittiin myös tapahtuman markkinoimista paikallisradiossa tai paikallislehdessä. Lopullinen markkinointi tapahtui kuitenkin sosiaalisen median kanavien kautta, sähköpostitse sekä perinteisen ilmoitustaulun kautta.

Markkinointiesitteestä luotiin ensin PowerPoint-ohjelmalla luonnos, joka lähetettiin toimeksiantajalle arvioitavaksi. Toimeksiantajan palautteen avulla esitteen sisältöä kehitettiin vastaamaan enemmän kohderyhmän vaatimuksia. Tapahtuman järjestäjän näkökulmasta ajatellen toimeksiantajan palaute oli ensiarvoisen tärkeää, sillä toimeksiantajalla on ennestään hyvä tuntemus kohderyhmästä. Lopullisen markkinointiesitteen suunnittelussa hyödynnettiin Canva-sovellusta (liite 1).

#### 4.2 Tapahtuman sisältö

Kun tapahtumapäivän sisältö oli alustavasti suunniteltu, lähetettiin suunnitelma toimeksiantajalle, joka arvioi sisällön sopivuutta kohderyhmälle. Jaoimme toimeksiantajalle tapahtuman suunnitteluvaiheessa listan lajeista, joista he saivat valita parhaat. Toimeksiantajan palautteen avulla muokkasimme sisällön vastaamaan mm. kohderyhmän kuntotasoa sekä erityistarpeita.

Tapahtuman sisältö koostui 5 eri olympialajista, ruokailusta ja palkintojen jaosta. Lajeiksi valikoitui saappaan heitto, tukkijuoksuviesti, tietovisa, tennispallon heitto sankoon ja pallon kuljetus

lakanan päällä. Nämä lajit valikoituvat toimeksiantajan toiveen lisäksi esimerkiksi siksi, koska jokainen laji oli mahdollista toteuttaa riippumatta osallistujan kuntotasosta tai iästä.

Tapahtuman yhtenä alatavoitteena oli lisätä yhteisöllisyyden tunnetta. Yhteisöllisyyden tunnetta voi kokea, kun kuuluu johonkin ryhmään (Arajärvi & Thesleff, 2020, 192). Jokainen rasti oli sellainen, että ryhmän jokainen osallistuja sai osallistua suoritukseen ja jokaisen suorituksella oli vaikutusta lopputulokseen. Esimerkiksi pallon kuljetus lakanan päällä -rasti oli alusta loppuun ryhmän yhteistyötä. Jokaisen osallistujan tuli ottaa lakanan reunoista kiinni ja huolehtia omalta osaltaan siitä, ettei pallo putoa lakana päältä kesken matkan.

Lajien valintaan vaikutti myös ajatus siitä, että ne olivat riittävän haasteellisia kaikille osallistujille, mutta samalla kuitenkin matalankynnyksen lajeja. Riittävän haasteelliset tehtävät voivat lisätä osallistujien minäpystyvyyttä. Minäpystyvyydellä tarkoitetaan ihmisen omaa kokemusta siitä, miten hän pystyy suoriutumaan edessä olevasta tehtävästä tai tilanteesta. Minäpystyvyys voi vaikuttaa myönteisesti suoriutumistasoon. Pystyvyyteen vaikuttaa aikaisemmat suoritukset sekä palaute ja kannustus. Minäpystyvyyttä on tärkeää kehittää ja harjoittaa, koska se miten minäpystyvyyden kokee vaikuttaa siihen, miten ajattelee suoriutuvansa eri tilanteista, uskaltaako heittäytyä uusiin tilanteisiin ja kuinka käyttäytyy eri tilanteissa. (Arajärvi & Thesleff, 2020, 432.)

#### 4.3 Tapahtumapäivän toteutus

Tapahtumaprosessissa toteutusvaihe on se hetki, jolloin suunniteltu tapahtuma toteutetaan käytännössä. Toteutusvaihe voidaan jakaa rakennusvaiheeseen, käytännön tapahtumaan ja purkuvaiheeseen. Rakennusvaiheessa nimensä mukaisesti rakennetaan tapahtuma-alue, joka toteutetaan valitun tilan, resurssien ja rakennusajan puitteissa. Mikäli alueen rakentamiseen varattu aika on minimaalinen, on rakentamisvaiheen suunnitelma avainasemassa. Suunnitelmasta selviää mitä on tarkoitus tehdä, miten ja missä järjestyksessä ja kenen vastuulla rakentaminen on. (Wallo & Häyrinen, 2022, 197–199.)

Tapahtuma toteutettiin 15. kesäkuuta 2023 Pyynikin urheilukentällä Tampereella. Tapahtumaan osallistui yhteensä 16 henkilöä, joista yksi henkilö Taimi yhdistyksen puolesta ja loput 15 henkilöä Nauha yhdistyksen puolesta. Tämän lisäksi paikalla oli Taimin puolesta kolme vapaaehtoista toimijaa rastipisteillä avustamassa sekä kuuluttajana ja tunnelman luojana yksi liikunnanohjaaja-

opiskelija Kajaanin ammattikorkeakoulusta. Taimin puolesta paikalla oli kolme työntekijää, Nauhan puolesta yksi työntekijä ja lisäksi muutamia muita henkilöitä kannustamassa katsomosta käsin. Kaiken kaikkiaan paikalla oli yhteensä noin 30 henkilöä.

Tapahtumapäivä alkoi Taimin toimitalolta, jonne saavuimme pari tuntia ennen tapahtuman alkua valmistelemaan tapahtumaa. Ennen tapahtumaa kirjoitettiin valmiiksi kunniakirjat, tulostettiin ryhmille jaettavaksi tarkoitetut pistekortit, kerättiin kaikki tapahtumassa tarvittavat välineet sekä koottiin palkinnot. Toimeksiantaja oli tulostanut etukäteen valmiiksi aiemmin hänelle toimitetut tiedostot sisältäen tapahtuman aikataulun, rastipisteiden ohjeet, kunniakirjat ja palautekyselyt. Tämä helpotti vastuuhenkilöiden työtä, kun ei erikseen tarvinnut lähteä etsimään tulostinta kaupungista.

Tapahtuman valmistelut jatkuivat Pyynikin urheilukentällä tapahtuma-alueen rakentamisella. Toinen meistä vastuuhenkilöistä jäi rakentamaan tapahtuma-aluetta yhdessä toimeksiantajan eli Taimin kahden työntekijän kanssa. Ennalta luotu pohjakuva tapahtuma-alueesta (liite 2) sujuvoitti rakentamista, mikä edesauttoi aikataulussa (taulukko 1) pysymistä. Toinen tapahtuman vastuuhenkilöistä otti puolestaan samaan aikaan osallistujat vastaan Taimin toimitalolla, jakoi eväät osallistujille ja johdatti osallistujat varsinaiselle tapahtuma-alueelle eli Pyynikin urheilukentälle. Työn jakaminen ja apukädet olivat tarpeen ajatellen aikataulussa pysymistä.

TAULUKKO 1: Tapahtuman aikataulu

Aika	Paikka	Sisältö	Vastuuhenkilö
13.00–14.00	Taimi toimitalo	Linnea ja Helmi käy toimistolla	
14.00–14.30	Pyynikin urheilukenttä	Tapahtuma-alueen rakentaminen	Helmi & Linnea
14.30	Taimi toimitalo	Eväiden jakaminen, alkulämmittely	Helmi & Linnea, Anu
15.00	Pyynikin urheilukenttä	Tapahtuman aloitus ja ryhmien jako	Tino
15.00–16.00	Pyynikin urheilukenttä	Rastien kiertäminen	Linnea, Helmi (rasteilla Janita, Jarno, Siiri)
16.00–16.15	Pyynikin urheilukenttä	Palkintojen jako, palautekysely, kiitokset	Linnea & Helmi
16.15–16.30	Pyynikin urheilukenttä	Tapahtuma-alueen purku	Linnea, Helmi, vapaaehtoiset

#### 4.4 Tapahtuman palaute

Jälkivaiheen aikana kerätään palaute tapahtumasta ja sen perusteella luodaan kooste, jonka avulla tapahtuman järjestäjä voi oppia tapahtumasta ja kehittää tapahtumaa tulevaisuudessa. (Wallo & Häyrinen, 2022, 226.)

##### 4.4.1 Palautteen kerääminen

Tapahtuman onnistumisen arvioinnin tueksi teetettiin palautekyselylomake tapahtuman osallistujilla. Kysely on yksi tapa kerätä aineistoa tietystä asiasta tai aihepiiristä. Kyselyssä kysymysten muoto on vakioitu, jolloin kaikilta kyselyyn vastanneilta kysytään samat asiat, samassa järjestyksessä ja samalla tavalla. Kyselyn vastausprosentin maksimoimiseksi kannattaa kyselyn ajoitus suunnitella hyvin. (Vilka, 2007, 27–28.) Tapahtumasta kerättiin palautetta paperisen palautelomakkeen avulla heti tapahtuman jälkeen (liite 3). Paperiseen palautelomakkeeseen päädyttiin toimeksiantajan pyynnöstä, jotta vastausten määrä voitiin maksimoida. Paperinen palautekysely luotiin hyödyntämällä kyselyiden laatimiseen tarkoitettua Webropol -ohjelmaa.

Kyselylomake on syytä tarkistuttaa etukäteen jollakulla, sillä lomakkeen ollessa vastaajalla mitään ei voida enää muuttaa kyselyssä. Kun halutaan luoda onnistunut lomake, on syytä huomioida ainakin seuraavat asiat: vastaajalla on tieto siitä, miksi kysely teetetään, vastaaminen on helppoa ja kysymykset ovat selkeässä ja ymmärrettävässä muodossa. (Vilka, 2007, 63.) Osallistujilla teettämämme kyselyn ensimmäinen versio lähetettiin toimeksiantajalle sekä Kajaanin ammattikorkeakoulun lehtorille arvioitavaksi. Toimeksiantajan arvion ja häneltä saadun palautteen perusteella kysymysten muotoilua ja joitakin kysymyksiä muokattiin hieman selkeämmiksi ymmärtää.

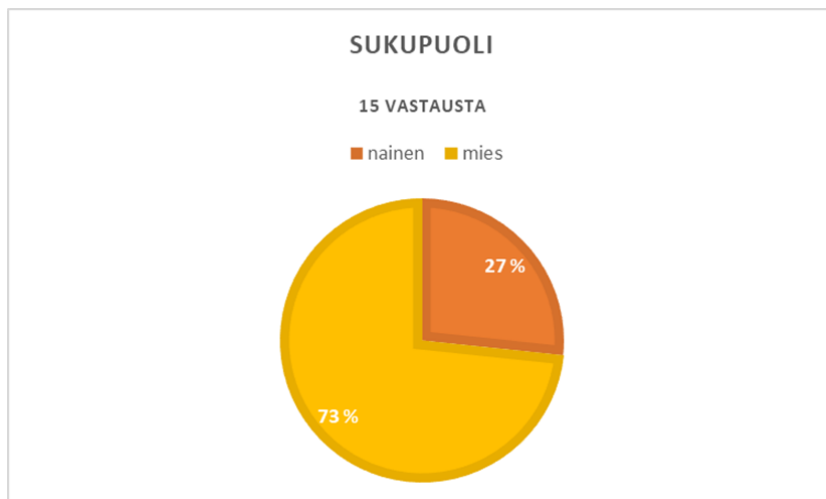
Lomakkeen saatekirje antaa vastaajalle tietoa tutkimuksesta. Saate voidaan selittää myös suullisesti aineiston keruun yhteydessä. (Vilka, 2007, 65.) Teettämämme palautekysely sisälsi saatekirjeen, josta ilmeni vastaajalle, ketkä olivat kyselyn takana, mihin tarkoitukseen kyselyä hyödynnettiin sekä miten vastaaminen hyödytti kyselyn laatijoita. Lisäksi saatekirjeessä kerrottiin tapahtuman toimeksiantaja ja annettiin ohjeet kyselyyn vastaamiseen sekä arvio vastausajasta. Saate annettiin myös suullisesti tapahtuman loppupuolella. Palautekysely oli vapaaehtoinen eikä siihen ollut velvollisuutta vastata, mutta kuitenkin enemmistö osallistujista vastasi kyselyyn.

#### 4.4.2 Palautelomakkeiden sisältö, tulokset ja johtopäätökset

Palautekyselyn sisällön tulee olla sellainen, joka tukee tapahtumalle asetettuja tavoitteita, jotta tavoitteiden saavuttamista voidaan arvioida mahdollisimman tarkasti.

Palautekyselylomake muodostui kahdestatoista kysymyksestä, joista kaksi viimeistä kysymystä oli avoimia kysymyksiä (liite 3). Kysymysten 1–3 avulla selvitettiin kohderyhmän luonnetta: ikä, sukupuoli ja mielenterveyden tila (kuviot 1–3), kysymysten 4–7 avulla selvitettiin osallistujien kokemuksia tapahtumasta (kuviot 4–7) ja kysymysten 8–10 avulla selvitettiin, mistä osallistujat olivat kuulleet tapahtumasta, aikoivatko he osallistua tapahtumaan uudelleen ja minkä kokonaisarvosanan he antoivat tapahtumalle (kuviot 8–10). Kysymykset 11–12 olivat avoimia kysymyksiä, joihin osallistujat saattoivat kirjoittaa kehittämisehdotuksia ja onnistumisia. Palautekyselyyn vastasi yhteensä 15 henkilöä.

Palautekyselystä saatujen vastausten pohjalta luotiin Excelin avulla sektoridiagrammeja. Osa palautekyselyn vastauksista onkin esitelty sektoridiagrammin avulla vastausten havainnoin tueksi. Sektoridiagrammi havainnollistaa kunkin muuttujan suhteellisen osuuden koko aineistosta. Yhdessä sektoridiagrammissa voidaan esittää vain yhden muuttujan jakaumat. (Vilkka, 2017, 142.)

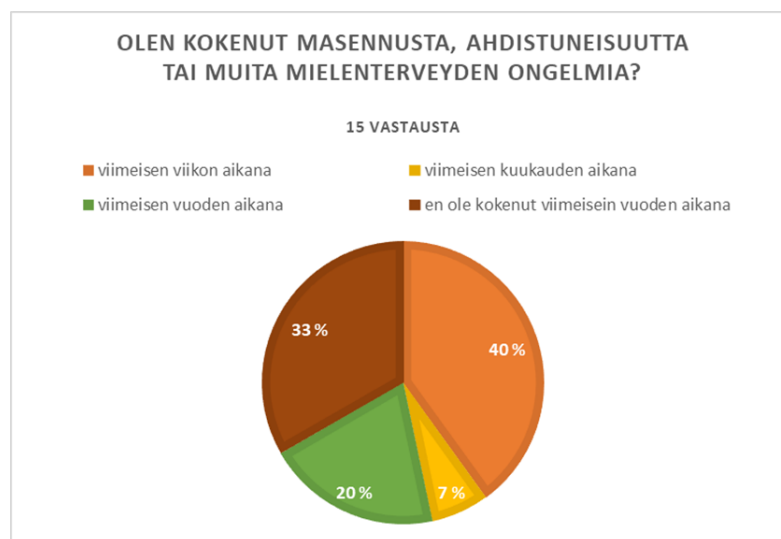


Kuvio 1. Palautekyselyn vastaukset kysymykseen 1.



Kuvio 2. Palautekyselyn vastaukset kysymykseen 2.

Kuvioiden 1–3 perusteella voidaan tulkita kohderyhmän luonnetta. Kuviosta 1 on nähtävissä, että vastaajista enemmistö eli 73 % oli miehiä. Tämä näkyi myös kohderyhmässä paikan päällä. Kuvion 2 perusteella kohderyhmän ikäjakauma painottui 30–62 ikävuoden välille (87 %). Toimeksiantajan ennen tapahtumaa antaman kohderyhmän ikäarvio vastasi melko hyvin todellista ikäjakaumaa.

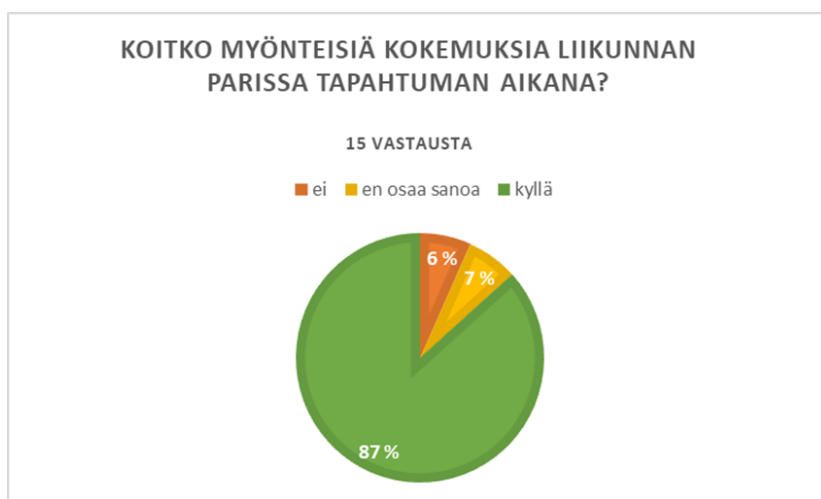


Kuvio 3. Palautekyselyn vastaukset kysymykseen 3.

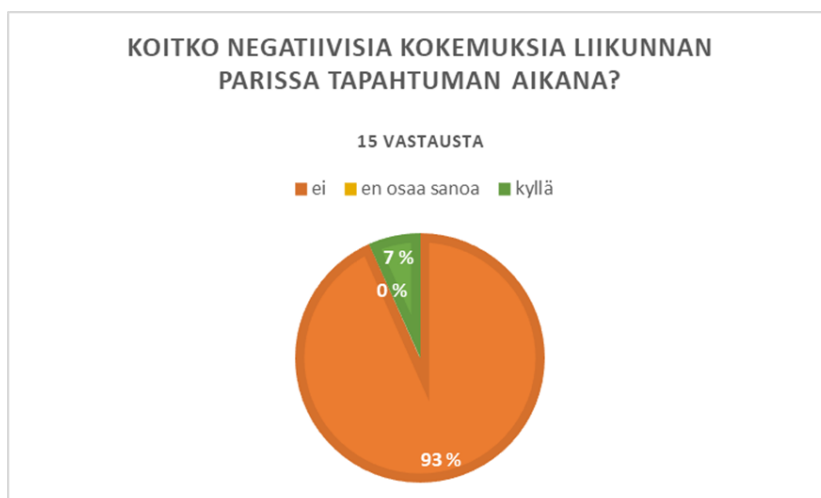
Kuvion 3 perusteella enemmistö eli vastaajista 67 % oli kokenut mielenterveyden haasteita vähintään viimeisen vuoden aikana. Kolmasosa (33 %) vastaajista vastasi, ettei ollut kokenut mielenterveyden haasteita viimeisen vuoden aikana. Tapahtuma oli suunniteltu alun perin mielenterveyden haasteet huomioiden ja onnistuimmekin palautekyselynkyselyn perusteella tavoittamaan suurimmalta osin oikean kohderyhmän.



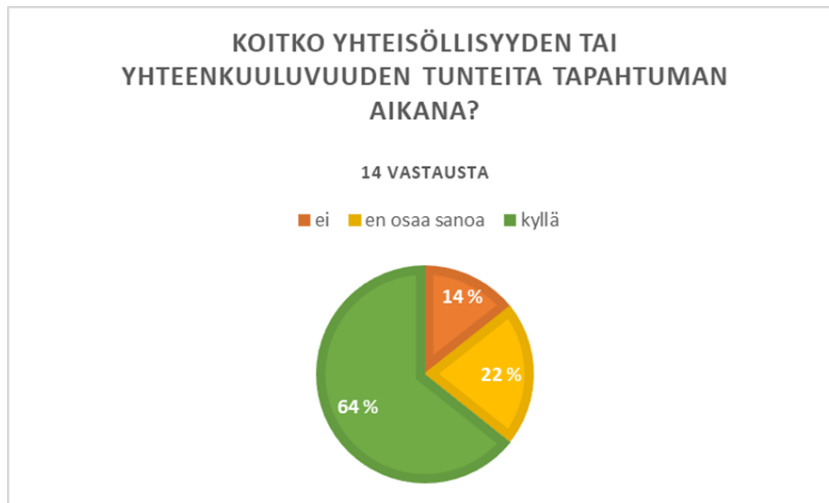
Kuvio 4. Palautekyselyn vastaukset kysymykseen 4.



Kuvio 5. Palautekyselyn vastaukset kysymykseen 5.

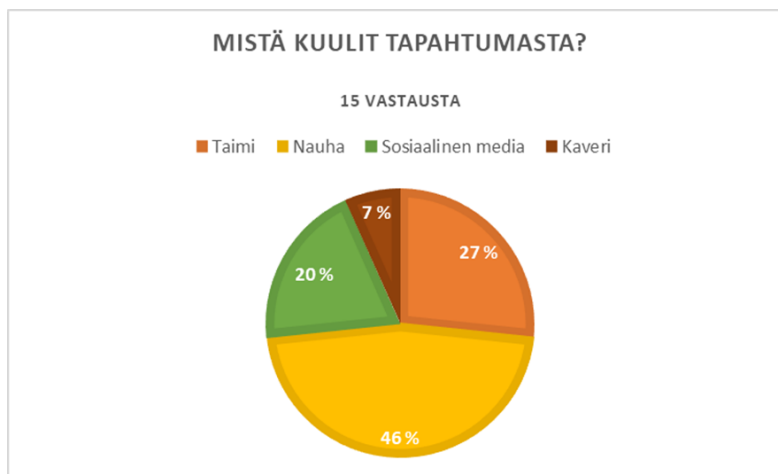


Kuvio 6. Palautekyselyn vastaukseen kysymykseen 6.



Kuvio 7. Palautekyselyn vastaukset kysymykseen 7.

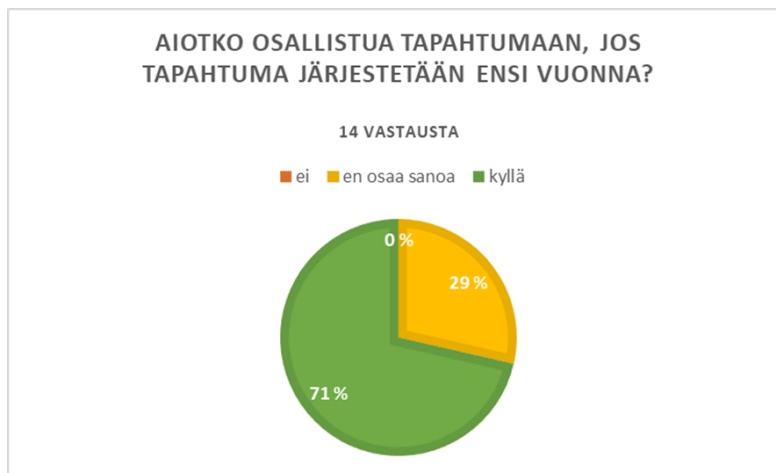
Kuviot 4–7 kuvaavat osallistujien kokemuksia tapahtumasta. Kuviosta 4 ilmenee, että enemmistö vastaajista (93 %) koki tapahtumapäivän tukeneen heidän mielenterveyttään. Kuvion 5 mukaan vastaajista 87 % koki tapahtuman aikana myönteisiä kokemuksia liikunnan parissa. Kuvion 6 mukaan 7 % vastaajista koki negatiivisia kokemuksia tapahtuman aikana. Kuvion 7 perusteella yhteenkuuluvuuden ja yhteisöllisyyden tunteita tapahtuman aikana koki 64 % prosenttia vastaajista. Positiivisena huomiona voidaan pitää, että enemmistö vastaajista koki tapahtuman myönteisenä, yhteisöllisenä sekä mielenterveyttä tukevana.



Kuvio 8. Palautekyselyn vastaukset kysymykseen 8.

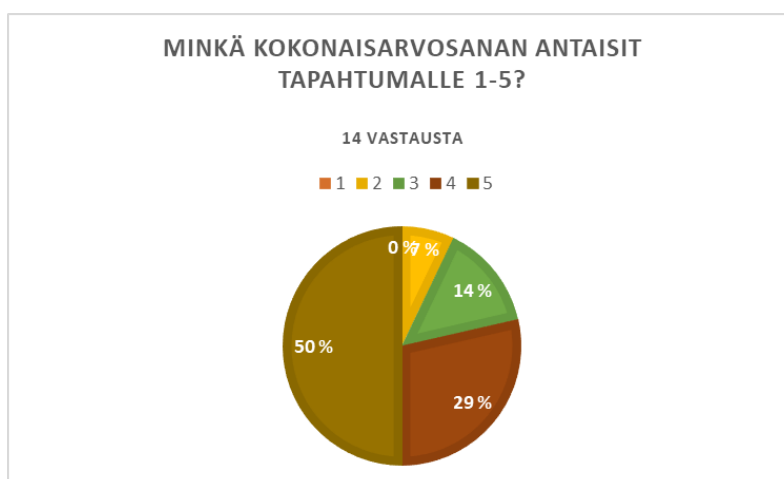
Kuten kuviosta 8 nähdään, vastaajat olivat kuulleet tapahtumasta eniten Nauhan (46 %), Taimin (27 %) ja sosiaalisen median kautta (20 %). Saatua tulosta voidaan pitää mielenkiintoisena, sillä tapahtumaa markkinointiin lähtökotaisesti eniten Taimin eri markkinointikanavilla. Toisaalta se,

että tapahtuman osallistujajoukko saatiin kerätty viime hetkellä kasaan Nauha ry:n kautta, vaikuttanee saatuun tulokseen.



Kuvio 9. Palautekyselyn vastaukset kysymykseen 9.

Kuvion 9 mukaisesti enemmistö vastaajista (71 %) aikoo osallistua tapahtumaan uudelleen, mikäli se järjestettäisiin tulevana vuonna. Tämä on tapahtuman jatkuvuuden kannalta hyvä asia, sillä mikäli tapahtumasta halutaan muodostaa Taimille perinne, vaatii se myös osallistujia. On lisäksi mahdollista, että tapahtumaan aiemmin osallistuneet henkilöt tuovat tapahtumaan uusia osallistujia, mikäli tapahtuma järjestetään ensi vuonna.



Kuvio 10. Palautekyselyn vastaukset kysymykseen 10.

Kuviosta 10 nähdään osallistujien antamien arvosanojen jakaantumisen prosentteina. Puolet eli 50 % vastaajista antoi tapahtumalle arvosanaksi 5 ja noin 30 % arvosanan 4. Kyselyn kymmenennessä kysymyksessä osallistujat arvoivat tapahtuman onnistumista asteikolla 1–5, jossa 1 tarkoitti

*ei lainkaan hyvä ja 5 erittäin hyvä.* Tapahtuman kokonaisarvosana laskettiin annettujen vastausten perusteella. Kokonaisarvosanaksi muodostui keskiarvo 4,2. Arvioinnissa numero 4 tarkoitti varsin hyvää, eli näin ollen voidaan todeta tapahtuman onnistuneen ainakin osallistujien näkökulmasta hyvin.

Palautekyselyn avoimiin kysymyksiin (11–12) vastauksia saatiin kerättyä kasaan melko hyvä määrä. Vastaukset olivat muodoltaan lyhyitä ja yksinkertaisia. Osa vastauksista jätettiin kirjaimatta, sillä vastaukset olivat sisällöltään epäsoivia tai kirjoitusasusta oli mahdotonta saada selvää.

Merkittävänä asiana palautekyselyn avointen kysymysten vastausten perusteella nousi, että tapahtumassa olisi voinut olla enemmän lajeja. Muutama vastaajista toivoi ennakkoharjoittelumahdollisuutta ennen varsinaista suoritusta. Muita toiveita olivat muun muassa eri yhdistysten välinen kisailu ja grillailu tapahtuman yhteydessä. Vastaukset kysymykseen 11 ”Miten kehittäisit tapahtumaa?” on esitelty alla suorina lainauksina osallistujien antamista vastauksista.

*”Voisi olla enemmän rasteja.”*

*”Harjoitusheittoja ennen suoritusta.”*

*”Voisi olla pitempi tapahtuma mutta myös tälle in erinomainen. Ohjaajien ääni voisi olla kuuluvampi.”*

*”Mukaan mahtuisi lisää joukkueita, eri yhdistysten välistä kisailua.”*

*”Lajeja voisi olla pari lisää.”*

*”Grillausta.”*

*”Pari lajia lisää ja ennakkoharjoittelumahdollisuus.”*

*”Lisää lajeja.”*

Vastaukset kysymykseen 12 ”Mikä tapahtumassa oli onnistunutta?” on esitelty vastaavasti alapuolella. Yhteenvetona saaduista vastauksista voidaan todeta, että osallistujat kokivat erityisesti tapahtuman sisällön mielekkääksi ja heidän taito-/kuntotasolleen sopivaksi. Osallistujilta saadun palautteen perusteella myös ohjaajiin ja kuuluttajaan oltiin tyytyväisiä.

*"Kaikki toimi viimeien päälle hyvin. Hienosti vedetty tapahtuman järjestäjiltä. Kuulutukset toivat juhlan tuntua myös."*

*"Paikka ja lajit."*

*"Rastit oli tarpeeksi helppoja."*

*"Lajit oli monipuolisia ja sopi asiakasryhmälle."*

*"Kokonaisuus, ohjaajat, lajit, välipala, somemainos."*

*"Sää oli hyvä."*

*"Lajit oli hauskoja, järjestäjät aivan mainiot."*

*"Positiivinen vire, yhteisöllisyyden tunne, helpot lajit, riittävästi avustajia pisteissä. Kuuluttaja +++."*

## 5 Pohdinta

Opinnäytetyö muodostui kirjallisesta raportista sekä toteutuneesta tapahtumasta. Opinnäytetyön arvioinnissa huomioitavia asioita ovat toimeksiantajan palaute ja tavoitteiden saavuttaminen, opiskelijoiden henkilökohtaisten tavoitteiden saavuttaminen sekä tapahtumalle asetettujen tavoitteiden saavuttaminen ja osallistujilta kerätyn palautteen sisältö.

### 5.1 Tapahtuman arviointi ja kehitysideat

Opinnäytetyön onnistumista arvioidaan lähtökohtaisesti tarkastelemalla sitä, saavutettiinkö opinnäytetyön alkuvaiheessa työlle asetetut tavoitteet, selvitettiinkö vastaukset tutkimuskysymyksiin, etenikö työ alussa määritellyn aikataulun mukaisesti ja vastasiko tapahtuma toimeksiantajan odotuksiin ja tavoitteisiin.

Opinnäytetyötämme johdatteli seuraavat tutkimuskysymykset:

1. Miten ja millainen liikunta edistää mielensterveyttä?
2. Miten liikuntatapahtuman järjestämisprosessi rakentuu?

Ensimmäiseen kysymykseen tutkimme ja selvitimme vastausta useista eri lähteistä ja kirjoitimme teorian tietoa raporttiin eri näkökulmista. Asiaa tutkittaessa löydettiin sopivat lajit tapahtumapäivään, jotka tukivat mahdollisimman hyvin mielensterveyttä. Lisäksi saimme vastauksia palautekyselyn avulla osallistujilta. Palautekyselyssä kysyttiin, että tukiko liikuntapäivä mielensterveyttä. 93 % koki, että liikuntapäivä tuki mielensterveyttä.

Toisen kysymyksen avulla selvitettiin, kuinka liikuntatapahtuman järjestämisprosessi rakentuu. Hyödynsimme monipuolisesti eri lähteitä, jonka avulla ymmärsimme mitä tulee ottaa huomioon tapahtuman järjestämisprosessissa. Järjestämisprosessi suunnitteluineen ja toteutuksineen sujui mutkattomasti aikataulussa, meidän ja toimeksiantajan yhteistyöllä.

Tapahtuman arviointi tapahtui pääosin osallistujilta kerätyn palautteen avulla. Palautekyselyn avulla saimme vastauksia muun muassa siihen saavutettiin tapahtumalle asetetut tavoitteet. Useimmat osallistajat kokivat tapahtuman aikana yhteenkuuluvuutta sekä onnistumisen kokemuksia ja palaute kokonaisuudessaan oli positiivista.

Opinnäytetyön onnistumista voidaan arvioida myös itse- ja vertaisarvion kautta. Parityönä toteutettu opinnäytetyö tarjoaa oivan tilaisuuden vertaisarvioinnille. Kumpikin opinnäytetyötä laatinut opiskelija voi itsearviointin avulla tehdä havaintoja muun muassa oman osaamisen kehittymisestä, uuden oppimisesta, itsenäisestä työskentelystä ja yhteistyötaitoista. Yhteistä projektia arvioidessa on olennaista pohtia, hoitiko kukin tekijä oman osuutensa ja oliko työn jakaminen kokonaisuudessaan tasapuolista. Olennaista on myös pohtia, saavuttiko opiskelijat omat opinnäytetyölle asetetut henkilökohtaiset tavoitteensa.

Opinnäytetyöntekijöiden näkökulmasta katsoen tapahtuma onnistui hyvin ja toteutui lähes alkuperäisen suunnitelman mukaisesti. Muistimme kaikki tarvittavat tavarat ja välineet ja saimme riittävästi osallistujia, jotta tapahtuma oli kannattavaa järjestää. Myöskään loukkaantumisia ei tapahtunut. Tapahtuma kesti hieman lyhyemmän aikaa, kuin alkuperäisessä suunnitelmassa oli tarkoitus. Saadun palautteen perusteella ilmenikin, että myös osallistujat olisivat kaivanneet lisää rasteja tapahtumaan.

Yhteistyö toimeksiantajan eli Taimin kanssa oli sujuvaa ja vuorovaikutteista. Toimeksiantajan edustajan aiempi, pitkä kokemus tapahtumien parissa näkyi yhteistyössä. Toimeksiantajalta saimmekin paljon ideoita ja vinkkejä, miten tapahtuma kannattaa järjestää ja mitä kaikkea tulee ottaa huomioon. Tapahtuman järjestäjänä jäimme kuitenkin pohtimaan, hyödyttikö tapahtuma lopulta toimeksiantajaa, jolle tapahtuma alun perin suunniteltiin, sillä suurin osa osallistujista saatiin aivan viime hetkellä toisesta yhdistyksestä. Kyseenalaistimme hieman toimeksiantajan todellista tarvetta kyseiselle tapahtumalle. Meille järjestäjänä jäi kuva siitä, ettei kysyntää liikuntatapahtumalle ollut ainakaan Taimin asiakaskunnan puolesta. Toisaalta voidaan pohtia myös, epäonnistuimmeko me järjestäjinä tavoittamaan oikean kohderyhmän ja mahdolliset potentiaaliset osallistujat. Oppina tästä jäi, että tapahtuman markkinointia ja viestintää ajatellen on tärkeää miettiä, minkälainen viesti tavoittaa kohderyhmän. Jälkeen päin on helpompi nähdä, että järjestämämme tapahtuman kohderyhmän tavoittaminen olisi vaatinut meiltä järjestäjinä ihmisten konkreettista kohtaamista, tutustumista ennakkoon ja sitä kautta tapahtumasta viestimistä. Tämä olisi osaltaan voinut lisätä osallistujamäärää ja madaltaa kohderyhmään kuuluvien henkilöiden kynnystä osallistua. Mikäli tapahtuma ensi vuonna järjestetään uudelleen, vinkkinä tuleville järjestäjille onkin, mennä suoraan paikan päälle kertomaan tapahtumasta ja sen sisällöstä muun markkinoinnin lisäksi. Myös kohderyhmän mukaan ottaminen tapahtuman suunnitteluun, voisi lisätä osaltaan osallistujamäärää.

## 5.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettisten suositusten tavoitteena on yhtenäistää ammattikorkeakoulujen opinnäytetyöprosessia, edistää hyvää tieteellistä käytäntöä, parantaa opinnäytetöiden laatua ja ennaltaehkäistä vilpillistä toimintaa (Arene ry, 2020, 4). Olemme työstäneet opinnäytetyötämme huomioiden edellä mainitut tavoitteet ja siten omalta osaltamme edistäneet laadukkaan työn toteutumista ammattikorkeakoulussamme. Työssämme olemme pyrkineet merkitsemään kaikki käyttämämme lähteet oman ammattikorkeakoulumme lähdeviittauksia koskevien ohjeistusten mukaisesti. Lähdeviitteiden avulla varmistamme hankitun tiedon oikeaksi ja erotamme oman äänemme tekstistä.

Opinnäytetyömme teoriataustan kirjoittamisessa on hyödynnetty erilaisia vertaisarvioituja tutkimuksia, ammattilaisten kirjoittamia artikkeleita, oppaita ja muuta kirjallisuutta sekä erilaisten ammattilaisjärjestöjen ylläpitämiä verkkosivuja. Olemme hyödyntäneet kyseisiä lähdemateriaaleja ja kiinnittäneet huomiota tekstin julkaisuajankohtaan mahdollisimman luotettavan ja ajankohtaisen tiedon löytämiseksi.

Tapahtuman onnistumisen arvioinnin tueksi toteutettu palautekysely oli täysin anonymi, eikä kyselystä siten selvinnyt mitään henkilökohtaisia tietoja osallistujista. Palautekyselyt toteutettiin paikan päällä ja kyselyyn vastaaminen oli täysin vapaaehtoista, minkä perusteella vastausten voidaan olettaa olevan luotettavia ja todenmukaisia. Tapahtuman jälkeen, kun palautteet oli koottu yhteen, palautelomakkeet hävitettiin asianmukaisesti.

## 5.3 Ammatillinen kehittyminen

Ammatillista kehittymistä voidaan arvioida peilaamalla omaa osaamista ammattikorkeakoulun asettamiin liikunta-alan osaamistavoitteisiin eli kompetensseihin. Kajaanin ammattikorkeakoulussa kompetensseja on neljä: liikuntaosaaminen, ihmisen hyvinvointi- ja terveysliikuntaosaaminen, pedagoginen ja liikuntadidaktinen osaaminen sekä liikunnan yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaaminen (Opinto-opas, n.d.).

Opinnäytetyön myötä kehitimme omaa liikuntaosaamistamme mielenterveyskuntoutujille suunnatun liikunnan parissa. Tapahtuman sisällön suunnittelu ja toteutus valitulle kohderyhmälle eli mielenterveyskuntoutujille kehitti ihmisen hyvinvointi- ja terveysliikuntaosaamista. Pedagoginen

ja liikuntadidaktinen osaamisemme kehittyi, kun selvitimme työssämme mielen-terveyskuntoutujien liikunnanohjauksen erityispiirteitä. Liikunnan ottaminen osaksi kuntouttavaa toimintaa, eli opinnäytetyössämme Taimin toiminnan kehittäminen, kuuluu osaksi liikunnan yhteiskuntaosaamista, jossa liikunnan asemaa halutaan edistää yhteiskunnassa esimerkiksi jonkin tietyn tahon järjestämän toiminnan avulla.

Ammattikorkeakoulussamme liikunnanohjaajakoulutus tähtää siihen, että opiskelija valmistuttuaan kykenee toimimaan työelämässä itsenäisesti erilaisissa liikunta-alan johto- ja asian-tuntija-tehtävissä sekä ymmärtää liikunnan vaikutukset yksilön ja yhteiskunnan hyvinvointia ajatellen. Opiskelujen aikana opiskelija saa valmiuksia kehittää liikunta-alaa yhteistyössä eri toimijoiden kanssa sekä valmiuksia erilaisten kohderyhmien ja asiakkaiden ohjaamiseen. Ammatillisessa osaamisessa korostuu vuorovaikutustaidot, käytännön osaaminen sekä monitieteisen tietoperustan hallitseminen. (Opinto-opas, n.d.)

Opinnäytetyömme oli toiminnallinen ja se sisälsi kehittämistehtävän eli uudenlaisen tapahtuman suunnittelu- ja toteuttamisprosessin. Tapahtuman suunnittelussa ja toteutuksessa hyödynsimme aiempaa osaamistamme tapahtumanjärjestämisestä, mutta opinnäytetyön tekeminen kehitti entisestään tapahtumanjärjestämis- ja organisointitaitojamme, kun saimme konkreettisesti tuoda oppimamme asian esille toteutetun tapahtuman muodossa. Tapahtuman järjestäminen lisäsi valmiuksia toimia osana tapahtumatiimiä tulevaisuudessakin. Luottamus omaan tekemiseen lisääntyi toimeksiantajalta ja tapahtuman osallistujilta saadun positiivisen palautteen myötä.

Toteutimme opinnäytetyön parityönä, mikä asetti omat haasteensa työskentelyyn molempien osapuolten työstäessä opinnäytetyötä omalta paikkakunnaltaan käsin. Haastetta työskentelyyn toi lisäksi omien aikataulujen yhteensovittaminen ja yhteisen ajan löytäminen yhtenäisen raportin ja työn aikaansaamiseksi. Tällainen työskentelymuoto, jossa opiskelijat työstivät yhteistä työtä etäyhteyksien välityksellä, kehitti kommunikointitaitojamme sekä kirkasti aikatauluttamisen merkitystä entisestään. Vaikka opinnäytetyö tehtiin parityönä, oli kummankin työn tekijän otettava vastuu oman alueen hoitamisesta. Tämä vaati itsenäistä työtettä sekä vastuunottamista.

Tapahtuman sisältöä suunnitellessa oli mielenkiintoista havaita, miten monipuolisesti liikuntaa voidaan soveltaa erilaisia kohderyhmiä ohjatesa. Tämä on merkittävä havainto, sillä nykyaikana liikkumattomuuden lisääntyessä liikunnanohjaajan haasteena on löytää erilaisia liikkumisen muotoja, joiden avulla saada ihmiset innostumaan liikunnasta.

Tapahtuman kohderyhmä ja sen ohjaaminen ei ollut meille ennestään tuttua. Opinnäytetyön teoriapohjaa luodessa selvitimme, minkälainen liikunta edistää mielenterveyttä ja miten liikunnan

avulla voidaan tukea mielenterveyttä. Opinnäytetyön aikana opimme etsimään moni-puolisesti tietoa tietystä aihealueesta ja arvioimaan tiedon luotettavuutta kriittisesti. Harjaannuimme myös tekstinymmärtämisessä sekä kirjoittamisessa.

Kokonaisuudessaan opinnäytetyöprosessi kehitti ennen kaikkea pitkäjänteisyyttä ja kärsivällisyyttä työn ajoittuessa niin pitkälle ajanjaksolle. Projektiluonteinen työ, jossa mukana olivat opinnäytetyöntekijöiden lisäksi toimeksiantajan edustaja ja tapahtuman osallistujat, oli vuoro-vaikutustaitojen kehittymisen kannalta erittäin merkityksellistä, sillä työn tekeminen vaati paljon yhteensovittamista, joustamista sekä muiden mielipiteiden huomioimista. Koemme, että oman ammatillisen kehittymisen kannalta opinnäytetyömme oli erittäin hyvä keino kehittyä monella eri saralla samanaikaisesti ja sen vuoksi sen tekeminen lisäsi huomattavasti valmiuksia pärjätä tulevaisuuden työelämässä.

## Lähteet

Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. (2020). Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Saatavilla 19.7.2023 [AMMATTIKORKEAKOULUJEN OPINNÄYTETÖIDEN EETTISET SUOSITUKSET 2020.pdf \(arene.fi\)](#)

Arajärvi, P. & Thesleff, P. (2020). Suorituskyvyn psykologia. VK-Kustannus Oy.

Gladwell, V. F., Kuoppa, P., Tarvainen, M. P. & Rogerson, M. (2016). A Lunchtime Walk in Nature Enhances Restoration of Autonomic Control during Night-Time Sleep: Results from a Preliminary Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. doi: [10.3390/ijerph13030280](#)

Heissel, A., Heinen, D., Brokmeier, L., Skarabis, N., Kangas, M., Firth, J., Ward, P., Vancampfort, D., Rosenbaum, S., Stubbs, B., Hallgren, M. & Schuch, F. (2023). Exercise as medicine for depressive symptoms? A systematic review and meta-analysis with meta-regression. 1-9. doi: [10.1136/bjsports-2022-106282](#).

Huhtaniska, T. & Tirronen, J. (2019). Fakta ja fiilistä tapahtumatuottajalle. Edita Publishing Oy. Helsinki.

Jyväskylän Yliopisto. (2017). Kuntoilu on kasvava bisnes. Saatavilla 20.7.2023 <https://www.jyu.fi/ajankohtaista/arkisto/2017/12/tiedote-2017-12-12-09-31-22-270000>

Kauhanen, J., Juurakko, A. & Kauhanen, V. (2002). Yleisötapahtuman suunnittelu ja toteutus. Werner Söderström Osakeyhtiö.

Kolu, P., Kari, J., Raitanen, J., Sievänen, H., Tokola, K., Havas, E., Pehkonen, J., Tammelin, T., Pahkala, K., Hutri-Kähönen, N., Raitakari, O. & Vasankari, T. (2022) Economic burden of low physical activity and high sedentary behaviour in Finland. UKK-instituutti. doi: <https://doi.org/10.1136/jech-2021-217998>

Käypä hoito. (2015). Liikuntaan liittyviä määritelmiä. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Saatavilla 13.3.2023 <https://www.kaypahoito.fi/nix01203>

Laukkala, T. & Kukkonen-Harjula, K. (2019). Liikunta tukee mielen toipumista. Lääkärilehti 46/2019 vsk 74. Saatavilla 3.8.2023 <https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/katsausartikkeli/liikunta-tukee-mielen-toipumista/?public=74c129a1e9e559f9b75fad314ceb640c>

Launonen, J. (2018). Tapahtuman markkinointiopas. Hämeenraitti. Saatavilla 12.5.2023 <https://suomenkylat.fi/content/uploads/2023/02/tapahtumien-markkinointiopas-hameenraitti.pdf>

Liikkumalla terveyttä- askel kerrallaan. Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille. UKK-instituutti, 2022.Saatavilla 15.8.2023 <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>.

Liikuntalaki 10.4.2015/390. Saatavilla 20.7.2023 <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150390>

Lääkärikirja Duodecim. (2022). Mielenterveyden häiriöitä. Saatavilla 12.5.2023 <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01313>

Mieli ry. (2022) Mielenterveyden käsi kuvaa mielen hyvinvointiin vaikuttavia arjen valintoja. Saatavilla 20.7.2023. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/mielenterveyden-kasi-kuvaa-mielen-hyvinvointiin-vaikuttavia-arjen-valintoja/>

Mieli ry. (2021). Tilastotietoa mielenterveydestä. Saatavilla 14.2.2023 <https://mieli.fi/yhteiskunta/mielenterveys-suomessa/tilastotietoa-mielenterveydesta/>

Mielenterveyden keskusliitto. (N.d.). Lisää liikuntaa arkeen. Saatavilla 20.7.2023 <https://www.mtkl.fi/toimintamme/lisaa-liikuntaa-arkeen/>

Mäki-Opas, T. (2016). Terveiden edistäminen ja eriarvoisuus- lähestymistapoja ja ratkaisuja. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2022). Liikuntaraportti. Saatavilla 20.7.2023 [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164370/OKM\\_2022\\_33.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164370/OKM_2022_33.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Opinto-opas. (N.d.). Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus, Liikunnanohjaaja (AMK). Kajaanin Ammattikorkeakoulu. Saatavilla 23.7.2023 [Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus - Opinto-opas \(kamk.fi\)](https://www.kamk.fi/Opinto-opas)

Partonen, T. (2010). Mielenterveyden häiriöt. Teoksessa Vuori, I. *Liikunta lääketiede*. Helsinki: Duodecim.

UKK-instituutti. (2023). Liikkumattomuuden kustannukset Suomessa. Saatavilla 20.7.2023 <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumattomuuden-kustannukset/liikkumattomuuden-kustannukset-suomessa/>

Salonen, K. (2013). Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulu: Puheenvuoroja 72.

Singh, B., Olds, T., Curtis, R., Dumuid., D.,Virgara,R., Watson,A.,Szeto,K., O'Connor,E., Ferguson,T., Eglitis,E., Miatke,A., Simpson, C.,Maher, C. (2023). Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: an overview of systematic reviews. 1-8. doi: 10.1136/bjsports-2022-106195.

Sihto, M & Karvonen, S. (2016). Terveiden edistäminen ja eriarvoisuus: lähestymistapoja ja ratkaisuja. Terveiden- ja hyvinvoinninlaitos.

Taimi ry. (N.d.). Saatavilla 18.4.2023 <https://www.taimiry.fi/taimi-ry>

Terveiden- ja hyvinvoinninlaitos. (2021). Liikuntasuosituksset. Saatavilla 20.7.2023 <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikuntasuosituksset>

Terveiden- ja hyvinvoinninlaitos. (2022). Mielialahäiriöt. Saatavilla 12.5.2023 <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/mielialahairiot>

Terveiden- ja hyvinvoinninlaitos. (N.d.). Mielenterveys. Saatavilla 14.3.2023 <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys>

Terveiden- ja hyvinvoinninlaitos. (2023). Mielenterveyshäiriöt. Saatavilla 12.5.2023 <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot>

Terveiden- ja hyvinvoinninlaitos. (2023). Osallisuuden osa-alueet ja osallisuuden edistämisen periaatteet. Saatavilla 20.7.2023 <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johdaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-osa-alueet-ja-osallisuuden-edistamisen-periaatteet>

Terveiden- ja hyvinvoinninlaitos. (2017). Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Saatavilla 19.7.2023 [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN\\_ISBN\\_978-952-302-917-0.pdf](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf)

Vilkkä, H. & Airaksinen, T. (2003). Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Vilkka, H. (2007). Tutki ja mittaa: Määrällisen tutkimuksen perusteet. Saatavilla 21.8.2023 <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-0099-9>

Vuori, I. (2010). Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa Vuori, I. *Liikunta lääketiede*. Helsinki: Duodecim.

Wahlbeck, K., Liukkonen, S. & Turhala, S. (2015). Mielenhyvinvointia voi vahvistaa. Liikunta & tiede. Saatavilla 13.3.2023 [\(PDF\) Mielen hyvinvointia voi vahvistaa \[Mental wellbeing can be strengthened\] | Kristian Wahlbeck, Sami Liukkonen, and Satu Turhala - Academia.edu](#)

Wahlbeck, K., Hannukkala, M., Parkkonen, J., Valkonen, J. & Solantus, T. (2017). Mielenterveyden edistäminen kansanterveystyön ytimessä. Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim. Saatavilla 14.3.2023 <https://www.duodecimlehti.fi/duo13731#s5>

Wallo, H. & Häyrinen, E. (2022). Tapahtuma on tilaisuus. Tietosanoma Oy.

# TAIMIN OLYMPIALAISET

HYVÄN MIELEN LIIKUNTAPÄIVÄ PYYNIKILLÄ



**15.**  
**kesäkuuta**  
**2023**

## MISSÄ?

Klo 14.30 Kokoontuminen Taimin kohtaamispaikalla,  
eväiden jako ja alkulämmittely

Klo 15.00 Olympialaiset Pyynikin urheilukentällä

## MITÄ?

Yhdessä tekemisen meininkiä, liikunnan iloa ja onnistumisen  
kokemuksia!

Ohjelmassa mm. saappaan heittoa, tietovisaa ja  
tukkijuoksuvistiä sekä pieniä palkintoja!

## KENELLE?

Sinulle, joka kaipaat hauskaa aktiivista tekemistä  
päivääsi tai etsit kipinää liikunnan aloittamiseen.



**Ilmoittaudu tapahtumaan Taimin toimistossa tai  
viestillä osoitteeseen [toimisto@taimiry.fi](mailto:toimisto@taimiry.fi) tai  
soittamalla 045 135 1351  
2.6. mennessä**





KAMK • University  
of Applied Sciences

Arvoisa vastaaja!

Olemme kaksi liikunnanohjaajaopiskelijaa Kajaanin ammattikorkeakoulusta. Tämän opinnäytetyöhömmme liittyvän kyselyn avulla haluamme selvittää, kuinka onnistuimme tapahtumassa. Vastaamalla palautekyselyyn, autat meitä kehittämään tapahtumaa tulevaisuudessa ja pääset itse vaikuttamaan tapahtumaan.

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Taimi ry.

Kysymyksiin vastataan valitsemalla sinulle sopiva vaihtoehto. Avoimiin kysymyksiin vastataan kirjoittamalla vastaus kommenttikenttään. Vastaukset ovat luottamuksellisia ja tulevat vain meidän nähtäville. Vastaaminen tapahtuu nimettömänä. Kyselyyn vastaaminen vie noin 3 minuuttia.

Vastathan kyselyyn viimeistään 15.6.2023.

Kitos palautteesta ja hyvää kesän jatkoa!

Helmi Ylikoski, [helmiylikoski@kamk.fi](mailto:helmiylikoski@kamk.fi)

Linnea Laitinen, [linnealaitinen@kamk.fi](mailto:linnealaitinen@kamk.fi)

## 1. Sukupuoli

- Nainen  
 Mies  
 Muu

## 2. Ikä

- 7-17  
 18-29  
 30-62  
 63-79

Yli 80

**3. Olen kokenut masennusta, ahdistuneisuutta tai muita mielenterveyden ongelmia?**

- Viimeisen viikon aikana  
 Viimeisen kuukauden aikana  
 Viimeisen vuoden aikana  
 En ole kokenut ahdistusta viimeisen vuoden aikana

**4. Tukiko tapahtumapäivän sisältö mielestäsi mielenterveyttä?**

- Ei  
 En osaa sanoa  
 Kyllä, miten?
- 

**5. Koitko myönteisiä kokemuksia liikunnan parissa tapahtuman aikana?**

- En  
 En osaa sanoa  
 Kyllä, millaisia?
- 

**6. Koitko negatiivisia kokemuksia liikunnan parissa tapahtuman aikana?**

- En  
 En osaa sanoa  
 Kyllä, millaisia?
- 

**7. Koitko yhteisöllisyyden tai yhteenkuuluvuuden tunteita tapahtuman aikana?**

- En  
 En osaa sanoa

Kyllä

**8. Mistä kuulit tapahtumasta?**

- Taimista
- Sosiaalisesta mediasta (Instagram, Facebook)
- Kaverilta
- Muu, mistä? \_\_\_\_\_

**9. Aiotko osallistua tapahtumaan, jos tapahtuma järjestetään ensi vuonna?**

- Ei
- En osaa sanoa
- Kyllä

**10. Minkä kokonaisarvosanan antaisit tapahtumalle 1-5? (Arviointi asteikolla 1-5, jossa 1= ei lainkaan hyvä, 2= ei kovin hyvä, 3= melko hyvä, 4= varsin hyvä ja 5= erittäin hyvä.)**

---

---

---

---

---

**11. Miten kehittäisit tapahtumaa?**

---

---

---

---

---

**12. Mikä tapahtumassa oli onnistunutta?**

---

---

---

---

---

---