



*This is an electronic reprint of the original article. This reprint may differ from the original in pagination and typographic detail.*

**Please cite the original version:** Kiviharju, P., Lyytikäinen, J., Povoljajeff, T. (2015)  
Aktiivisuutta elämään -hyvinvointitapahtumat - hyvää oloa kaikille. Teoksessa Johanna Lyytikäinen, Kirsi Niskala (toim.) InnoEspoo: avaus uuteen yli rajojen. Omnian julkaisuja C 15. Espoo: Omnia, 30-34.

URL: [https://www.omnia.fi/sites/default/files/innoespoo\\_loppujulkaisu.pdf](https://www.omnia.fi/sites/default/files/innoespoo_loppujulkaisu.pdf)

# AKTIIVISUUTTA ELÄMÄÄN -HYVINVOINTITAPAHTUMAT – HYVÄÄ OLOA KAIKILLE

*Pia Kiviharju, Laurea-ammattikorkeakoulu*

*Katri Savolainen, Espoon seudun koulutuskuntayhtymä Omnia*

*Tuula Povoljajeff, Espoon seudun koulutuskuntayhtymä Omnia*

Aktiivisuutta Elämään -hyvinvointitapahtumat ovat tukeneet hyvin InnoEspoo-projektin tavoitteita, kuten innovatiivisten palveluiden tuottamista espoolaisille, koulutusorganisaatioiden yli ulottuvaa yhteistyötä ja yhteistyömallin kehittämistä sekä yrittäjyyden ja pk-yritysten toiminnan tukemista. Tapahtumat ovat tuottaneet yhteisöllisessä prosessissa hyvinvointiosaamisen kehittymistä niin opiskelijoille kuin muillekin projektissa toimijoille ja ennen kaikkea hyvää eloa espoolaisille. Tapahtumakonseptien kehittämisen siemeninä ovat olleet Laurean kehittämispohjainen oppimismalli LbD, palvelumuotoilun teorit ja työkalut ja tapahtumarkkinoinnin teorit. Toiminnan tuloksena on saatu aikaan pysyviä toimintakonsepteja ja huikeita hyvinvointikokemuksia, jotka ovat koskettaneet kaikkia. Kokemusten innoittamina eri ryhmille suunnatut hyvinvointitapahtumat tulevat jatkumaan vuosittain.

## Täyttä elämää espoolaisilla ikäihmisillä

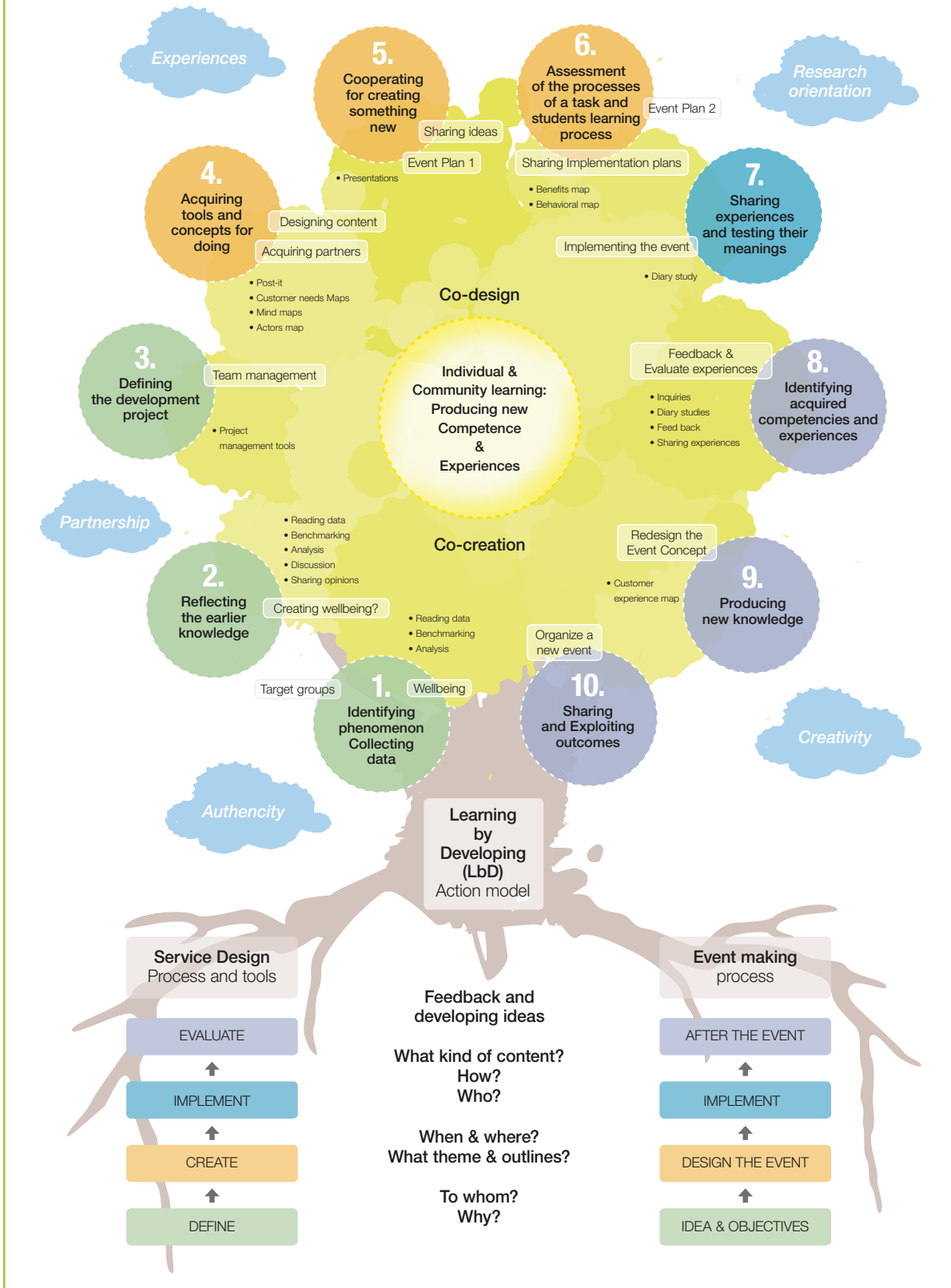
”Täyttä elämää ikääntyneenä” on Espoon kaupungin motto Espoon ikääntymispoliittisessa ohjelmassa. Ohjelman viesti on selkeä: espoolaiset haluavat pitää elämänsä omilla käsillä ikääntyneinäkin ja osallistua itselleen merkitykselliseen toimintaan. Espoon kaupunki on luonut erinomaiset edellytykset espoolaisten ikäihmisten voimaannuttamiseen sekä yhteisöllisyyden ja aktiivisuuden tukemiseen tarjoamalla monipuolista toimintaa ja ohjausta erilaisiin tarpeisiin. Espoossa on paljon luonnollisia kohtaamispaikkoja ikääntyneille, kuten esimerkiksi palvelukeskukset ja erilaiset liikunta- ja kulttuuripaikat, jotka mahdollistavat ohjatun ohjelman lisäksi myös vapaamuotoisen juttu- ja kerhotoiminnan itseohjautuvasti. (Täyttä elämää ikääntyneenä. Espoon ikääntymispoliittinen ohjelma 2009–2015.)

## Hyvinvointidesign! Mitä ihmettä se on?

World Design -vuonna 2012 alettiin puhua hyvinvointidesignista. Myös hyvinvointia voi muotoilla, ei vain esineitä. Hyvinvointidesign käsittää arjen erilaisia ratkaisuja ja palveluja, joilla jokapäiväistä arkielämää voidaan muovata asukkaiden iloksi ja hyödyksi. Espoon kaupunki haluaa luoda uutta hyvinvointidesignia yhdessä asukkaiden ja yhteistyökumppaneiden kanssa ja innovoida uusia palveluja, joiden tehtävänä on helpottaa, ilahduttaa ja rikastuttaa arkea. (Espoon kaupunki 2011, Laurea 2012.) Hyvän elämänlaadun tekijöinä tunnustetaan turvallisuuden, terveyden, mielenterveyden ja toimintakyvyn ylläpitäminen. Ikäihmisillä näiden ylläpito ja edistäminen on tärkeä osa itsenäistä elämää ja kotona selviytymistä. (Lehto & Leskelä 2011.) Hyvinvointia voi muotoilla palvelumuotoiluteorioiden avulla.



Active Life Events are based on the Event making process, Service Design – and Learning by Developing (LbD) models



Aktiivisuutta Elämään- tapahtumat perustuvat tapahtumamarkkinoinnin ja palvelumuotoilun teorioihin yhdistettynä Laurea opiskelijoiden kehittämällä oppimisen (LbD)- malliin

## Aktiivisuutta Elämään -tapahtumat työelämätaitoja kehittäen

Designpääkaupunkivuonna Laurea Otaniemen kampuksella aloitettiin Aktiivisuutta Elämään -hyvinvointitapahtumien järjestäminen erilaisille kohderyhmille, kuten senioreille, lapsiperheille, omaishoitajille, maahanmuuttajille, nuorille kehitysvammaisille ja työssäkäyville. Sosiaali- ja terveysalan sekä liiketalouden opiskelijoista koostuneet monialaiset opiskelijatiimit suunnittelivat ja toteuttivat voimaannuttavia ja hyödyllisiä hyvinvointirasteja tapahtuman kävijöille. Laureassa opiskelijan oppiminen tapahtuu paljolti työelämän kanssa toteutettavissa aidoissa kehittämissankkeissa, joissa sovelletaan laureaista kehittämisspohjaisen oppimisen mallia eli Learning by Developing (LbD). Tavoitteena tapahtumissa oli tuoda hyvää oloa ja mielen virkeyttä espoolaisille asukkaille ja saada asukkaat ajattelemaan omaa hyvinvointiaan ja sitä, miten sitä voisi edistää omilla valinnoillaan.

InnoEspoo-projektin tavoitteina ovat muun muassa koulutusorganisaatioiden yli ulottuva yhteistyö, yrittäjyyden edistäminen ja espoolaisille hyvien palveluideoiden tuottaminen. Aktiivisuutta Elämään -tapahtumat tukevat kaikkia näitä tavoitteita, joten kehitettyä, hyväksi koettua konseptia lähdettiin jalostamaan InnoEspoo-projektin alla. Työvaltaista oppimista yli koulutusorganisaatioiden ja -alojen on toteutettu ansiokkaasti InnoOmnia ja Laurean yhteisissä Aktiivisuutta Elämään Senioreille -tapahtumissa keväällä 2014. Tapahtumat järjestettiin Laureassa ja viidessä Espoon kaupungin palvelukeskuksessa.



## Kauneutta, jumppaa, karaokea, testejä ja mielen hyvinvointia

Hyvinvointitapahtumiin osallistuivat InnoOmnia ja Laurean monialaiset opiskelijaryhmät, jotka suunnittelivat ja toteuttivat tapahtumat ohjaajiensa avustuksella palvelumuotoilun oppeja ja työkaluja sekä LbD-mallia hyödyntäen. InnoOmniasta tapahtumaan osallistuivat Oppivien Käsien hius- ja kauneudenhoitoalolen työssäoppijat pitämällä kauneudenhoitorastia tapahtumassa. Laurean hoitotyön opiskelijat sekä fysioterapia- ja sosionomiopiskelijat Otaniemen kampukselta kehittivät useita erilaisia terveyden edistämiseen ja mittauksiin, aktivoivaan toimintaan ja mielen hyvinvointiin liittyviä hyvinvointirasteja. Laurean ja Omnia liiketalouden opiskelijat vastasivat tapahtumien organisoinnista, koordinoinnista, yhteistyökumppaneista, markkinoinnista ja tapahtumien talioinnista. Tapahtumissa oli myös useita alueen yrityksiä ja organisaatioita esittelemässä omia tuotteitaan ja palveluitaan.

## Eri koulutusorganisaatioiden välisestä yhteistyöstä hyötyvät kaikki

Aktiivisuutta Elämään -tapahtumat ovat olleet huikea mahdollisuus ja oppimisen tilaisuus kaikille osallistujille. Koulutusalojen ja -asteiden raja-aidat kaatuvat, ja uutta osaamista on mahdollista saavuttaa yhteisen tekemisen ja kehittämisen kautta aikaisempaa osaamista jakamalla. Tapahtumissa opiskellaan yhteisöllistä co-creation-prosessia hyödyntäen suunnitellen, kehittämisen ja toteuttaen tapahtumia yhdessä Espoon kaupungin, järjestöjen, erilaisten organisaatioiden, yritysten ja itse tapahtumakävijöiden kanssa. Tapahtumat eivät ainoastaan kehittä opiskelijoiden oman alan osaamista vaan tuottavat myös erilaisia taitoja kuten asiakkaan kohtaamista, tiimityö-, pro-





jektityö-, organisointi-, johtamis-, markkinointi- ja verkostoitumistaitoja. Eli kaikkia niitä osaamisia, mitä tarvitaan työelämässä toimimiseen ja joita ei opita luokkahuoneissa. Tämä on aitoa palvelumuu- toilua Living Lab -ympäristössä, eli opiskelijat oppivat yhdessä työelämän ja alueen asukkaiden kanssa.

Tapahtumien tärkeä yhteistyökumppanitaho oli Espoon kaupungin palvelukeskukset, joihin ensimmäistä kertaa vietiin näin laaja hyvinvointitapahtuma- kokonaisuus oppilastyötoteutuksena. Espoon kau- pungin vanhuspalveluiden kotihoidon palvelupääl- likkö Leena Westerlund toteaa:

”Espoolle opiskelijayhteistyö on erittäin arvokasta toimintaa. Tulevat terveys- ja hyvinvointialan ammat- tilaiset pääsevät perehtymään jo opiskeluaikanaan ikäihmisten terveyden ja hyvinvoinnin teemoihin. Vuorovaikutus on kaksisuuntaista: senioreiden osaa- minen, kokemus ja voimavarat rikastuttavat opiske- lijoiden elämää, ja opiskelijat toisaalta voivat tuottaa hyvää oloa senioreille, kertoa ajankohtaisista terveys- ja hyvinvointipalveluista ja esitellä viimeisimpiä hy- vinvointiteknologian tuotteita ja palveluita, jotka voivat helpottaa arjen toimintoja kotiympäristössä.

Opiskelijoiden järjestämät hyvinvointitapahtumat ovat tärkeä osa espoolaisille senioreille suunnattua aktiivista ohjelmaa. Ikäihmiset saadaan toimimaan yhdessä ja osallistumaan. Yhdessä tekeminen ja ko- kemusten jakaminen toisten kanssa tuo virkistävää ja aktivoivaa vaihtelua ikäihmisten arkeen.”

Palvelukeskustapahtumien projektipäällikkönä toimi Laurean hoitotyön opiskelija Annamari Laitinen. An- namarinkin kokemukset muun palautteen lisäksi antavat meille uskoa siihen, että teemme oikeita asioita sekä opiskelijan osaamisen kehittämiseksi että an- tamalla oman panoksemme alueen kehittämiseen paremmaksi paikaksi olla ja elää hyvää elämää.

”Aktiivisuutta Elämään Senioreille -tapahtumat olivat loistava tilaisuus opiskelijoille harjoitella opitun teo- riatiedon soveltamista käytäntöön. Opiskelijat pääsi- vät suunnittelemaan toteutuksensa, jossa heidän tuli huomioida kohderyhmä eli seniorit ja kohderyhmään liittyvät seikat. Itse tapahtumassa opiskelijat harjoit- tivat sekä kliinisiä taitojaan että kädentaitojaan ja ohjausta aidoissa asiakaskohtauksissa. Vuorovaiku- tus oikeiden asiakkaiden kanssa on paras tapa oppia. Harjoittelu aitojen tilanteiden parissa antaa



opiskelijalle rohkeutta ja varmuutta omista taidoista. Tapahtuman ilmapiiri oli rento, mikä teki oppimisesta entistäkin mukavampaa. Oli hauskaa työskennellä ryhmässä ja tutustua uusiin kanssaopiskelijoihin!”

Tapahtumasta saimme hyvää palautetta ja loistavia vinkkejä tapahtuman kehittämiseksi. Erilaiset ter- veydentilaa mittaavat testit ja niiden tulokset olivat erityisen suosittuja ja herättivät paljon keskustelua. Mielestäni tapahtuma palveli sekä senioreita että opiske- lijoihin tasavertaisesti. Tämänkaltaisten tapahtu- mien avulla pystymme tukemaan omalta osaltamme senioreiden hyvinvointia olemalla yhdessä sekä tar- joamalla tietoa ja erilaisia terveysvinkkejä. Samalla opiskelijat pääsevät soveltamaan käytännön asioita aidoissa vuorovaikutustilanteissa. Saatua kokemus- tukea opintoja ja valmistaa tulevaisuuden haasteisiin valmistumisen jälkeen.”

Itse senioreilta kerätty palaute oli pelkkää kiitosta, mutta hyviä kehittämisideoitakin saatiin. Niitä hyö- dynnettiin tulevien tapahtumien suunnittelussa. Pal- velukeskustapahtumassa vierailut rouva 77v toteaa- kin:

”Olemme täällä olleet ihan otettuja, että te nuoret olette meille kaikkea tällaista hyvää ohjelmaa ja hem- mottelua järjestäneet.”

## ”Voima olkoon kanssamme”

Neljän vuoden aikana toteutettiin yhteensä yli 50 Aktiivisuutta Elämään- hyvinvointitapahtumaa ja yli 1200 opiskelijaa osallistui tapahtumien tekemiseen ansaiten yli 4000 opintopistettä. InnoEspoo-projektin aikana saatiin opinnäytetöinä kehitettyä konseptit hyvinvointitapahtumien järjestämiselle sekä palvelukeskuksissa että koulujen kampusympäristössä. Opinnäytetöiden taustamateriaalina olivat kymmenet aikaisemmat hyvinvointitapahtumien palautteet ja kerätyt palvelumuotoilukokemukset, jotka toimivat pohjamateriaaleina vuoden 2014 tapahtumien suunnittelulle ja konseptikehitykselle. Lisäksi tietoja ja kokemuksia käytettiin hyväksi [www.seniori365.fi](http://www.seniori365.fi):n kehittämistyössä.

Opiskelijat ja ohjaajat olivat tyytyväisiä kokemuksiinsa, ja rohkeus lähteä mukaan uusiin haasteisiin on selkeästi havaittavissa. Paras palkinto kaikille on kuitenkin yhteisen hyvän tekeminen ja kokemuksista oppiminen. Yhdessä tekemisessä on SE VOIMA, johon liittyy rohkeus, parantaminen, hyväntahtoisuus, myötätunto ja elollinen energia jo Star Warsin Jedi-enkin mukaan. ”May the force be with you”, kuten Laurean fysioterapiaopiskelija totesi tehdessään puristusvoimatestausta 81-vuotiaalle herralle.

*LbD-mallissa eri toimijoiden oppiminen tapahtuu prosessina ja vuorovaikutuksessa, jonka tavoitteena on uuden osaamisen tuottaminen yhteistyönä aina suunnitteluvaiheesta tulosten arviointiin. Malli perustuu viidelle ulottuvuudelle, jotka ovat autenttisuus, kumppanuus, kokemuksellisuus, luovuus ja tutkimuksellisuus. Autenttisuus tarkoittaa aitoa työelämälähtöisyyttä, kumppanuus avointa ja jatkuvaa vuorovaikutusta, luovuus taas tuottaa uutta osaamista ja tutkimuksellisuus tarkoittaa tutkitun tiedon kriittistä hyödyntämistä. Arviointia tapahtuu koko prosessin ajan erilaisten projektituotosten kautta.*

*(Raij 2007, Raij & Niinistö-Sivuranta 2011)*



### LÄHTEET:

Espoon kaupunki 2011: Muotoilua kaikkien iloksi. Tehdään Espoosta vieläkin parempi kaupunki. Saatavissa: [http://www.espo.fi/fi-FI/Sosiaali\\_ ja\\_ terveyspalvelut/Muotoilua\\_ kaikkien\\_ iloksi\\_ tehdään\\_ Espoos%28862%29](http://www.espo.fi/fi-FI/Sosiaali_ ja_ terveyspalvelut/Muotoilua_ kaikkien_ iloksi_ tehdään_ Espoos%28862%29).

Laurea-ammattikorkeakoulu 2012: WDC vuoden hyvinvointide-sign-materiaalit.

Lehto, Paula & Leskelä, Johanna (toim.) 2011: Interaktiivinen HyvinvointiTV® ja käyttäjälähtöiset ePalvelut. Turvallinen Koti -hankeen loppuraportti.