



Planering och förverkligande av en seniordag på Flamingo Spa

Janina Björkell

Examensarbete

Idrott och Hälsopromotion

2016

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Idrott och hälsopromotion
Identifikationsnummer:	
Författare:	Janina Björkell
Arbetets namn:	Planering och förverkligande av en seniordag på Flamingo Spa
Handledare (Arcada):	Riitta Vienola
Uppdragsgivare:	Flamingo Spa Oy
<p>Sammandrag:</p> <p>Detta examensarbete är ett utvecklingsarbete och har gjorts i form av ett projekt. Beställaren för arbetet är badanläggningen Flamingo Spa. Slutprodukten är en beskrivning av arbetsprocessen för arrangemanget av ett evenemang riktat åt seniorer med vattengymnastik som huvudtema. Evenemanget blev kallad Seniordagen. Arbetsprocessen innehåller planering, förverkligande och avslutning av evenemanget. Den teoretiska referensramen i arbetet består av evenemangsplanering, vattengymnastik och beskriver seniorer som målgrupp. Syftet med arbetet är att planera och förverkliga ett evenemang för att ge beställaren publicitet och marknadsföra service åt en vald målgrupp, som i detta fall avgränsas till seniorer som är över 60 år. Meningen är att skapa ett lyckat evenemang med syfte att förbättra seniorers funktionsförmåga. Evenemanget fokuserar på fysisk aktivitet i form av vattengymnastik. Programmet under seniordagen bestod av instruerad vattenlöpning, vattengymnastik och vattenavslappning samt massage. Dessutom serverades lunch och konsulenter presenterade olika produkter. Evalueringen av dagen skedde med hjälp av observation och frågeformulär som deltagarna fyllde i.</p> <p>Seniordagen ordnades i beställarens egna utrymmen, på Flamingo Spa i Vanda, tisdagen 6.9.2016. Deltagarantalet var oförväntat högt, 252 seniorer. Evenemanget framskred i huvudsak enligt planen. Enligt den feedback som deltagarna gav blev evenemanget lyckat och det önskades en ny seniordag. Flamingo Spa var nöjd med arbetet och ansåg sig ha en möjlighet att utveckla sin service.</p>	
Nyckelord:	Evenemangsplanering, seniorer, vattengymnastik, Flamingo Spa
Sidantal:	70
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	16.12.2016

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Sports and health promotion
Identification number:	
Author:	Janina Björkell
Title:	Planning and execution of a senior day at Flamingo Spa
Supervisor (Arcada):	Riitta Vienola
Commissioned by:	Flamingo Spa Oy
Abstract:	
<p>This degree thesis is a product development work and has been done as a project. The commissioner for the project is bathing establishment Flamingo Spa. The final product is a description of a process for the arrangement of an event for seniors with water aerobics as the main theme. The event was called the senior day. The process includes planning, execution and closure of the event. The theoretical framework of the project consists of event planning, water aerobics and describes seniors as target group. The aim is to plan and execute an event to give the commissioner publicity and market services to a selected target group, which in this case is limited to seniors who are over 60 years. The idea is to create a successful event with a view to improve seniors' functional ability. The event focuses on physical activity, more specifically on water aerobics. The program for the senior day consisted of instructed water running, water aerobics, water relaxation and massage. Furthermore, lunch was served and consultants attended and presented various products. The evaluation of the event was based on observation and feedback from the participants.</p> <p>Senior day was held at Flamingo Spa Vantaa, Tuesday 09/06/2016. The number of participants was unexpectedly high, 252 seniors. The event proceeded mainly as planned. According to the feedback from the participants, the event was a success and a new senior day was desired. Flamingo Spa was pleased with the project and claimed to have an opportunity to develop the service.</p>	
Keywords:	Event planning, seniors, water aerobics, Flamingo Spa
Number of pages:	70
Language:	Swedish
Date of acceptance:	16/12/2016

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Liikunta ja terveyden edistäminen
Tunnistenumero:	
Tekijä:	Janina Björkell
Työn nimi:	Flamingo Spa:ssa järjestettävän senioripäivän suunnittelu ja toteutus
Työn ohjaaja (Arcada):	Riitta Vienola
Toimeksiantaja:	Flamingo Spa Oy
<p>Tiivistelmä:</p> <p>Tämä opinnäytetyö on kehitystyö projektin muodossa. Työn toimeksiantaja on kylpylaitos Flamingo Spa. Projektin lopullinen tuote on kuvaus työprosessista, jonka tarkoitus oli toteuttaa senioreille suunnattu tapahtuma, jonka pääteema on vesiliikunta. Tapahtumaa kutsuttiin Senioripäiväksi. Prosessi sisältää tapahtuman suunnittelun, toteutuksen ja päättämisen. Työn teoreettinen viitekehys käsittelee tapahtuman suunnittelua, vesiliikuntaa ja kuvailee ikääntyviä kohderyhmänä. Tavoitteena on suunnitella ja toteuttaa tapahtuma, joka antaa toimeksiantajalle julkisuutta ja markkinoi palveluja valitulle kohderyhmälle, joka tässä tapauksessa on rajattu yli 60 vuotiaisiin senioreihin. Tarkoituksena on luoda onnistunut tapahtuma, joka parantaa ikääntyvien toimintakykyä. Tapahtuma keskittyy liikuntaan, vesiliikunnan muodossa. Senioripäivän ohjelma sisälsi ohjattua vesijuoksua, vesijumppaa, vesirentoutusta ja hierontaa. Lisäksi tarjottiin lounas ja paikalla oli tuote-esittelijöitä. Senioripäivä arvioitiin havainnoinnin ja osallistujien täyttämien kyselylomakkeiden avulla.</p> <p>Senioripäivä järjestettiin toimeksiantajan omissa tiloissa, Vantaalla Flamingo Spa:ssa, tiistaina 6.9.2016. Osallistujien määrä oli odottamattoman suuri, 252 senioria. Tapahtumapäivä eteni pääosin suunnitelman mukaisesti. Osallistujien palautteen mukaan tapahtuma oli onnistunut ja uutta Senioripäivää toivottiin. Flamingo Spa oli tyytyväinen työhön ja koki mahdollisuuden kehittää palvelujaan.</p>	
Avainsanat:	Tapahtumasuunnittelu, seniorit, vesiliikunta, Flamingo Spa
Sivumäärä:	70
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	16.12.2016

INNEHÅLL

1	Inledning	8
2	Flamingo Spa	9
3	Seniorer som målgrupp	9
3.1	Ett lyckat åldrande och faktorer som påverkar det	10
3.2	Motionsrekommendationer	13
3.3	Kvalitetsrekommendationer för ett motionspass	16
4	Vattengymnastik	16
4.1	Vattnets egenskaper och inverkan på vattengymnastik	16
4.2	Vattengymnastikens hälsoeffekter	18
4.3	Vattengymnastikens målsättningar	18
4.4	Planering av ett vattengymnastikpass	19
4.4.1	<i>Uppbyggnad och innehåll</i>	19
4.4.2	<i>Rörelser och redskap</i>	20
4.4.3	<i>Musik och ljud</i>	20
4.4.4	<i>Instruktion</i>	21
4.5	Återhämtning och avslappning i vattnet	21
5	Evenemangsprocessen och dess faser	21
5.1	Idé och målsättningar	22
5.1.1	<i>Stjärnmodellen</i>	22
5.2	Planering	24
5.2.1	<i>Ansvarsfördelning</i>	25
5.2.2	Manuskript	26
5.2.3	<i>Budgetering</i>	26
5.2.4	<i>Marknadsföring</i>	27
5.3	Förverkligande	27
5.3.1	<i>Generalrepetition</i>	27
5.3.2	<i>Tidshantering</i>	28
5.3.3	<i>Säkerhet</i>	28
5.3.4	<i>Evenemangets kulisser</i>	29
5.4	Avslutning och evaluering	30
6	Syfte och frågeställning	32
7	Metod	32
7.1	Informationssökning	33

7.2	Etiska aspekter	34
8	Evenemangsprocessen för seniordagen	34
8.1	Idé.....	35
8.2	Målsättningar	35
8.2.1	<i>Stjärnmodellen</i>	36
8.3	Planering	37
8.3.1	<i>Ansvarsfördelning</i>	37
8.3.2	<i>Manuskript</i>	38
8.3.3	<i>Planering av vattengymnastik</i>	40
8.3.4	<i>Budgetering</i>	42
8.3.5	<i>Marknadsföring</i>	42
8.4	Förverkligande	43
8.4.1	<i>Generalrepetition</i>	43
8.4.2	<i>Förberedelser</i>	43
8.4.3	<i>Säkerhet</i>	45
8.4.4	<i>Evenemangstillfället</i>	45
8.5	Avslutning och evaluering	47
8.5.1	<i>Feedback</i>	48
8.5.2	<i>Observation</i>	50
8.5.3	<i>Projektledarens kommentarer</i>	51
9	Diskussion	52
9.1	Processdiskussion.....	52
9.2	Produktdiskussion	54
10	Slutord	56
	Källor	57
	Bilagor	61

Figurer

Figur 1. Befolkningsprognos	10
Figur 2. UKK-institutets motionsrekommendationer för 18-64-åriga	14
Figur 3. UKK-institutets motionsrekommendationer för över 64-åriga	15
Figur 4. Fotografi under seniordagen	46
Figur 5. Feedback gällande seniordagens organisering	48
Figur 6 Feedback om seniordagens program	49
Figur 7. Feedback om vattengymnastiken.....	50

1 INLEDNING

Hur ordnar man ett evenemang som lockar seniorer att röra på sig och använda service som erbjuds i en organisation? Vad är en lämplig motionsform för denna målgrupp? Det här examensarbetet är ett produktutvecklingsarbete för badanläggningen Flamingo Spa och handlar om planeringen, förverkligandet och avslutandet av ett evenemang som kallas seniordagen. Centrala teman i arbetet är evenemangsplanering, seniorer som målgrupp och vattengymnastik. Seniordagen ordnades på Flamingo Spa och handlar om ett evenemang riktat åt seniorer med vattengymnastik som huvudtema. Bakgrunden för arbetet beskriver evenemangsplaneringsprocessens olika faser, motionens roll för seniorers hälsa och funktionsförmåga samt motiverar vattengymnastik som motionsform och dess hälsoeffekter. Bakgrunden tillämpas i planeringen, förverkligandet och avslutandet av seniordagen.

Idén för evenemanget uppstod på grund av att seniorer är en folkgrupp som ökar i vårt samhälle och i och med detta ökar också de funktionshindrade personerna. Det är viktigt att ordna service som stöder ett lyckat åldrande och seniorers funktionsförmåga. (WHO 2016a) och (Institutet för Hälsa och Välfärd 2015) Centralt för att bibehålla funktionsförmågan och förebygga sjukdomar är motion, hälsosam kost samt socialt sammanhang. (Kokeneet ja viisaat – asiantuntijaryhmä 2015 s. 11) Flera forskningar visar att vattengymnastik har positiva hälsoeffekter och kan förbättra den hälsorelaterade livskvaliteten hos äldre personer. (Shibata et al. 2012 s. 201) och (Tsourlou et al. 2006 s. 817) och (Sanders et al. 2013 s. 707-715) och (Sato et al. 2009 s. 84-93)

Examensarbetet i form av evenemangsplanering är en ny erfarenhet för mig. Jag förväntar mig en givande och lärorik arbetsprocess, som har en stor betydelse för mig, som idrottsinstruktör och en stor nytta för beställaren, för att få publicitet och utöka sin service i framtiden.

2 FLAMINGO SPA

Badanläggningen Flamingo Spa är en del av Viihdekeskus Flamingo, som öppnades år 2008 och ligger i samband med köpcentret Jumbo i Vanda. Flamingo Spas mål och mission är att ge kunderna underhållning och välbefinnande samt få dem att bli avslappnade och mindre stressade. Det är viktigt att kunderna är nöjda. Flamingo Spa erbjuder upplevelser för både barn och vuxna. Badanläggningen består av en vattenpark, som är tillgänglig för alla och ett spa område endast för vuxna. Vattenparken innehåller olika rutschbanor, bassänger med vattenströmmar och bubbelbad samt ett hopptorn. Det finns ett bollspelsplan och en Wibit-bana, dvs. en stuntbana i vattnet. Spa området är ett lugnt och stämningsfullt område med varma bassänger och olika bastun. Flamingo Spa har också ett Spa Café som fungerar både på vattenpark och spa området. Hela badanläggningen har en rumstemperatur på ungefär 32°C och vattentemperaturen i bassängerna är mellan 31°C och 37°C. (Flamingo Spa 2016)

Service, som Flamingo Spa erbjuder består av olika former av instruerad vattengymnastik, simskolor, bastuyoga, bastupilates, massage och skönhetsbehandlingar. Utöver detta arrangerar Flamingo Spa regelbundet specialdagar eller -veckor med program för besökarna, t.ex. under skolornas semesterveckor. Dagarna eller veckorna är för det mesta riktade åt barnfamiljer och programmet innehåller bland annat instruerade lekar och spel samt vattengymnastik och pop up skönhetsbehandlingar. (Flamingo Spa 2016)

3 SENIORER SOM MÅLGRUPP

Enligt Statistikcentralen (2016) har mängden över 65-åriga ökat med nästan 5 % från år 2000 till år 2014 och ökningen av åldringar kommer att fortsätta i framtiden. År 2014 var mängden över 65-åriga 19,9% av befolkningen och enligt Statistikcentralen kommer andelen 65-åriga personer vara 22,6 % av befolkningen år 2020. Statistikcentralen har också gjort upp en prognos från år 2020 till 2060 och enligt den kommer procentandelen av över 65-åriga personer öka från 22,6% till 28,8 % av den totala folkmängden i Finland. (Statistikcentralen 2016)

Befolkningsprognos

	Befolkningsmängd	Ålder		
		0–14	15–64	65–
	1 000	%		
2020	5 595	16,2	61,2	22,6
2030	5 769	15,3	59,1	25,6
2040	5 861	14,8	58,9	26,3
2050	5 914	14,6	58,1	27,3
2060	5 979	14,3	56,9	28,8

Figur 1. Prognos av åldersfördelningen för den finska befolkningen, år 2020 till 2060. (Statistikcentralen 2016)

Eftersom befolkningen blir äldre ökar också de funktionshindrade personerna i samhället och sjukdomar blir vanligare. Det är viktigt att ordna service som stöder åldringars hälsa och funktionsförmåga, genom bl.a. olika verksamhets- och motionsgrupper. (Institutet för Hälsa och Välfärd 2016a) och (Fogelholm et al. 2005 s. 172) Enligt THL:s undersökning har 65–84-årigas, funktionsförmåga och egen upplevd hälsa förbättrats från år 1993 till 2013. Ungefär hälften av åldringarna upplevde sig ha en god fysisk hälsa och en förmåga att klara av psykiska uppgifter som kräver ett bra minne. Enligt undersökningen har motion i allmänhet minskat bland åldringar. En populär motionsform bland åldringar är promenader. Andra hobbyn som är populära är att träffa släktingar, vänner och bekanta, vara på stugan, gå på teater och konserter samt talkoarbete. Ungefär hälften av åldringarna träffar sina släktingar, vänner eller bekanta en till två gånger i veckan. (Heldán & Helakorpi 2014)

3.1 Ett lyckat åldrande och faktorer som påverkar det

Samhället arbetar och strävar till att ge befolkningen en chans för ett lyckat och hälsosamt åldrande och sista år av livet. (WHO 2016a) Ett lyckat åldrande innebär att sannolikheten för sjukdomar och deras följder är små, god psykisk, kognitiv och fysisk funktionsförmåga samt en aktiv livsstil. Ett lyckat åldrande innehåller och påverkas alltså förutom av de biologiska och fysiologiska faktorerna även av psykiska och sociala aspekter. (Fogelholm et al. 2005 s. 172) Ett lyckat och hälsosamt åldrande beskrivs

enligt WHO: *”Healthy Ageing is relevant for everybody. It is defined as the process of developing and maintaining the functional ability that enables wellbeing in older age.”* Med andra ord att hälsosamt åldrande är relevant för alla. Det består av en process av utveckling och underhåll av funktionsförmågan, som möjliggör välbefinnande vid åldrandet. (WHO 2016a s. 4)

Människans funktionsförmåga handlar om en persons egen kapacitet att fungera (WHO 2016a s. 4) Kapacitet kan kopplas till genetiska faktorer och det konstateras att alla människor har olika grundförutsättningar. Det kan även beskrivas som en persons handlingsförmåga. (Winroth & Rydqvist 2012 s. 41) En god funktionsförmåga har en central roll för människans hälsa och välbefinnande (Institutet för Hälsa och Välfärd 2016b) och är en förutsättning för att klara sig självständigt när man åldras. (Karvinen 1999 s. 11-12) En god funktionsförmåga möjliggör exempelvis förverkligandet av hobbyn som är viktiga för en själv. (Institutet för Hälsa och Välfärd 2016b)

Funktionsförmågan kan ses bestå av den fysiska, psykiska och sociala kapaciteten samt deras förutsättningar och användning i vardagen. (Institutet för Hälsa och Välfärd 2016b) Den fysiska kapaciteten handlar om förmågan att röra på sig och klara av vardagliga sysslor. (Karvinen 1999 s. 11-12) och (Institutet för Hälsa och Välfärd 2015a) En nedsättning i den fysiska kapaciteten gör att livskretsen minskar, ensamheten ökar och det blir ett större behov för hälsoservice. (Institutet för Hälsa och Välfärd 2016d) Den psykiska eller mentala kapaciteten innehåller människans tankar, känslor, inlärning, minne, intelligens och förståelse. (Karvinen 1999 s. 11-12) och (Institutet för Hälsa och Välfärd 2015a) Den handlar om det allmänna humöret, personligheten och sättet att hantera livet samt psykiska sjukdomar som t.ex. depression. (Institutet för Hälsa och Välfärd 2015b) Den sociala kapaciteten handlar om förmågan att uppehålla och ingå nya sociala relationer samt fungera i olika sociala situationer. Viktiga aspekter inom den sociala kapaciteten är det sociala nätverket, interaktion med närstående, möjlighet för stöd vid behov och socialt deltagande. I och med att dessa minskar med åldern ökar känslor av ensamhet. (Institutet för Hälsa och Välfärd 2015b) Den fysiska, psykiska och sociala kapaciteten påverkar varandra och på så sätt funktionsförmågan som helhet. (Karvinen 1999 s. 11-12) Funktionsförmågan påverkas även av omgivningen och miljön, som innehåller bl.a. samhällets politik, tjänster, bostäder, möjlighet till vård och transport samt

sociala attityder och värderingar. (WHO 2016a s. 4) Åldringar anses ofta som svaga och en börda för samhället och därför är det viktigt att ta itu med dessa attityder för att förhindra diskriminering av folkgruppen. (WHO 2015) Den personliga kapaciteten dvs. funktionsförmågan och omgivningen är i interaktion och påverkar varandra. (WHO 2016a s. 4)

Åldrandet medför biologiska och fysiologiska förändringar i funktionsförmågan, som gör att t.ex. kroppens prestations- och anpassningsförmåga samt immunförsvar blir sämre och sjukdomar ökar. (Fogelholm et al. 2005 s. 171-172) Den fysiska och mentala kapaciteten sjunker gradvis och risken för sjukdomar blir större. (WHO 2015) Åldrandet är inte en linjär process och det finns stora individuella skillnader i målgruppens hälsa och funktionsförmåga. (Fogelholm et al. 2005 s. 171) och (WHO 2015) Förutom biologiska och fysiologiska förändringar i kroppen påverkas åldrandet av personlighetsdrag, kön, etnicitet och socioekonomisk status. Vidare kan åldrandet medföra sociala förändringar i livet som påverkar ett lyckat åldrande, så som exempelvis pension, flytt till ett boende, vänner och partners död. Den sociala omgivningen har således en stor inverkan på hälsosamt åldrande. (WHO 2015)

De biologiska och fysiologiska förändringarna i funktionsförmågan kan göra att åldringar inte deltar i verksamhet och aktiviteter på samma sätt som förr. (Institutet för Hälsa och Välfärd 2016c) Nedsättning av funktionsförmågan är inte endast en följd av åldrandet, utan orsakas också på grund av att man inte längre använder dessa funktioner. (Institutet för Hälsa och Välfärd 2016c) och (Karvinen 1999 s. 11-12)

Funktionsförmågan kan bibehållas och till och med återföras genom träning. (Karvinen 1999 s. 11-12) och (Institutet för Hälsa och Välfärd 2016c) Om de sista åren av livet domineras av försämring av hälsan och funktionsförmågan är följderna för samhället negativa. (WHO 2015) Därför är det viktigt inom hälsoarbetet att inte endast koncentrera sig på åtgärder för förluster inom åldrandet utan också på det som kan förbättras och återställas, t.ex. anpassning och psykosocial utveckling. (WHO 2015)

Genom att ha hälsosamma levnadsvanor kan man främja en lyckad ålderdom och en god funktionsförmåga. (WHO 2015) Centralt för att förebygga sjukdomar och bibehålla

åldringars funktionsförmåga är motion, hälsosam kost samt socialt sammanhang. (Kokeneet ja viisaat -asiantuntijaryhmä 2015 s. 11) och (WHO 2015) Motion har en positiv inverkan, förutom på den fysiska funktionsförmågan, även på den psykiska och sociala funktionsförmågan. Förbättring och upprätthållning av dessa kan anses vara en viktig målsättning med åldringars motion. Känslolivet, inläringen och minnet kan tränas upp. Motion och deltagande i hobbyverksamhet kan uppehålla sociala kontakter och funktionsförmågan i sociala situationer. (Karvinen 1999 s. 11-13)

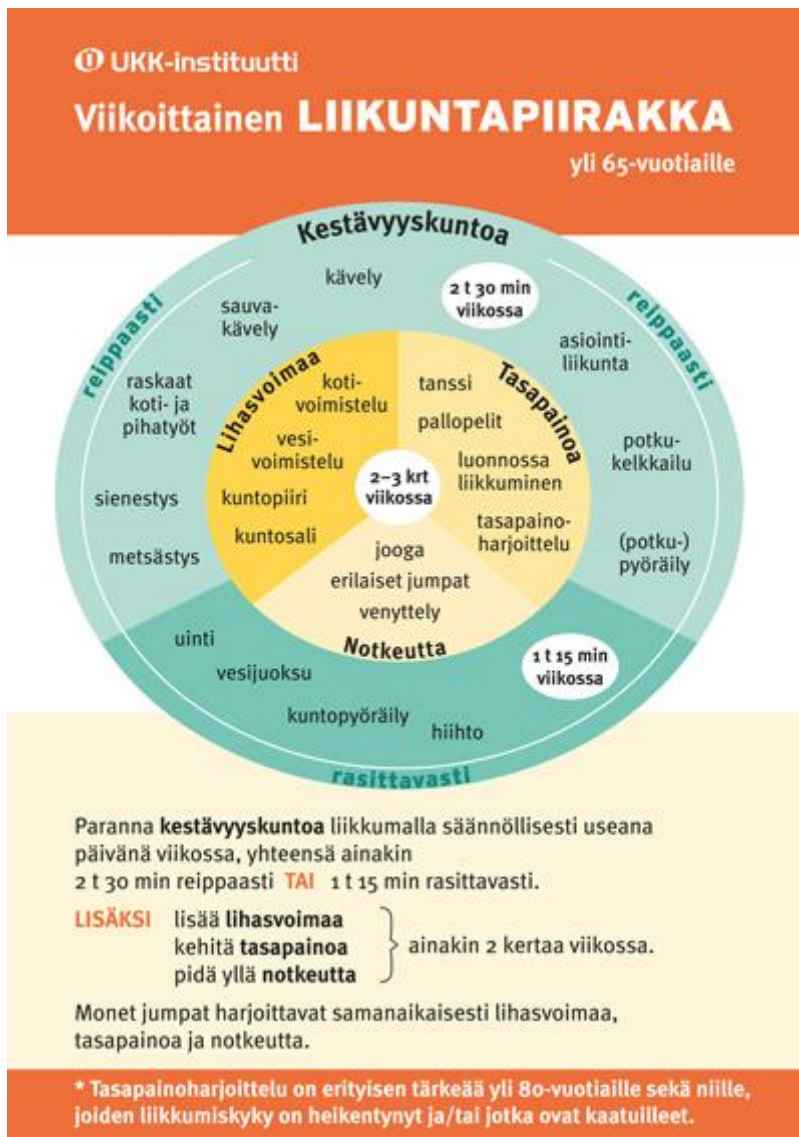
Flera nationella hälsoprogram har som mål att öka åldringars fysiska aktivitet (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus & Opetusministeriö 2004 s. 13) och för att uppnå detta är det viktigt att ha lämpliga motionsplatser och att ordna passande motion. (Kokeneet ja viisaat -asiantuntijaryhmä 2015 s. 11) WHO (2016a) har även gjort upp en global strategi för ett lyckat åldrande och den innehåller fem punkter som prioriteras i hälsoarbetet. Punkterna handlar om att förbättra åldringars funktionsförmåga genom engagemang och aktivitet i att formulera samhällspolitiken samt organisering av hälsosystemet enligt åldringars behov. Det skall finnas möjlighet för långtidsvård och omgivningen skall stödja åldringars självständighet. (WHO 2016a)

3.2 Motionsrekommendationer

UKK-institutet har utvecklat en motionskaka (liikuntapiirakka), som visar riktlinjer för hur mycket finländare borde motionera per vecka. Det finns skilda rekommendationer för personer i åldern 18-64 år och för personer som är över 65 år. Personer som är mellan 18 och 64 år skall träna sin uthållighet under flera dagar i veckan sammanlagt 2 h 30 min raskt, genom att t.ex. promenera, städa och göra andra vardagliga sysslor, eller 1 h 15 min ansträngande, genom att t.ex. simma, jogga eller bollspel. Dessutom skall man träna sin muskelkondition och motorik åtminstone två gånger i veckan, t.ex. genom gymträning, dans och tånjning. (UKK-institutet 2009)



Figur 2. UKK-institutets motionsrekommendationer för 18-64 åriga. (UKK-institutet 2009)



Figur 3. UKK-institutets motionsrekommendationer för över 65 åriga. (UKK-institutet)

Motionskakan för åldringar är liknande som den som har gjorts för personer under 65 år. I motionskakan för personer över 65 åriga har man tagit i beaktande att muskelstyrkan börjar sjunka med stigande ålder och att det därför är speciellt viktigt att utföra muskelkonditionsträning. I allmänhet ökar fallolyckorna med stigande ålder och därför rekommenderas balansträning för åldringar, speciellt för personer som är över 80 år och för dem som redan har en försämrad rörelseförmåga. Uthållighetsträning skall utföras flera gånger i veckan, sammanlagt 1 h 15 min ansträngande eller 2 h 30 min med rask takt. Dessutom skall den veckoliga motionen innehålla 2-3 gånger muskelkonditions-, balans-, och rörlighetsträning. Det kan handla om t.ex. gymträning, vattengymnastik, dans, bollspel och tånjning. (UKK-institutet)

3.3 Kvalitetsrekommendationer för ett motionspass

När man planerar ett motionspass för åldringar skall man ta i beaktande vissa aspekter för att försäkra sig om god kvalitet. I den ledda motionen koncentrerar man sig på att förbättra den fysiska, psykiska och sociala funktionsförmågan och individuella målsättningar inom dessa. Dessutom tas etiska aspekter i beaktande. Motionspasset kan ske inne, ute, på land eller i vattnet. (Karvinen 1999 s. 13-14) och (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus & Opetusministeriö 2004 s. 15-26)

Den goda kvaliteten av motionspasset försäkras genom att motionen är anpassad enligt målgruppen, dvs. deltagarna. Innan man planerar innehållet av motionspasset är det viktigt att kartlägga målgruppen och deltagarantalet. Deltagarnas funktionsförmåga, konditionsnivå, motoriska färdigheter, eventuella sjukdomar och tidigare erfarenhet av motion skall tas i beaktande vid planering av passet. Gruppens intressen, önskan och motivationsnivå kan också vara bra att veta i förväg. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus & Opetusministeriö 2004 s. 15-26) och (Karvinen 1999 s. 14) Efter att man kartlagt målgruppen kan man bestämma syftet och målsättningarna samt planera innehållet i motionspasset. Ledaren måste också fundera ut sättet att instruera och försäkra sig om instruktionernas klarhet, tydlighet och flyt samt synlighet och ljudnivå. Dessutom skall ledaren känna till utrymmet och redskapen hen använder. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus & Opetusministeriö 2004 s. 23-29)

4 VATTENGYMNASTIK

Detta kapitel handlar i sin helhet om vattengymnastik och begreppet vattengymnastik används som en allmän benämning för fysisk aktivitet som sker i vattnet, vare sig det är instruerat eller icke instruerat. Det finns vissa aspekter som är viktiga och nyttiga att veta då man planerar, leder eller utför vattengymnastik.

4.1 Vattnets egenskaper och inverkan på vattengymnastik

Vatten har olika egenskaper än luften och för att kunna röra sig säkert och ekonomiskt i vattnet skall man vara medveten om dem. Centrala aspekter som skall tas i beaktande då

man rör på sig i vattnet är t.ex. vattnets temperatur, tryck, tyngdkraft, lyftkraft och motstånd. (Hakamäki et al. 2012 s. 101-105)

Vattnets temperatur påverkar planeringen och genomförandet av ett vattengymnastikpass. Temperaturen skall vara passlig just för den form av motion som utförs, vilket är beroende på motionspassets längd, mål och hurdana rörelser passet innehåller. En allt för hög vattentemperatur ökar ansträngningsnivån, medan för kallt vatten gör att deltagarna fryser lättare. I allmänhet rekommenderas en temperatur som är ca +26-30 ° C under ett vattengymnastikpass. För lugnare vattenträningsformer som t.ex. tånjning, avslappning och yoga skall temperaturen vara högre, gärna +30-32° C. (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto 2000 s. 17)

När man befinner sig under vattenytan är trycket annorlunda än i luften. Trycket är högre ju djupare ner under vattenytan man sjunker och kan kännas som smärta i öronen. (Hakamäki et al. 2012 s. 101-102)

Tyngdkraft är den kraft som drar oss mot marken och är lika stor som kroppens vikt. Vattnets lyftkraft är en motkraft mot tyngdkraften och gör att vi inte sjunker till botten när vi befinner oss i vattnet. Med andra ord hjälper lyftkraften oss att flyta och kan utnyttjas i vattengymnastik t.ex. när man utför olika hoppövningar. (Hakamäki et al. 2012 s. 103)

Eftersom vattnet är ungefär 770 gånger tätare än luften är motståndskraften för olika rörelser som utförs också större. I simning försöker man minimera vattnets motstånd, medan man i olika former av vattengymnastik drar nytta av motståndet. Man kan öka vattenmotståndet genom att ha en så stor kroppsytta, kroppsform, motrörelse och hastighet som möjligt för att få en större effekt. (Hakamäki et al. 2012 s. 106-109)

I vattengymnastik använder man sig också av Isaac Newtons mekanikens grundlagar, bl.a. Law of Inertia, som handlar om att kroppen fortsätter att röra på sig om inga yttre krafter påverkar den, Law of Acceleration, dvs. rörelsens intensitet ökas genom att använda mer kraft eller snabbare tempo, och Law of Action/Reaction som betyder att en rörelse som utförs i vattnet får alltid en motrörelse. Dessa lagar kan ge stöd för att förstå

hur vatten som element påverkar rörelserna och hur man kan variera intensiteten med hjälp av olika rörelser. (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto 2000 s. 13-14)

4.2 Vattengymnastikens hälsoeffekter

Flera forskningar visar att vattengymnastik har positiva hälsoeffekter och kan förbättra den hälsorelaterade livskvaliteten hos äldre personer. (Shibata et al. 2012 s. 201) och (Tsourlou et al. 2006 s. 817) och (Sanders et al. 2013 s. 707-715) och (Sato et al. 2009 s. 84-93) Enligt en japansk studie (Shibata et al. 2012), som utfördes för personer som är över 40 år, har vattengymnastik positiva effekter på både fysiologiska och psykologiska egenskaper. De fysiologiska hälsoeffekterna av regelbunden vattengymnastik handlade om förbättring av blodvärden, t.ex. förminskning av triglycerider. De psykologiska hälsoeffekterna visade sig som förbättring i det allmänna upplevda hälsotillståndet och vitaliteten samt en förminskning av upplevd smärta. (Shibata et al. 2012 s. 195-201) Studier visar att vattengymnastik kan förbättra den statiska och isometriska muskelstyrkan (Tsourlou et al. 2006 s. 817) samt balansen och rörligheten hos äldre kvinnor. (Sanders et al. 2013 s. 707-715) Dessutom kan vattengymnastik ge stöd och förbättra resultaten i att klara av olika dagliga aktiviteter (ADL, activities of daily life) självständigt. Vattengymnastik kan ha en positiv effekt för bl.a. gånghastigheten, steglängden, förmågan att sitta ner och stiga upp samt klättra upp för trappor. (Sanders et al. 2013 s. 707-715) och (Sato et al. 2009 s. 84-93)

4.3 Vattengymnastikens målsättningar

Vattengymnastik kan användas som behandlingsform inom friskvård, dvs. för personer med full fysisk förmåga och inga rörelsehinder, men också inom sjukvård och kallas då hydroterapi. Inom hydroterapi måste man ta i beaktande de individuella behandlingsmålen för varje patient. (Ström 1999 s. 8-10) Även i friskvård varierar målsättningarna med vattengymnastik enligt målgruppen och dessutom har instruktören samt varje individ i gruppen sina egna målsättningar med aktiviteten. (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto 2000 s. 19)

Vattengymnastik kan ha fysiska, psykiska och sociala målsättningar. De fysiska målsättningarna kan handla om att förbättra eller upprätthålla rörligheten, koordinationen, uthålligheten eller ledernas rörelsebana. Dessutom kan man ha som mål att öka muskelstyrkan, minska smärta och känna sig mer avslappnad eller gå ner i vikt. De psykiska målsättningarna kan handla om att få känslor av glädje, upplevelse av att lyckas eller förbättra självsäkerheten. Som sociala målsättningar kan man ha t.ex. interaktion och att fungera i en grupp eller att bekanta sig med en ny omgivning. (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto 2000 s. 19) och (Rahikainen 2001 s. 101-102)

4.4 Planering av ett vattengymnastikpass

Planeringen av ett vattengymnastikpass ställer vissa krav som skall tas i beaktande. Innan man planerar innehållet i ett vattengymnastikpass skall man kartlägga startpunkten genom att analysera målgruppens ålder och nivå, antal deltagare och individuella målsättningar inom gruppen, varefter man kan bestämma målsättningarna för passet. Innehållet i ett instruerat vattengymnastikpass påverkas också av tiden och utrymmet samt dess förhållanden t.ex. bassängens djup och vattnets temperatur, vilka skall tas reda på i förhand. (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto 2000 s. 31)

4.4.1 Uppbyggnad och innehåll

I allmänhet är uppbyggnaden av en vattengymnastiktimme liknande med ett grupp-gymnastikpass instruerat på land. En vattengymnastiktimme är 30-60 minuter långt beroende på målgruppen, konditionsnivån och vattnets temperatur. Det finns inte endast ett rätt sätt att planera och instruera en vattengymnastiktimme, men vissa principer är bra att ta i beaktande gällande t.ex. timmens uppbyggnad. Ett vattengymnastikpass består av en tillräcklig uppvärmning, vilket följer lektionens träningsdel, och i slutet en kort nedvarvning. (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto 2000 s. 20)

Uppbyggnaden kan se ut på följande sätt, beroende på lektionens längd:

1. Uppvärmning, 5-15 minuter. Denna del skall innehålla enkla rörelser som belastar de stora muskelgrupperna.

2. Den aeroba delen, 20-25 minuter. I denna del ökar intensiteten och man utför rörelser som belastar de stora muskelgrupperna.
3. Muskelkonditionsdel, 5-15 minuter. Denna del kan vara skilt eller inbakat i den aeroba delen. Muskelkonditionsträningen koncentrerar sig på de stora muskelgrupperna och kan sträva till att stärka de svaga musklerna.
4. Nedvarvning och tånjning, 5-10 minuter.

(Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto 2000 s. 20) och (Rahikainen 2001 s. 108-109)

4.4.2 Rörelser och redskap

I vattengymnastik kan man använda sig av basrörelser som belastar hela kroppen, t.ex. gång, jogg, olika slags stegserier, hopp och sparkar. Rörelserna kan göras mot olika riktningar: fram, bak eller åt sidan. Som armrörelser kan man ha t.ex. klappar, drag, skuffningar, snurrningar, slag samt simdrag i olika riktningar. (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto 2000 s. 33) I vattengymnastik kan man använda sig av olika redskap för att få variation i rörelserna. Redskapen har olika användningssyften och kan användas för att t.ex. öka motståndet eller förbättra flytförmågan. Vanliga redskap inom vattengymnastik är t.ex. simbrädor, bollar, flytbälten, nudlar, handskar, frisbeen, tyngdbälten. Man kan också använda sig av bassängens räck och vägg som hjälp och stöd vid olika rörelser. (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto 2000 s. 33)

4.4.3 Musik och ljud

Användning av musik under ett vattenträningsspass skall noggrant övervägas. Badanläggningar har ofta en dålig akustik och störande oväsen i omgivningen. Om musiken inte stöder rörelserna och ledarens instruktioner lönar det sig att lämna bort den helt och hållet. Det viktigaste i val av musik är att den har ett lämpligt tempo och jämn takt, som passar in med rörelserna. (Rahikainen 2001 s. 104) Man skall tänka på vilken sorts musik man tror att målgruppen gillar och får inspiration av samt vilken musik man själv som ledare gillar och känner till. (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto 2000 s. 23)

4.4.4 Instruktion

Det finns vissa aspekter som man måste ta i beaktande när man instruerar vattengymnastik. Även om deltagarna utför motionspasset i vattnet är instruktörens plats i huvudsak på land så att deltagarna ser hur rörelserna skall utföras. Instruktören skall ha tillräckligt kunskap och förmågan att visa rörelserna rätt på land. Ofta måste rörelserna göras långsammare på land för att motsvara takten som den kan utföras i vattnet. Instruktören skall ha tillräckligt med utrymme för att kunna byta instruktionsplats ifall gruppen rör på sig i samband med olika rörelser. (Rahikainen 2001 s. 104)

4.5 Återhämtning och avslappning i vattnet

En viktig del av fysisk aktivitet är återhämtning. Syftet med återhämtning är att återställa kroppen i viloläge både fysiskt och psykiskt samt skapa en lugn, avslappnande och positiv stämning. Återhämtningen kan innehålla liknande rörelser som ett motionspass men utförs då i långsammare tempo, samt avslappnande skakningar av musklerna, olika täjningsrörelser och avslappningsövningar. Avslappningsövningarna kan handla om andningsövningar, sinnebilder (Karvinen 1999 s. 239-240) och olika flytövningar. Ett optimalt utrymme för återhämtning och avslappning i vattnet är ett lugnt bassängområde där vattentemperaturen är mellan 32-35 °C och vattendjupet är till midjehöjd. Återhämtnings- och avslappningstillfällets längd bestäms enligt målgruppen och situationen. (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto 2000 s. 35) För att skapa en önskad stämning under återhämtningstillfället kan man använda sig av lugnande musik och stämningsfull belysning. (Karvinen 1999 s. 239-240)

5 EVENEMANGSPROCESSEN OCH DESS FASER

Evenemangsplanering handlar om ett projekt med olika faser. I början av evenemangsprocessen kan det vara svårt att föreställa sig vilken mängd arbete hela projektet kräver och varifrån man skall börja. En god idé är bakgrunden för hela evenemanget och planeringsprocessen. Processen sätter igång efter att en idé utformats och projektet fortsätter med att bestämma målsättningarna och syftet, dvs. det man vill uppnå med evenemanget, varefter planeringen kan börja. Efter en noggrann planering kan

evenemanget förverkligas samt avslutas och evalueras. Alla evenemangsprocessens faser kräver olika åtgärder. (Iiskola-Kesonen 2004 s. 8)

5.1 Idé och målsättningar

Efter att man har kommit på idén för evenemanget måste den analyseras, varefter syftet och målsättningarna kan bestämmas. Ju bättre syftet och målsättningarna för evenemanget är utformade desto bättre möjlighet har man att uppnå dessa. (Iiskola-Kesonen 2004 s. 9) Målsättningarna kan ha med ekonomin, konkurrensen eller imagen att göra. Det kan också handla om att t.ex. uppliva en ort eller aktivera organisationens kunder och medlemmar. (Iiskola-Kesonen 2004 s. 9) Det är viktigt att ha som mål att ordna ett lyckat evenemang med god kvalitet. Evenemangets kvalitet bestäms enligt deltagarnas upplevelser och servicen de får under evenemanget samt förväntningarna och hur de uppfylls under evenemanget. (Iiskola-Kesonen 2004 s. 23)

5.1.1 Stjärnmodellen

Vallo & Häyrinen (2008) har gjort upp en modell som hjälper till att planera ett lyckat evenemang. Man kan tänka evenemanget som en stjärna gjord av två trianglar, den strategiska triangeln och den operativa triangeln. Båda trianglarna består av tre frågor, som skall vara noggrant genomtänkta och utredda för att evenemanget skall bli lyckat. (Vallo & Häyrinen 2008 s. 93) Den strategiska triangeln handlar om idén för själva evenemanget och består av frågorna: varför, vad och för vem evenemanget ordnas? Den operativa triangeln handlar om evenemangets tema och består av frågorna hur, hurdan och vem arrangerar evenemanget? (Vallo & Häyrinen 2008 s. 93-97)

Strategiska frågor:

VARFÖR? Den som ordnar evenemanget måste ha klart för sig vad syftet och målsättningarna för evenemanget är, dvs. varför evenemanget ordnas. Vilket budskap vill man framföra med evenemanget? (Vallo & Häyrinen 2008 s. 93, 101-106) Det är viktigt att bestämma evenemangets kärna, (Iiskola-Kesonen 2004 s. 18) ett huvudbudskap eller ett huvudprogram som deltagarna kommer ihåg efter evenemanget. Huvudbudskapet påverkas av organisationens egna mål, platsen där evenemanget ordnas, temat,

programmet, innehållet och tidpunkten samt hur personalen betar sig. (Vallo & Häyrinen 2008 s. 93, 101-106)

FÖR VEM? Innan man ordnar ett evenemang skall man fundera ut hurdana personer man vill nå och vem man vill att deltar på evenemanget. Man skall göra en kartläggning av målgruppen för att kunna planera lämpligt program för deltagarna. Vad vet man om målgruppen och deras intressen? Är deltagarna män eller kvinnor, gamla eller unga, sportiga eller inte sportiga? Man skall även fundera ut ett passligt deltagarantal för evenemanget, dvs. en hur stor publik man vill nå? (Vallo & Häyrinen 2008 s. 94, 111-129)

Inbjudan till ett evenemang kan göras på olika sätt beroende på målgruppen och evenemangets karaktär. En inbjudan kan vara personlig eller öppen. En inbjudan kan ha som krav att man anmäler sig som deltagande eller icke deltagande eller så krävs ingen anmälan överhuvudtaget. En inbjudan skall alltid innehålla tillräcklig information om evenemanget. Evenemangets karaktär och program i korthet samt när (exakt datum och tid när evenemanget börjar och slutar) och var evenemanget ordnas (exakt adress och hur man tar sig till platsen) skall alltid finnas med i inbjudan. Dessutom skall de potentiella deltagarna få information om inbjudan är menad för en eller två personer samt behövs en anmälan för att delta, kostar deltagandet och vem det är som arrangerar evenemanget. En inbjudan skall också ge information om en möjlig klädkod och en förfrågan att meddela om allergier, specialdieter eller andra hinder. (Vallo & Häyrinen 2008 s. 94, 111-129) När man ordnar ett evenemang med krav att anmäla sig är det skäl att komma ihåg att det alltid finns personer som annullerar sitt deltagande i sista minuten. Dessa personer utgör en så kallad *no show* procent av deltagarantalet. (Vallo & Häyrinen 2008 s. 94, 111-129)

VAD? Frågan *vad* handlar om evenemangets karaktär, dvs. vilket slags evenemang det är frågan om. Är det meningen att arrangera ett nöjesevenemang, ett sakligt evenemang eller en kombination av dem. Ett evenemang kan arrangeras från början till slut helt själv utan yttre organisationer. Man kan köpa en helhet av en utomstående organisation som ordnar evenemang eller utveckla ett evenemang som redan finns och som ordnats tidigare. Efter att man bestämt karaktären av evenemanget skall man tänka ut en plats där det är

möjligt att ordna evenemanget samt en tidpunkt som är passande för evenemanget. Platsen måste vara lämplig för evenemangets karaktär och målgrupp och man måste ta i beaktande t.ex. platsens läge, avstånd och storlek. Tidpunkten och längden av evenemanget kan vara avgörande vem och hur många som kan delta. Begränsningar på grund av årstiderna och eventuella liknande, tävlande evenemang som ordnas samtidigt skall tas i beaktande. (Vallo & Häyrinen 2008 s. 131- 144)

Operativa frågor:

HUR? Frågan *hur* beskriver hela evenemangsprocessen. Den som ordnar evenemanget skall ha en klar plan för hur hela processen går till och vad som måste göras och när. Evenemanget ordnas enligt de olika faserna: planering, genomförande och evaluering. (Vallo & Häyrinen 2008 s. 95, 147)

HURDAN? Hurdant innehåll och program har evenemanget? Innehållet och programmet skall stöda syftet och målsättningen med evenemanget. Evenemangets tema och målgrupp samt budskapet man vill föra fram åt deltagarna med hjälp av evenemanget skall tas i beaktande vid planeringen av programmet. (Vallo & Häyrinen 2008 s. 96)

VEM ORDNAR? Vem fungerar som värd och har huvudansvaret samt finns det andra ansvariga? Den som ordnar och organiserar evenemanget har en stor roll för att evenemanget skall lyckas. (Vallo & Häyrinen 2008 s. 96)

Dessa frågor bildar en helhet, en stjärna, och med hjälp av dem kan man ordna ett lyckat evenemang om de alla är noggrant genomtänkta och i balans med varandra. Om någondera av triangelarna är starkare än den andra eller någon av frågorna är obesvarad blir inte stjärnan fullständig och evenemanget blir i obalans. (Vallo & Häyrinen 2008 s. 97)

5.2 Planering

För att ordna ett lyckat evenemang skall planeringen börja i god tid och innehålla både kort- och långsiktig planering. (Iiskola-Kesonen 2004 s. 10) Enligt Vallo & Häyrinen (2008) är planeringsfasen 75 % av hela evenemangsprocessen. Planeringsfasen handlar

om att starta projektet, kontrollera hurdana alternativ det finns samt att göra beslut om hur evenemanget skall se ut och fundera på aspekter för den praktiska organiseringen av evenemanget. (Vallo & Häyrinen 2008 s. 147)

En noggrann planering avgör om målsättningarna för evenemanget är realistiskt och tydligt definierade och under planeringen skall man dessutom fundera ut hur man konkret uppnår dessa. Man skall vara förberedd att omständigheterna förändras, men våga lita på en god projektplan. Det kan vara bra att göra en riskanalys för evenemanget, vilken kan göras med hjälp av en SWOT-analys som kartlägger styrkor, svagheter, möjligheter och hot. (Iiskola-Kesonen 2004 s. 9-10)

Hur bra ett evenemang lyckas och om deltagarna är nöjda påverkas av evenemangets innehåll, tidpunkt och klockslag, plats, tillgänglighet av servicen samt hur personalen betar sig. (Iiskola-Kesonen 2004 s. 20)

5.2.1 Ansvarsfördelning

Vid evenemangets planeringsskede utformas en projektgrupp och en projektledare som bär huvudansvaret för evenemanget. (Iiskola-Kesonen 2004 s. 31) Projektledaren ansvarar också för evenemangsplanen, budgeten, underleverantörerna, förverkligandet och avslutningen av evenemanget. En god projektledare har förmågan att delegera, leda, rapportera och göra beslut gällande evenemanget. (Vallo & Häyrinen. 2008. s. 208) Inom en organisation består projektgruppen ofta av ansvarspersoner för olika avdelningar. Dessa ansvarspersoner planerar, organiserar och förverkligar servicen inom den egna sektorn samt rekryterar och leder den egna personalen. Projektledaren hjälper ansvarspersonerna i sina uppgifter och ser till att uppgifterna sköts enligt planerna. (Iiskola-Kesonen 2004 s. 31) Alla medlemmar i projektgruppen skall ha en reservperson, som kan ta över ansvaret om huvudansvarspersonen måste överge sin uppgift. Alltid finns det inte en projektledare utan ansvaret fördelas mellan de olika ansvarspersonerna i projektgruppen. Då måste uppgifterna fördelas noggrant så att alla förberedelser inför evenemanget blir skötta. (Iiskola-Kesonen 2004 s. 31-32)

Dessutom kan man välja ut en värd, som har en central roll för att evenemanget skall lyckas. Värden känner till evenemangets syfte och mål samt manuskript och vet vad som sker när och var. Värden har som uppgift att ta emot gästerna och få dem att känna sig välkomna. Hen skall uppmärksamma gästerna jämlikt och lämna en lyckad minnesbild av evenemanget för dem. Om något inte går enligt planerna har värden som uppgift att flytta uppmärksamheten åt ett annat håll. (Vallo & Häyrinen 2008 s. 215-218)

5.2.2 Manuskript

Före själva evenemangstillfället skall man ha klart för sig hur hela dagen borde se ut. Ett manuskript som gjorts i förväg ger en helhetsbild av evenemanget. Manuskriptet berättar vad som kommer att ske, var och när, även bakom kulisserna. Även om man gjort upp ett noggrant manuskript för evenemanget skall man vara beredd på att allt inte går enligt planerna, dvs. det kan ske ändringar under evenemanget. (Vallo & Häyrinen 2008 s. 151-152) För att evenemanget skall vara lyckat är det viktigt att programmet framskrider smidigt. Det här påverkas av hur bra evenemanget är planerat som helhet, särskilt t.ex. gällande tidtabellen och mängden personal på plats. (Vallo & Häyrinen 2008 s. 152)

5.2.3 Budgetering

Vid planering av ett evenemang måste man bestämma en budget, det vill säga hur mycket pengar organisationen kan lägga ner på hela evenemanget. Budgeten bestäms enligt organisationens ekonomiska situation. För att ordna ett ekonomiskt lönsamt evenemang skall intäkterna vara större än kostnaderna. (Iiskola- Kesonen 2004 s. 76) För att få en realistisk bild av intäkterna och kostnaderna kan det vara nyttigt att granska tidigare evenemang. Ett billigt evenemang ordnas till största delen med hjälp av den egna personalen på arbetsplatsen. (Vallo & Häyrinen 2008 s. 139)

Det lönar sig att göra en noggrann och realistisk budgeteringsplan för att organisationens ekonomi hålls i balans. I planen skall man fundera ut hur mycket kostnader det går till exempel till löner, marknadsföring, byggande, material, lov, anmälningar, försäkringar och mat samt olika programpunkter t.ex. uppträdare. Intäkterna skall också kartläggas

och de kan handla om t.ex. olika samarbetskontrakt och marknadsföring samt inträdesbiljetter och försäljning. (Iiskola- Kesonen 2004 s. 76-77)

5.2.4 Marknadsföring

Ett evenemang kan användas för att marknadsföra en organisations budskap och service åt en målgrupp som man vill nå. (Vallo & Häyrinen 2008 s. 19) Målsättningen med ett evenemang för organisationen kan vara t.ex. att utveckla bilden av organisationen, få mer synlighet, förstärka nuvarande/gamla kundrelationer, presentera produkter och service, skaffa nya kunder eller motivera eller skola personalen. (Vallo & Häyrinen 2008 s. 22)

Det kan vara skäligt att göra upp en marknadsföringsplan för evenemanget, speciellt om det är fråga om ett evenemang som är öppet för alla eller har en inträdeskostnad. Marknadsföringsplanen kan innehålla följande marknadsföringssätt beroende på storleken av evenemanget: inre marknadsföring, dvs. information inom det egna företaget, pressmeddelanden och -konferens, mediemarknadsföring (tidningar, tv, radio, internet) och direkt marknadsföring, dvs. post direkt till målgruppen. (Vallo & Häyrinen 2008 s. 53-55)

5.3 Förverkligande

Efter en vältänkt plan kommer förverkligandet av själva evenemanget, som kan delas in i tre olika faser: byggandefasen, själva evenemangstillfället och rivandefasen. Byggandefasen kräver oftast mest tid av dessa tre delar inom genomförandet av evenemanget, eftersom det är den fas då man bygger upp kulisserna och sätter i ordning material och rekvisita inför själva evenemanget. Rivandefasen handlar om att riva ner det som byggts upp för evenemanget. (Vallo & Häyrinen 2008 s. 153)

5.3.1 Generalrepetition

För att vara säker på att evenemanget lyckas kan man ordna ett generalrepetitionstillfälle där hela evenemangsprogrammet går igenom. Under generalrepetitionen kan man ännu göra små ändringar eller korrigeringar t.ex. på evenemangets programblad. Inför generalrepetitionen skall man kontrollera att allt tekniskt material fungerar och veta vilket

material som behövs för de olika programpunkterna. Generalrepetitionen kan ordnas när största delen av kulisserna byggts upp, t.ex. under samma dag som själva evenemanget. Det är bra att ha alla medverkare för evenemanget på plats. Eventuella tal och instrueringar skall vara genomtänkta och övade i förväg, speciellt om man talar i mikrofon. (Vallo & Häyrinen 2008 s. 154)

5.3.2 Tidshantering

Evenemanget framskrider enligt manuskriptet samtidigt som personalen ser till att allt fungerar som det skall och programmet löper enligt tidtabellen. Evenemanget innehåller många små detaljer som skall stämma överens med varandra och det krävs ett gott samarbete av personalen för att evenemanget skall lyckas. Tidshantering under evenemanget är viktigt för att deltagarna inte skall bli uttråkade t.ex. om de blir tvungna att vänta eller köa. Även om man under planeringsfasen gjort upp ett vältänkt manuskript stämmer inte programmet alltid överens med tidtabellen. Det är viktigt att ha en huvudansvarsperson, som bestämmer hur man går tillväga och vilka ändringar som skall göras om evenemanget inte löper enligt manuskriptet. (Vallo & Häyrinen 2008 s. 155-156)

5.3.3 Säkerhet

När man planerar ett evenemang måste man se till att evenemanget ordnas på ett säkert sätt och en säkerhetsplan kan vara nyttig att ha. Under evenemanget skall man se till att det finns en tillräcklig mängd personal på plats som har en första hjälp-skolning och kan agera i olika olycks- och skadesituationer. (Vallo & Häyrinen 2008 s. 167-168)

Som instruktör för en ledd aktivitet skall man ha kunskap om säkerhetsaspekter. Man skall kontrollera konstruktionernas säkerhet och redskapens skick innan motionstillfället börjar och känna till området där aktiviteten sker. Det är viktigt att ha en tillräcklig allmän första hjälp kunskap och kunna agera i en nödsituation. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus & Opetusministeriö 2004 s. 15-23) Som instruktör i en badanläggning skall man dessutom kunna principerna för vattenlivräddning och veta var livräddningsredskap, t.ex. livbojar finns. (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto 2000 s. 16) Dessutom skall man veta

var man kan få tag i Första Hjälp- väskan, som innehåller bl.a. kallpåsar, bandage, plåster, samt veta att var det finns en telefon. (Sosiaali- ja terveystministeriö & Opetusministeriö 2004 s. 15-23)

Instruktören skall vara medveten om ansvarsfrågor under motionstillfället och påminna deltagarna att motionstillfället sker med eget ansvar. Instruktören skall ha en försäkring via arbetsgivaren. (Sosiaali- ja terveystministeriö & Opetusministeriö 2004 s. 15-23)

Instruktören skall ta i beaktande gruppens säkerhet och aktiviteten skall följa allmänna idrottsfysiologiska principer, dvs. innehålla en tillräcklig uppvärmning och nedvarvning och det är viktigt att ge rätta instruktioner åt deltagarna gällande rörelser som utförs. Det är viktigt att instruktören påminner deltagarna om att följa med sin egen kondition och be dem att meddela om akuta, plötsliga förändringar i hälsolivån under lektionen. (Sosiaali- ja terveystministeriö & Opetusministeriö 2004 s. 15-23) Instruktören skall också ta i beaktande deltagarnas psykiska säkerhet genom att vara uppmuntrande, jämlik och skapa en stressfri atmosfär. (Sosiaali- ja terveystministeriö & Opetusministeriö 2004 s. 15-23) Risker under motionstillfället skall tas i beaktande. Risknivån hos målgruppen påverkas bl.a. av deltagarnas trötthet, ansträngningsnivå, brist på motivation, överivrighet, medicinering och akuta sjukdomar. (Sosiaali- ja terveystministeriö & Opetusministeriö 2004 s. 15-23)

5.3.4 Evenemangets kulisser

Material

Nästan varje evenemang innehåller någon slags material som delas ut, t.ex. programblad, deltagarlistor och broschyrer. Det är viktigt att i förväg fundera ut vilket material delas ut och i vilket skede. Programbladet och tidtabellen kan presenteras åt deltagarna muntligt under ett välkomsttal, delas ut skriftligt i samband med inbjudan eller när man anmäler sig till evenemanget. Programbladet behöver inte innehålla exakta tider för varje programpunkt, men det är viktigt att få reda på när evenemanget börjar och slutar. (Vallo & Häyrinen 2008 s. 160-161)

Skyltning av området

En viktig del av byggandet av evenemangets kulisser är skyltning av evenemangsområdet. Deltagarna skall ha lätt att hitta fram på området och det lönar sig hellre att ha för mycket än för lite instruktioner och guidningar. Genom att dekorera området, t.ex. med hjälp av ljus, blommor, flaggor eller ballonger kan man lyfta fram evenemangets tema och skapa en viss stämning och atmosfär. (Vallo & Häyrinen 2008 s. 162-163)

Musik, ljud och teknik

Innan evenemanget skall man ta reda på vilka tekniska färdigheter evenemangsplatsen har, t.ex. ljudåtergivning, mikrofoner, dokumentkameror, filmprojektorer, och kontrollera vilket material som behöver användas för programmet. Man skall inte göra några antaganden utan vara säker på vilket tekniskt material finns på platsen och veta hur det fungerar. Även om tekniken kontrollerats i förväg är det viktigt att vara förberedd och veta vem som skall ta itu med problemet om tekniken inte fungerar som den skall. (Vallo & Häyrinen 2008 s. 159-160)

Musik och ljud tillhör i planeringen av evenemangets kulisser. Musiken och ljudet spelar en stor roll i att skapa en viss stämning under ett evenemang. Genom att välja musiken passande för temat och målgruppen kan man lyfta fram evenemangets syfte ännu bättre. (Vallo & Häyrinen 2008 s. 159-160)

5.4 Avslutning och evaluering

Efter förverkligandet av evenemanget kommer avslutningen och evalueringen av projektet. Denna fas innehåller insamling och analys av feedback som fås både av den egna organisationen samt deltagarna. För att organisationen skall utvecklas är det viktigt att få reda på deltagarnas och arbetskraftens åsikt om evenemanget, vad som kunde ha gjorts på ett annat sätt och vad som var speciellt lyckat. Feedbacken skall jämföras med syftet och målsättningarna som sattes vid idé- och planeringsfasen. (Vallo & Häyrinen 2008 s. 168-176)

Insamling av feedback kan ske på olika sätt: med en skriftlig feedbackblankett som ges på evenemangsplatsen eller besvaras efter evenemanget på internet, skickas via posten eller via e-mail. Deltagarnas åsikter kan också frågas muntligt i telefon efter evenemanget. Det kan vara ändamålsenligt att lotta ut eller ge små priser åt deltagarna som besvarade feedbackblanketten. Feedbackblankettens innehåll bestäms enligt evenemanget och det lönar sig att använda en så enkel och tydlig modell som möjligt för att blanketten går snabbt att besvaras. (Vallo & Häyrinen 2008 s. 168-176) Feedbackblanketten kan innehålla öppna frågor som respondenterna med egna ord kan formulera sina svar till, eller frågor med bundna svarsalternativ, där respondenterna markerar det alternativ som beskriver bäst den egna åsikten. (Carlström & Carlström Hagman 2006 s. 211) När man vill mäta deltagarnas attityder, dvs. inställning till något kan man använda sig av olika skalor, t.ex. vitsord, grad av instämmande, bilder eller symboler. (Carlström & Carlström-Hagman 2006 s. 229-236)

Man skall också göra ett sammandrag av evenemanget. Om det är fråga om ett stort evenemang med en stor budget och en stor projektgrupp rekommenderas det att ha ett gemensamt tillfälle där feedbacken går igenom samt hur målsättningarna uppnåddes och hur framtiden för liknande evenemang ser ut. Det lönar sig att ha feedbacktillfället så snabbt som möjligt efter evenemanget så att allt är fräscht i minnet. Dessutom kan det vara bra att göra ett skriftligt sammandrag i tanken på kommande liknande evenemang. Sammandraget och feedbacktillfället av evenemanget kan följa en så kallad sandwichmodell, där man först tar upp det som lyckades, sedan det som misslyckades och som kunde undgå i framtiden och tillslut ännu några positiva tankar om vad man lärt sig. Till god sed hör också till att tacka arbetskraften, dvs. de som hjälpt till med planeringen och genomförandet av evenemanget. (Vallo & Häyrinen 2008 s. 168-176)

Efter avslutningen av evenemanget börjar fasen då man skall dra nytta av det som man åstadkommit. Inom två veckor efter evenemanget skall man vara i kontakt med nya potentiella samarbetsparter, produkter, service och kunder. (Vallo & Häyrinen 2008 s. 175)

6 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNING

Syftet med det här examensarbetet är att planera, förverkliga och evaluera en vattengymnastikdag på Flamingo Spa riktad åt seniorer. Meningen med evenemanget är att skapa en helhet i syfte att förbättra seniorers funktionsförmåga. Målet är att uppmuntra och aktivera målgruppen och ge dem en chans att bekanta sig med olika vattengymnastikformer samt Flamingo Spas service. Dessutom vill man ge beställaren publicitet och eventuellt utveckla en dag som ordnas i fortsättningen.

Frågeställningarna för examensarbetet är: A) Hur arrangerar man ett lyckat evenemang för seniorer? B) Hur skapar man ett evenemang i syfte att förbättra seniorers funktionsförmåga?

Avgränsningar

Examensarbetet är avgränsat så att det fokuserar främst på evenemangsplaneringsprocessen och dess olika faser. Evenemanget i sig handlar om en vattengymnastikdag som avgränsas för en viss målgrupp, dvs. personer som är över 60 år. Fokusen ligger på motion i form av vattengymnastik även om dagen innehåller andra stödande programpunkter. Målet är att skapa ett lyckat evenemang för seniorer.

7 METOD

Ett funktionellt examensarbete är ett alternativ för forskningsarbete och kan handla om någon slags instruktion, handbok eller manual som används i praktiken eller planering och utförande av ett evenemang, som en mässas, en konferens eller ett möte. Slutprodukten för arbetet kan bli till exempel en bok, mapp, video, portfolio eller ett evenemang som observeras. I ett funktionellt examensarbete är det viktigt att man kombinerar det praktiska genomförandet med rapportering. (Vilkka & Airaksinen 2003 s. 9) Ett utvecklingsarbete betyder att man genom en process med olika faser vill utveckla eller förbättra något. (Carlström & Carlström Hagman 2006 s. 103) Processen börjar med att fundera ut idén för examensarbetet. Det är viktigt att tänka på vem eller vilket företag skall fungera som beställare för arbetet och vad man har för nytta av arbetet i framtiden, men framför allt vad som intresserar en själv. (Vilkka & Airaksinen 2003 s. 16-23)

Efter att man har bestämt idén och ämnet för examensarbetet måste man sätta upp en plan för utförandet, där man tar ställning till vad arbetet innehåller samt hur och varför man gör arbetet. Man skall ta reda på hurdan information det finns om ämnet och med hjälp av det skapa själv något nytt. Det är också viktigt att avgränsa idéområdet så att det inte blir för brett samt ha klart för sig vad behovet av idén är för den valda målgruppen. (Vilkka & Airaksinen 2003 s. 26-27) Redan i planen kan man fundera ut hur innehållet i rapporten av det funktionella examensarbetet skall se ut. (Vilkka & Airaksinen 2003 s. 32)

Detta funktionella examensarbete är ett utvecklingsarbete. Som metod för detta arbete används processbeskrivning. Slutprodukten för arbetet är arbetsprocessen för evenemanget seniordagen samt själva evenemanget i sig som arrangerades i form av en vattengymnastikdag riktad åt seniorer. Arbetet innehåller A) en teoridel som innehåller information om evenemangsplanering, seniorer som målgrupp och vattengymnastik, B) en processbeskrivning av evenemangsprojektet samt C) en evaluerings och diskussionsdel, var man tar ställning till arbetsprocessen. Processbeskrivningen för arbetet innehåller planering, förverkligande, avslutning och evaluering av evenemanget. Planeringen, förverkligandet, avslutningen av evenemanget sker enligt modellen av evenemangsplanering enligt olika källor som tas upp i den teoretiska referensramen. Evalueringen sker genom observation och frågeformulär under själva evenemanget.

7.1 Informationssökning

Informationen i den teoretiska referensramen, som innehåller fakta om seniorer som målgrupp, evenemangsplanering och vattengymnastik letades upp i olika böcker och internet. Stöd och hjälp samt praktiska råd fick av personer inom företaget med mer kunskap och erfarenhet. Fakta om evenemangsplanering och marknadsföring lästes från olika böcker och de främsta källorna som användes var Vilkka & Airaksinen 2003, *Toiminnallinen opinnäytetyö*, Vallo & Häyrinen. 2008. *Tapahtuma on tilaisuus – tapahtumamarkkinointi ja tapahtuman järjestäminen*, Iiskola-Kesonen. 2004. *Mitä, miksi, kuinka? Käsikirja tapahtumajärjestäjille*. Information om målgruppen, dvs. seniorer, samt vattengymnastik letades upp i olika böcker och internet. De främsta

källorna som användes var Statistikcentralen, UKK-institutet och Finlands Simundervisnings- och Livräddningsförbund (FSL) samt Institutet för Hälsa och Välfärd (THL) och World Health Organization (WHO). Information fick även ur olika forskningar och artiklar som hittas via Ebsco Academic Search Elite. Sökorden var t.ex. aquatic exercise, aqua exercise elderly, water exercise, water exercise elderly.

7.2 Etiska aspekter

Enligt social- och hälsoministeriets kvalitetsrekommendationer (2004) skall instruerad motion för äldre förbättra hälsan och humöret samt uppmuntra till självständighet och deltagande. Man skall ta i beaktande målgruppens vilja och önskan. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus & Opetusministeriö. 2004) Dessa aspekter togs i beaktande vid planeringen av programmet. Vattengymnastiken och avslappningen var planerad och anpassad enligt målgruppen. Det poängterades att det ordnade programmet under dagen är frivilligt. Seniordagen marknadsfördes åt målgruppen på olika sätt och via olika kanaler. Dagen framskred enligt kundernas villkor och alla kunder och deras säkerhet togs i beaktande hela tiden. Informationen för bakgrunden av evenemanget, som söktes i böcker och internet, är kritiskt granskad och noggrant utvald.

8 EVENEMANGSPROCESSEN FÖR SENIORDAGEN

I detta kapitel kommer hela evenemangsprocessen för seniordagen på Flamingo Spa behandlas. Processen, vilken är slutprodukten i detta examensarbete, beskrivs med hjälp av modeller för evenemangsplanering och innehåller hur idén uppstod, planeringen började och slutligen hur själva evenemanget förverkligades, avslutades och evaluerades.

Examensarbetets frågeställningar besvaras i detta kapitel. Den första frågeställningen A) hur planerar man ett lyckat evenemang för seniorer besvaras i och med evenemangsprocessen som baserar sig på modellen för att ordna ett lyckat evenemang samt en kartläggning av evenemangets innehåll och ändamålsenlighet för målgruppen.

8.1 Idé

Idén för att ordna en vattengymnastikdag riktad åt seniorer uppstod på grund av att seniorer är en stigande folkgrupp i samhället (Statistikcentralen 2016) och det är viktigt att ordna passande service för att förhindra att funktionsförmågan sjunker och sjukdomar uppstår. (Kokeneet ja viisaat –asiantuntijaryhmä 2015 s. 11) och (Institutet för Hälsa och Välfärd 2105) Under tiden av examensarbetsprocessen arbetade skribenten som badvakt och vattengymnastikledare i Flamingo Spa och ville hitta på ett funktionellt examensarbete på sin arbetsplats. Flamingo Spa ordnar regelbundet aktivitetsdagar för barn och vuxna och det uppstod en idé att utveckla en egen aktivitetsdag åt en vald målgrupp, seniorer. Målgruppen stöddes av Flamingo Spa som ville utvidga sin kundgrupp och hade som mål att locka seniorer till badanläggningen för att få mer besökare under vardagarna. Under våren 2016 hade Flamingo Spa en kampanj med billigare inträde för personer över 60 år och i samband med kampanjen marknadsfördes morgonvattengymnastiken. Kampanjen blev en succé och skribenten funderade tillsammans med sin avdelningschef att det kunde ordnas ett evenemang riktad åt seniorer varefter samma kampanj från våren skulle fortsätta. Efter diskussionen med avdelningschefen om idén bads skribenten att kontakta Flamingo Spas marknadsföringsgrupp, som ansvarar för att ordna olika evenemang och aktivitetsdagar i badanläggningen. Idén skulle diskuteras för att få tillåtelse att organisera och planera en hel dag med aktiviteter för seniorer.

8.2 Målsättningar

Innan planeringen kunde sättas ordentligt igång måste evenemangets målsättningar och syfte bestämmas. Målsättningarna kunde ses både från organisationens och målgruppens synvinkel, dvs. vad seniorerna och Flamingo Spa får ut av evenemanget. Flamingo Spa hade en klar målsättning att locka nya potentiella kunder till badanläggningen på vardagsförmiddagar och målgruppen för evenemanget bestämdes enligt det. Seniorer, som inte längre arbetar ansågs vara en passande målgrupp, eftersom de är lediga under vardagarna. Åldersgränsen för vad som anses med en senior bestämdes att beskriva personer som är över 60 år på grund av att den tidigare kampanjen med billigare inträdespriser var riktad för just denna åldersgrupp. Flamingo Spa hade som målsättning

att ge seniorerna en så bred inblick som möjligt av servicen och aktiviteterna som ordnas i badanläggningen och därför innehöll seniordagen program på hela området. Budskapet som Flamingo Spa ville föra fram åt målgruppen var att badanläggningen har service även för äldre personer, inte bara barn och vuxna. Flamingo Spa ville att evenemanget är öppet för alla och når en stor publik. Målsättningarna från målgruppens synvinkel handlade om att få seniorerna i rörelse och skapa en trevlig och uppmuntrande dag där de får bekanta sig med olika former av vattengymnastik.

Datumet för evenemanget fastslogs redan i ett tidigt skede, i april 2016. Tidpunkten bestämdes enligt Flamingo Spa:s tidtabell och erfarenhet av målgruppens intresse till aktiviteter på Flamingo Spa. Evenemanget skulle ordnas på hösten, tisdagen den 6 september 2016.

8.2.1 Stjärnmodellen

Idé- och planeringsfasen för seniordagen baserar sig på stjärnmodellen av Vallo & Häyrinen (2008 s. 92-98) och byggs upp enligt de strategiska och operativa frågorna.

Genom att besvara de strategiska frågorna får man reda på idén för evenemanget. (Vallo & Häyrinen 2008 s. 93-97)

Varför? Meningen med evenemanget är att aktivera och uppmuntra seniorer och ge dem en chans att bekanta sig med vattengymnastik samt Flamingo Spas service.

För vem? Målgruppen är personer som är över 60 år gamla. Inbjudan sker med en allmän inbjudan för en stor publik, utan förhandsanmälning.

Vad? Det handlar om ett nöjesevenemang, en seniordag med vattengymnastik som huvudtema. Seniordagen ordnas på Flamingo Spa 6 september 2016.

Genom att svara på de operativa frågorna kan man bestämma evenemangets tema. (Vallo & Häyrinen 2008 s. 93-97)

Hur? Evenemanget är noggrant planerat i förväg och ordnas på Flamingo Spa. Skribenten själv, som fungerar som projektledare, värd och instruktör leder programmet med hjälp av projektgruppen, medverkarna och personalen på Flamingo Spa. Evalueringen av evenemanget sker genom observation och frågeformulär som deltagarna besvarar efter evenemanget.

Hurdan? Programmet under dagen koncentrerar sig på vattengymnastik. Stödjande programpunkter under dagen är lunch, massage, produktkonsulenter och fri tillvaro.

Vem? Skribenten med stöd av personalen på Flamingo Spa.

8.3 Planering

Efter att målsättningarna och datumet för evenemanget hade bestämts kunde en tidtabell sättas upp och planeringen av evenemanget kunde påbörjas med stöd av Flamingo Spas personal. För att ha kontroll över vad som skall göras och när gjordes upp en tidtabell.

April	Planeringen börjar med bakgrundsforskning av åldringars funktionsförmåga och vattengymnastik för att kunna planera innehållet under dagen.
Maj-September	Forskning och planering av innehållet under dagen. Rekrytering av anställda.
Augusti	Manuskriptet klart.
Fyra veckor före	Reklambladen görs och marknadsföringen av evenemanget börjar.
Två veckor före	Info åt anställda som är på jobb under Seniordagen. Spridning av reklamblad i närområdet av Flamingo Spa, t.ex. butiker, servicehem.
En vecka före	Gör upp upplysningarna, ladda ner passande musik som spelas under Seniordagen. Information och genomgång av programmet och dess organisering samt säkerheten med dem som arbetar under Seniordagen. Kontroll av material och redskap.
September	Generalrepetition
Tisdag 6.9.2016	Seniordagen ☺
September	Analys av material

8.3.1 Ansvarsfördelning

Under planeringsskedet av seniordagen formades en projektgrupp, som rekryterades av skribenten. Projektgruppen bestod av skribenten själv som fungerade som projektledare och värd under planeringen och förverkligande av evenemanget, samt ansvarspersoner

och andra medverkare inom de olika avdelningarna på Flamingo Spa, bl.a. marknadsföringen, span, vattenparken, caféet och receptionen. Ansvarspersonerna inom de olika avdelningarna rekryterade sin egen personal till uppgifter som skulle skötas före och under evenemangsdagen. Marknadsföringen hjälpte till med att nå målgruppen till evenemanget. Hjälpt behövdes för att göra planscher och infoblad som sedan kunde spridas runt till t.ex. servicehem samt att marknadsföra seniordagen och dess program på internet och tidningar. Cafépersonalens hjälp behövdes för att tillreda och servera lunchen åt seniorerna. Personalen i receptionen var medvetna om dagens program och praktiska arrangemang så att de kunde ge information och svara på eventuella frågor som besökarna undrade över. Badvakterna informerades om en målgrupp besökare med större hälsorisker samt programmet och tidtabellen under dagen så att de kunde svara på frågor och leda seniorerna rätt i vattenparksområdet. De bads också att hjälpa till med att göra upplysningar om det kommande programmet under dagens gång med hjälp av en mikrofon i vaktbåset. Vattengymnastikledarnas hjälp och stöd behövdes för att arrangera vattenlöpning för seniorerna.

8.3.2 Manuskript

Idéerna för programmet och tidtabellen fick projektledaren av erfarenhet från de tidigare evenemang som ordnats på Flamingo Spa samt seniorkampanjen under våren 2016. Under kampanjen marknadsfördes den instruerade vattengymnastiken och möjligheten för vattenlöpning under förmiddagarna, vilka blev populära bland seniorer och därför var dessa programpunkter som ville behållas, men också utvecklas. Idén för vattenavslappning fick projektledaren av att Flamingo Spa har tidigare haft en 15 minuters vattenavslappning efter de instruerade vattengymnastikpassen på kvällarna. Återhämtning och avslappning är en viktig del inom träning (Karvinen 1999 s. 139-240) och därför var det en programpunkt som ville tas med. Idén var också att presentera och göra rundvandringar i vattenparken och Spa sidan under seniordagen. Tanken för tidtabellen var till en början att ha ett löpande program där programpunkterna inte går på varandra.

Första manuskriptet:

10:00-10:30 Vattenlöpning

10:30-11:00 Vattengymnastik

11:00-11:15 Vattenavslappning

11:30 Rundvandring i Span

12:30 Vattengymnastik

13:00-13:15 Vattenavslappning

Det första manuskriptet om evenemangets innehåll och program presenterades åt projektgruppen och förslag och hjälp erbjöds för ytterliga programpunkter. Redan i tidigt skede av planeringen bestämdes det att seniordagen skulle börja klockan 10:00, det vill säga samtidigt som Flamingo Spas portar öppnar. Evenemangets exakta avslutningstidpunkt blev bestämd först i senare skede, men tanken var redan i början att dagen skulle innehålla program ända till klockan 14:00-15:00. Mellan programpunkterna skulle seniorerna ha möjlighet för fri tillvaro. I och med diskussion med projektgruppen formade projektledaren ett nytt manuskript för seniordagen och ett schema med exakta tider fastslogs i juli 2016. Då hade skribenten även gjort upp en plan för vad som skall göras mellan programpunkterna, dvs. bakom evenemangets kulisser och hur ansvarsfördelningen under dagen går till.

Slutliga manuskriptet

Tisdag 6.9.2016

8:00 Städning av vattenparken

9:00 Förberedelser: Wibit-banans borttagning, stängning av hoppornet, skyltning av området, programbladen på plats, kontroll av material, redskap och teknik (vattenlöpningsbälten, nudlar, mikrofon, högtalare)

10:00 Portarna öppnas

10:00 – 12:00 Instruerad vattenlöpning i hoppbassängen

10:10 Uppllysning om dagens program under och att vattenlöpningen börjar

10:20 Uppllysning om vattengymnastikpasset

10:30 – 11:00 Instruerad vattengymnastik i sportbassängen

10:50 Lunchen serveras fram

11:00 Uppllysning om lunchen och massagen samt produktkonsulanter

11:00 - 12:30 Lunch (laxsoppa, rågbröd och sallad)

11:00 – 15:00 Program på Spasidan

- 11:00 – 15:00 10 minuters massagetider
- 11:00 – 12:30 Diacor på plats
- 11:00 – 15:00 NeoLife på plats

13:20 Uppllysning om vattenavslappningen

13:30 – 13:50 Vattenavslappning i mineralbassängen

15:00 Seniordagen avslutas

8.3.3 Planering av vattengymnastik

Planeringen av vattenlöpningstillfället, vattengymnastikpasset (Bilaga 1) och vattenavslappningen skedde med hjälp av den information som behandlades i den teoretiska referensramen och skribentens egen erfarenhet av att leda vattengymnastik på Flamingo Spa.

Vattengymnastikpasset (Bilaga 1)

Längden av vattengymnastikpasset bestämdes enligt målgruppen, vattentemperaturen och den tidigare erfarenheten av vattengymnastik på Flamingo Spa. Instruktören ansåg att ett pass, som är 30 minuter långt är ändamålsenligt för både målgruppen och vattentemperaturen, som är 31 °C i sportbassängen där passet skulle ledas. Vattendjupet

är 1,3 meter vilket togs i beaktande i val av rörelser. Uppbyggnaden av passet följde ramen för ett planerat vattengymnastikpass i den teoretiska referensramen och innehöll en uppvärmning, träningsdel och nedvarvning. Rörelserna var noggrant utvalda och innehöll enkla, basrörelser som belastar stora muskelgrupper så att de inte är för svåra för målgruppen. Passet innehöll varierande av arm- och benrörelser och kombination av dessa. Rörelserna utfördes utan redskap och detta motiverades med att redskapen inte nödvändigtvis skulle räcka till för alla deltagare. Deltagarantalet var inte bestämt i förväg och man ville att alla har lika möjlighet att delta på passet. Däremot användes bassängräcket som hjälp i vissa rörelser. Instruktören hade planerat rörelserna att utföras enligt musik. Musiken valdes enligt det som instruktören tänkte att målgruppen skulle tycka om och få inspiration av. Instruktören hade själv testat rörelserna och musiken under planeringsskedet och på så sätt försäkrat sig om att passet fungerade i vattnet. Instruktören skulle leda passet på land och hade kartlagt utrymmet och dess möjligheter i förväg. Instrueringen av rörelserna övades i förväg så att instruktören visste hur de skulle visas rätt för deltagarna.

Vattenavslappning

Utrymmet där vattenavslappningen skulle ske var ett lugnt bassängområde med stämmningsfullt ljus. Bassängen är en mineralbassäng, var det dessutom spelas musik under vattnet. Vattentemperaturen är 31-32 °C och djupet är 1,3 meter vilket togs i beaktande vid planeringen av passet. Vattenavslappningens innehåll och längd bestämdes på basis av informationen om återhämtning i den teoretiska referensramen samt hjälp av personer med större erfarenhet inom området och det som tänktes passa målgruppen. Passet blev 20 minuter långt och innehöll varierande rörelser som skulle återställa kroppen i viloläge både fysiskt och psykiskt. Passet skulle börja med att en aning väcka och värma upp kroppen med hjälp av liknande rörelser som i vattengymnastikpasset men utfördes nu i långsammare tempo. Varefter passet skulle innehålla tånjningar för de stora muskelgrupperna och tillslut en avslappningsövning var deltagarna skulle få flyta fritt med hjälp av ”nudlar”, som är vanliga redskap inom vattengymnastiken, och lyssna på musiken som spelas under vattnet. Ingen annan musik skulle spelas under passet. Instruktören skulle leda passet på land och uppvisning av rörelserna var övade i förväg.

Vattenlöpning

Vattenlöpning som programpunkt handlade om ett tillfälle där deltagarna får komma och gå fritt. Tillfället ordnades i hoppbassängen som är 4 meter djupt och har en temperatur på 31°C. Instruktörens uppgift var att vara närvarande under de två timmar som seniorerna hade möjlighet att prova på vattenlöpning. Instruktören skulle ge löpbälten åt deltagarna och visa hur det används på ett rätt sätt. Dessutom skulle hen gå igenom olika sätt att löpa och ge råd och hjälp för dem som behövde.

8.3.4 Budgetering

Budgeten för evenemanget bestämdes tillsammans med marknadsföringsgruppen på Flamingo Spa. Evenemanget behövde inga yttre organisatörer, utan alla programpunkter under dagen sköttes av den egna personalen på Flamingo Spa. Eftersom evenemanget ordnades i organisationens egna utrymmen behövdes inga lov eller anmälningar och försäkringarna var fixade redan från tidigare. Allt material, som t.ex. skyltar, drickautomater, vattengymnastikredskap fanns från tidigare, så det förde inte med sig kostnader. Till skillnad från en normal vardagsförmiddag behövdes lite fler anställda på plats och lönekostnaderna blev en aning högre. Dessutom medförde lunchen, dvs. laxsoppa, brödet och salladen en tilläggskostnad. Cafét förberedde 200 portioner laxsoppa inför seniordagen. Förväntningen var att det kommer fler kunder än på en normal vardag, vilket räknades att täcka de olika kostnaderna som evenemanget skulle föra med sig. Det som skulle bestämmas för budgeteringsplanen var inträdespriset och lunchpriset för seniorerna. Budgeten skulle räcka till för att sänka inträdet för seniorer till 6 euro och att lunchen i Spa Cafét skulle vara 4 euro under evenemangsdagen. Man räknade med att de billiga priserna skulle locka fler besökare. Marknadsföringen av evenemanget förde inte med sig några extra kostnader.

8.3.5 Marknadsföring

Innan marknadsföringen av evenemanget började gjordes upp en plan genom vilka kanaler evenemanget skulle marknadsföras tillsammans med marknadsföringsgruppen. Det bestämdes att evenemanget skulle marknadsföras genom olika sociala medier och direkt marknadsföring. Marknadsföringen av evenemanget startades i början av augusti 2016, ungefär en månad före seniordagen. Reklam om seniordagens program och

tidpunkt delades på Flamingo Spas egna internetsidor, Facebook och Instagram. Annonser skickades till tidningar som t.ex. Vantaan Sanomat. Seniordagens programblad delades till olika seniorföreningar via e-mail. Marknadsföringen av evenemanget skedde även på evenemangsplatsen, dvs. på Flamingo Spa, genom att reklamblad hängdes upp bl.a. på omklädningsrummens skåp. Dessutom snurrade reklam på Flamingo Spas egna TV-skärmar. Planscher om evenemanget fördes också t.ex. till butiker i närområdet. (Bilaga 2 och 3)

8.4 Förverkligande

Förverkligandet av seniordagen skedde enligt tre olika faser: byggandefasen, dvs. förberedelser inför evenemanget, själva evenemangstillfället och rivandefasen, där man avslutar evenemanget. Innan evenemanget börjar kan man också ordna ett generalrepetitionstillfälle.

8.4.1 Generalrepetition

Måndagen 5.9.2016, det vill säga dagen innan evenemangstillfället, hade projektledaren ett teststillfälle för vattengymnastiken och kontrollerade att allt fungerade inför seniordagen. Projektledaren hade tidigare själv testat träningspasset i vattnet samt på land som instruktör och gått igenom hur instrueringen av rörelserna sker för kunderna. Nu fanns ännu en möjlighet att testa den planerade timmen med en grupp av seniorer i samband med morgongymnastiken på Flamingo Spa. Samtidigt kontrollerades att mikrofonen och högtalarna fungerade. Projektledaren skrev ner upplysningarna inför programmet, som skulle läsas upp i mikrofon och höras på hela evenemangsområdet under seniordagen.

8.4.2 Förberedelser

Evenemangsdagen började enligt den insatta tidtabellen med förberedelser två timmar innan Flamingo Spa skulle öppna portarna för kunderna. Varje avdelning på Flamingo Spa har sina rutiner och förberedelser som skall göras varje dag innan badanläggningen öppnar, t.ex. cafépersonalen sköter om att placera fram bord och stolar, badvakterna städar och ser till att konstruktionerna är säkra och personalen i receptionen sköter om att

välkomna kunderna. Under evenemangsdagen gjordes dessa rutiner normalt, vilket underlättade förberedelserna inför seniordagen. Förberedelser, som skulle göras innan evenemanget började handlade om att bygga upp evenemangets kulisser, vilket bestod av inskaffning av material, kontroll av redskap, musik, ljud och teknik samt skyltning av området. Dessutom skulle projektledaren se till att alla evenemangets medverkare är på plats och vet vad de skall göra när evenemanget sätter igång.

Material och redskap

Material som behövdes under evenemanget var fribiljetter, som beställdes i förväg och placerades i receptionen samt programblad, som innehåller seniordagens exakta tidtabell. Programblad gavs åt varje avdelning på Flamingo Spa, så att de kan leda seniorerna rätt och blad hängdes upp på ändamålsenliga platser runt omkring i badanläggningen. Dessutom printades ut feedbackblanketter, som placerades synligt i receptionen. Produktkonsulenter, Diacor och NeoLife, skötte om sitt eget material och hade ett eget rum var de hade framme broschyrer och produkter. Annat material som behövdes var drickautomater som placerades på lämpliga ställen i badanläggningen.

Redskap som behövdes var löpbälten och ”nudlar” och deras skick kontrollerades ytterligare en gång i och med förberedelserna. Löpbältena lades fram bredvid hoppbassängen där vattenlöpningen skulle ske och nudlarna bredvid mineralbassängen där vattenavslappningen skulle ske. Redskap som skulle tas bort var Wibit-banan, som är en stuntbana placerad i Sportbassängen där vattengymnastiken skulle instrueras. Banan togs bort för säkerhets skull, eftersom den tar mycket plats.

Skyltning av området

Flamingo Spa hade färdigt skyltar och guidning på området, så det krävdes inte mycket tid för detta. Skyltning av området handlade om att lägga upp programblad på skyltar och TV-rutor. Dessutom fanns krittavlor var man skrev specifika information om programmets innehåll och var programmet sker. I receptionen placerades blommor vid borden med feedbackblanketterna för att skapa en trevlig stämning.

Musik, ljud och teknik

Musiken, ljudet och tekniken var kontrollerad i förväg innan evenemanget började. Detta handlade om ljudåtergivningen och tekniken inom hela badanläggningen samt mikrofonen och högtalarna som skulle användas i vattengymnastiken. Vid tekniska problem visste man vem man skulle vända sig till. Musiken som skulle spelas var i förväg utvald enligt evenemangets tema och målgrupp.

Kommunikationsmedel

Kommunikationsmedel som användes under evenemanget var radiotelefoner. Varje avdelning på Flamingo Spa hade sin egen kanal varifrån personalen kunde nås.

8.4.3 Säkerhet

Säkerhetsaspekterna inför evenemanget hade kartlagts i förväg. Flamingo Spa har en säkerhetsplan och ett säkerhetsdokument från tidigare, vilken alla anställda känner till. Under seniordagen fanns tillräckligt med personal, dvs. livvakter och instruktörer, som har en första hjälp -skolning och kunskap att agera i olika nödsituationer samt känner till principerna för vattenlivräddning. Säkerheten av redskapen, materialet och konstruktionerna samt hela evenemangsområdet kontrollerades innan evenemanget började. Alla anställda var medvetna om var första hjälp -redskapen var placerade. Vattengymnastiken var planerad på ett säkert sätt och riskerna för målgruppen var beaktade. Hopptornet var stängt under vattenlöpningstillfället, som ordnades i hoppbassängen.

8.4.4 Evenemangstillfället

Tisdagen den 6 september, lite före klockan 10:00 öppnade receptionen Flamingo Spas portar för seniorer som ville delta på seniordagen. Portarna öppnades i förväg eftersom det redan fanns en lång kö av ivriga deltagare. Projektledaren som också fungerade som värd under evenemanget var på plats i receptionen och välkomnade seniorerna och svarade på frågor som uppkom. Projektledaren hade iakttagit receptionen redan innan portarna öppnades och lagt märke till en lång kö seniorer och ett oförväntat högt deltagarantal. Projektledaren var förberedd att göra ändringar i manuskriptet och upplyste om denna möjlighet åt medverkarna. Manuskriptet löpte ändå under förmiddagen som

den skulle och tidtabellen för de olika programpunkterna höll och upplysningarna gjordes enligt planerna, även om antalet seniorer inne i badanläggningen var 120 stycken endast 15 minuter efter att portarna hade öppnats. Många seniorer deltog i vattenlöpningen och ännu fler i vattengymnastiken, vilket gjorde att det blev trångt i bassängen. Under vattengymnastikpasset skedde tekniska problem. Mikrofonen fungerade inte som den skulle och slog av ljudet i mellan åt. Ljudkvaliteten blev försämrade, även om detta försökte fixas under instrueringens gång.

Lunchen serverades efter vattengymnastikpasset klockan 11:00 och det bildades en lång kö av seniorer i Spa Caféet. En del seniorer blev kvar och vattenlöpte, en del gick på massage och bekantade sig med Spa sidan samt produkterna som konsulenterna presenterade. Projektledaren, dvs. värden, största delen av projektgruppen och andra medverkare var tillgängliga för seniorerna, hjälpte och guidade dem på området samt spred en positiv stämning. Badvakterna ansvarade för besökarnas och områdets säkerhet. Under eftermiddagen måste några ändringar i manuskriptet göras på grund av att det fortfarande fanns ett oförväntat antal seniorer kvar i Flamingo Spa. Ändringen handlade om vattenavslappningen som skulle ordnas i mineralbassängen på spa sidan. Projektledaren bestämde att det måste ordnas två vattenavslappningstillfällen för att alla möjliga deltagare skulle ha plats i mineralbassängen. Den första vattenavslappningen började klockan 13:30 och den andra 14:00. Det skrevs ett infoblad om detta, som placerades bredvid mineralbassängen och dessutom gjordes upplysningar om förändringen. Efter vattenavslappningarna fanns ännu en möjlighet för massage, bekanta sig med produkter som NeoLife presenterade eller fritt röra sig på Flamingo Spa. Evenemanget avslutades så småningom när seniorerna började söka sig till receptionen för att lämna Flamingo Spa. I receptionen fick de ge feedback om evenemanget i form av ett frågeformulär. Alla besvarare fick en fribiljett till Flamingo Spa. Lite efter klockan 15:00 hade så långt som alla seniorer åkt hem. Efter detta städades allt material och alla redskap undan.



Figur 4. Fotografi under seniordagen, det instruerade vattengymnastikpasset.

8.5 Avslutning och evaluering

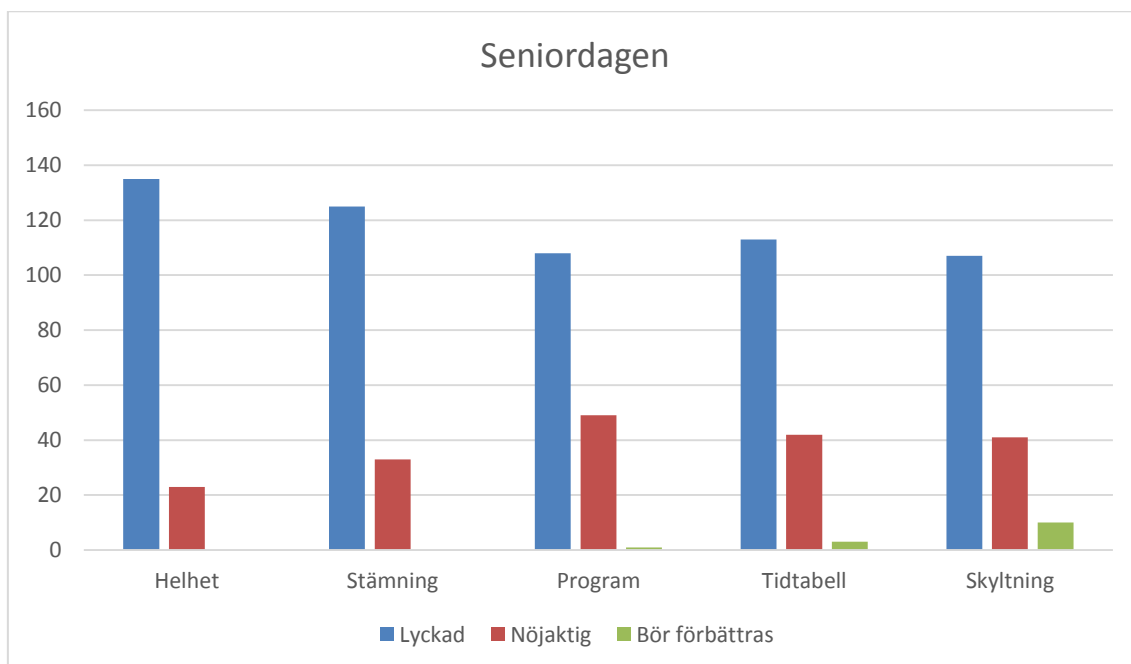
Efter att evenemanget hade avslutats tackade projektledaren alla medverkare och diskuterade deras åsikter om seniordagen. Projektledaren samlade in feedbackblanketterna (Bilaga 4) som seniorerna hade besvarat och skrev ett sammandrag (Bilaga 5) utifrån dem och skickade texten åt projektgruppen kort efter evenemanget. Seniordagen evaluerades med hjälp av en feedbackblankett, som deltagarna fyllde i och observation av en av medverkarna under evenemanget. Dessutom tog projektledaren ställning till hur Seniordagen lyckades.

Examensarbetets andra frågeställning B) Hur skapar man ett evenemang i syfte att förbättra seniorers funktionsförmåga besvaras i och med att begreppet *funktionsförmåga* förklaras i den teoretiska referensramen. Funktionsförmåga består av fysisk, psykisk och social kapacitet. Genom att ha skapat ett evenemang, som riktade sig åt en viss målgrupp samt innehöll lämplig fysisk aktivitet och hade en trevlig stämning enligt feedbacken som fåtts kan man tänka sig att ha kunnat påverka funktionsförmågans delar på ett positivt sätt.

8.5.1 Feedback

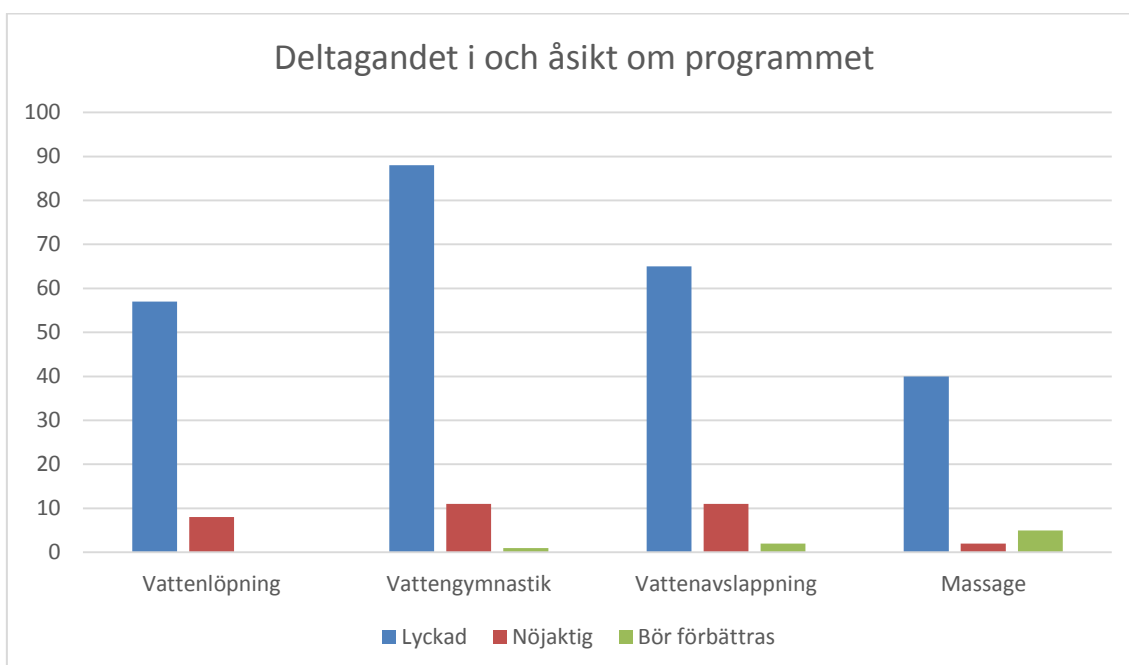
Feedbackblanketten (Bilaga 4) innehöll frågor gällande stämningen, programmet, tidtabellen och guidningen samt hur deltagarna upplevde seniordagen som helhet. Blanketten innehöll både öppna frågor och frågor med bundna svarsalternativ. I de bundna svarsalternativen användes en skala av symboler med tre olika svarsalternativ: lyckad (onnistunut), nöjaktig (keskinkertainen) och bör förbättras (parannettavaa). Feedbackblanketterna fylldes i innan deltagarna åkte hem och varje besvarare fick en fribiljett till Flamingo Spa. Deltagarantalet av seniorer, dvs. personer som är över 60 år, under seniordagen var sammanlagt 252. Fullständigt ifyllda feedbackblanketter som samlades in var 156 stycken.

Den första frågan handlade om deltagarnas åsikt om seniordagen som helhet, dagens stämning, program, tidtabell samt skyltning och guidning på evenemangsområdet. Resultaten av svaren kan ses i *Figur 5*. Största delen, över 100 seniorer tyckte att dessa punkter var lyckade, ett tiotal tyckte att dessa var nöjaktiga och det fanns endast enstaka seniorer som tyckte att programmet, tidtabellen och guidningen borde förbättras. Enligt antalet svar var helheten och stämningen mest lyckade under evenemanget. Guidningen fick mest negativa svar, 10 stycken seniorer tyckte att den borde förbättras.



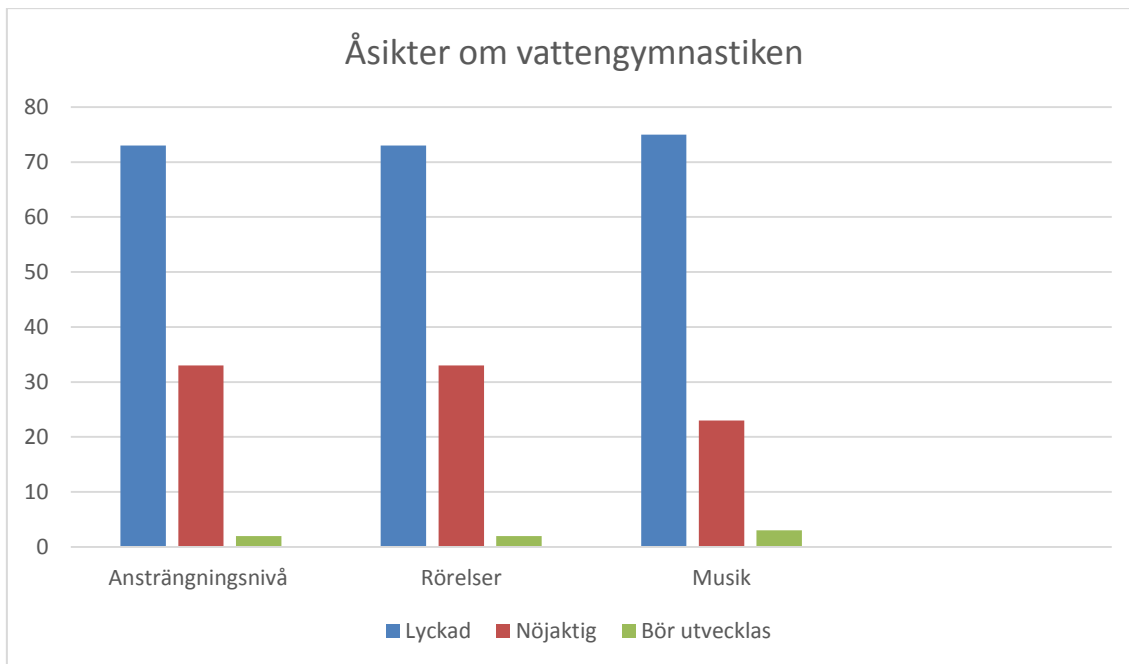
Figur 5. Frågor gällande seniordagens organisering. Antalet svar på skalan: lyckad (onnistunut), nöjaktig (keskinkertainen), bör förbättras (parannettavaa).

I feedbackblanketten fanns frågor om deltagandet i seniordagens program, dvs. den instruerade vattenlöpningen, vattengymnastiken vattenavslappningen och massagen. Med hjälp av frågeformuläret fick man också reda på deltagarnas åsikt om de olika programpunkterna. Deltagarantalet för vattenlöpning var 65 seniorer, vattengymnastiken hade 100 deltagare, i vattenavslappningen deltog 78 seniorer och 46 seniorer fick en 10 minuters massage. Största delen tyckte att programpunkterna var lyckade, ett tiotal tyckte att de var nöjaktiga och endast enstaka ville ha en förbättring. Se Figur 6.



Figur 6. Frågor om deltagandet i seniordagens program samt åsikten om dem. Antalet svar på skalan: lyckad (onnistunut), nöjaktig (keskinkertainen), bör förbättras (parannettavaa).

Figur 7 visar deltagarnas åsikt om uppbyggnaden och innehållet i vattengymnastiken. Frågorna handlade om ansträngningsnivån, rörelserna och musiken. Allt som allt hade 108 seniorer besvarat dessa frågor. Största delen av seniorerna tyckte att dessa punkter var lyckade och passliga, ungefär en tredjedel tyckte att dessa var nöjaktiga och endast enstaka seniorer ville ha en förbättring.



Figur 7. Frågor gällande deltagarnas åsikt om innehållet i vattengymnastiken. Antalet svar på skalan: lyckad (onnistunut), nöjaktig (keskinkertainen), bör utvecklas (parannettavaa).

Enligt feedbackblanketterna som seniorerna fyllde i skulle alla 156 besvarare vilja delta på seniordagen på nytt. Feedbackblankettens öppna frågor, där svaret fick formuleras fritt, handlade om vad seniorerna tyckte att var det bästa med dagen samt vad de tyckte att borde utvecklas och förbättras. Dessutom hade de en möjlighet att ge ytterliga kommentarer. (Bilaga 6) Flera seniorer tyckte att det bästa med dagen var t.ex. helheten, stämningen, det billiga inträdespriset, vattengymnastiken, lunchen, sällskapet av jämnåriga personer och den trevliga personalen. Förslag för förbättring och utveckling var bland annat en längre lunchtid, mer massagetider, bättre skyltning av området samt flera stolar i duschrummet.

8.5.2 Observation

För att få en till synvinkel på seniordagen användes observation under evenemanget. Som observatör fungerade en av medverkarna under evenemanget, som hade i uppgift att instruera vattenlöpning åt seniorerna och vara tillgänglig för kundservice. I observationen användes sandwich modellen (Vallo & Häyrinen 2008 s. 168-176), där man tar ställning till vad som lyckades, misslyckades och kunde undvikas i framtiden samt ännu några ord

om vad man lärde sig. Observatören tog ställning till manuskriptet och hur tidtabellen höll under evenemanget. (Bilaga 7)

8.5.3 Projektledarens kommentarer

Som helhet lyckades seniordagen och stämningen var trevlig och uppmuntrande under hela dagen. Deltagarantalet var 252 seniorer under hela dagen, vilket var mycket högre än man förväntat sig. Övriga kunde ha förebyggts om evenemanget hade krävt en förhandsanmälning. Då kunde projektledaren, projektgruppen och medverkarna ha planerat och förberett sig bättre inför seniordagen och dess tidshantering. Även om det höga deltagarantalet var en positiv överraskning förde det med sig vissa problem för bland annat tidshanteringen och de olika programpunkterna. Bassängutrymmena under de instruerade vattengymnastikpassen blev för trånga. Under vattengymnastikpasset blev instruktören tvungen att improvisera och anpassa rörelser. Hon hade inte heller chansen att iakttä och observera varje deltagare ordentligt för att kunna se om rörelserna utfördes rätt och säkert. Projektledaren var tvungen att göra en ändring i manuskriptet under evenemanget och arrangera en till vattenavslappning på grund av ett stort antal deltagare. Organiseringen av detta skulle ha kunnat gå smidigare till med tanke på att den första gruppen var mycket större än den andra gruppen. För att utveckla och förbättra evenemanget skulle programmet redan från början ha kunnat innehålla flera vattengymnastikpass.

Det höga deltagarantalet gjorde också att lunchkän blev lång, vilket även kommenterades i feedbacken av seniorerna. Kän skulle eventuellt ha varit kortare om lunchtiden hade varit längre. Under seniordagen ordnades också 10 minuters gratis massagetider mellan klockan 11:00-15:00. Denna programpunkt krävde att man bokade en tid åt sig under dagens gång. Massagetiderna räckte inte till för alla, vilket också kommenterades i feedbackblanketterna. Med tanke på förbättring inför ett nytt evenemang skulle det vara ändamålsenligt att ordna flera massagetider för att möta deltagarnas vilja. Budgetmässigt kan det ändå vara omöjligt att ha flera anställda som masserar gratis och ett annat alternativ skulle vara att massagen skulle ha en liten kostnad. Även om det fanns vissa problem med programmet och tidtabellen tycker projektledaren precis som största delen av seniorerna att dessa lyckades helhetsmässigt bra. Skyltning och guidning på området

bestod av badanläggningens egna skyltar, TV-skärmar och skyltar med programblad samt upplysningar och handledning av personalen. Enligt projektledaren kunde detta utvecklas med tanke på framtiden, speciellt på Spa sidan märkte projektledaren att seniorerna hade svårt att hitta t.ex. olika bastun och rum. Detta kommenterades också i den feedback som seniorerna gav och en del tyckte att guidningen borde förbättras och upplysningarna borde vara tydligare. Genom att kartlägga deltagarantalet och deras åsikt av programpunkterna ville man få reda på hur programmet kan utvecklas i framtiden. Alla programpunkter hade ett stort antal deltagare. Den instruerade vattengymnastiken var populärast. Enligt feedbacken, med tanke på en ny seniordag kunde dagens innehåll behållas.

9 DISKUSSION

I detta kapitel diskuteras arbetsprocessen och slutprodukten för projektet. Man tar ställning till dessa med hjälp av källorna från den teoretiska referensramen.

9.1 Processdiskussion

Examensarbetet gjordes som ett utvecklingsarbete (Carlström & Carlström Hagman 2006 s. 103) i form av ett projekt. Projektet handlade om en arbetsprocess som framskred enligt de olika faserna för att ordna ett lyckat evenemang. (Iiskola-Kesonen 2004 s. 8) Processen började med att idén för evenemanget analyserades, varefter målsättningarna både för deltagarna och organisationen kunde bestämmas. (Iiskola-Kesonen 2004 s. 9) Målgruppen för evenemanget bestämdes enligt organisationens intresse och att åldringar är en stigande folkgrupp i samhället. (Statistikcentralen 2016) Arrangering av evenemanget motiverades i och med omgivningens påverkan och viktigheten av ordnad verksamhet och service för åldringars funktionsförmåga. (WHO 2016a s. 4) och (Institutet för Hälsa och Välfärd 2015) Evenemanget utformades att kallas Seniordagen. Planeringen av evenemanget började i god tid med förhandsstudier, tidpunkten bestämdes, programmet bearbetades och rekryteringen av personal började. Denna fas var tidskrävande och ibland utmanande i och med att planeringen innehöll en hel del förhandsstudier och beslutsfattande gällande projektets praktiska del. Tidpunkten för evenemanget bestämdes enligt evenemangets karaktär, målgruppen och Flamingo Spas

tidtabell. (Vallo & Häyrinen 2008 s. 131-144) Det visade sig att tidpunkten var passande enligt det höga deltagarantalet under seniordagen.

Evenemangets program och innehåll skapades av projektledarens egna idéer och motiverades med information om målgruppen och huvudtemat, som handlade om seniorer och vattengymnastik. (Vallo & Häyrinen 2008 s. 96) Det är viktigt att stöda åldringars funktionsförmåga för att skapa ett lyckat och hälsosamt åldrande. (Institutet för Hälsa och Välfärd 2016) och (WHO 2016a s. 4) och (Karvinen 1999 s. 11-12) Programmet under seniordagen skulle ge möjlighet att utveckla funktionsförmågan och fysisk aktivitet, hälsosam kost och socialt sammanhang har en stor roll i detta. Därför var dessa programpunkter som togs med i evenemanget. (Institutet för Hälsa och Välfärd 2016) och (Kokeneet ja viisaat –asiantuntijaryhmä 2015 s. 11). Fysisk aktivitet kan användas för att förbättra funktionsförmågan både fysiskt, psykiskt och socialt (Kokeneet ja viisaat –asiantuntijaryhmä 2015 s. 11) och (Karvinen 1999 s. 11-13) och dessutom var UKK-institutets motionsrekommendationer som motivering. Den fysiska aktiviteten under seniordagen innehöll vattengymnastik i och med hälsoeffekter som flera forskningar visar. (Shibata et al. 2012 s. 201) och (Tsourlou et al. 2006 s. 817) och (Sanders et al. 2013 s. 707-715) och (Sato et al. 2009 s. 84-93) Man ville ge en möjlighet för deltagarna att uppehålla och ingå sociala relationer i och med en bestämd målgrupp. (Institutet för Hälsa och Välfärd 2016) och (Karvinen 1999 s.11-12)

Det visade sig vara svårt att göra upp ett manuskript som innehöll exakta tider för olika programpunkter och det som sker bakom kulisserna. (Vallo & Häyrinen 2008 s. 151-152) Flamingo Spa hade som mål att nå en stor skara seniorer. Evenemanget blev således öppet för alla och marknadsföringsstrategin planerades enligt detta. (Vallo & Häyrinen 2008 s. 53-55) I och med att tidpunkten för evenemanget fastslogs i ett tidigt skede kunde det göras en tidsplan, som innehöll uppgifter som skulle göras innan förverkligandet av evenemangsdagen. Denna tidsplan följdes ungefärligen, vilket underlättade evenemangets planeringsfas. Planeringen var till nödvändig för att evenemanget skulle lyckas. (Iiskola-Kesonen 2004 s. 10, 20)

9.2 Produktdiskussion

Slutprodukten för arbetsprocessen blev evenemanget, seniordagen. Förverkligandet av evenemanget innehöll förberedelser, som handlade om att bygga upp kulisserna (Vallo & Häyrinen 2008 s. 153) och under seniordagen gick detta smidigt till. Seniordagen började enligt tidtabellen och följde till största delen manuskriptet, trots några ändringar under eftermiddagen. (Vallo & Häyrinen 2008 s. 151-152) Det oförväntat höga deltagarantalet gjorde att tidshanteringen inte var den bästa och seniorerna var tvungna att köa. (Vallo & Häyrinen 2008 s. 155-156) Projektgruppen och medverkarna under evenemanget skötte sina uppgifter. (Iiskola-Kesonen 2004 s. 31) Det som var problematiskt var att projektledaren fungerade som värd och instruerade största delen av vattengymnastiken under evenemanget. Detta gjorde att projektledaren måste koncentrera sig på flera uppgifter samtidigt och hade svårt att fullgöra sin uppgift i vissa skeden av hela arbetsprocessen. Avslutandet av evenemanget gick smidigt till, feedbackblanketterna samlades in och medverkarna tackades. (Vallo & Häyrinen 2008 s. 168-176)

Enligt den feedback som fåtts av deltagarna mötte evenemanget delvis sitt syfte och sina målsättningar. (Vallo & Häyrinen 2008 s. 168-176) Meningen var att skapa ett lyckat evenemang och en helhet med syfte att förbättra seniorers funktionsförmåga, som består av den fysiska, psykiska och sociala kapaciteten. (Institutet för Hälsa och Välfärd 2016) och (Karvinen 1999 s. 11-12) Genom att dagen innehöll fysisk aktivitet, en god stämning och social tillvaro kunde man nå funktionsförmågans olika delar. Man kan däremot inte säga att man lyckats förbättra seniorers funktionsförmåga under en dag.

Som helhet var seniordagen lyckad och gick enligt planerna. Programmet under dagen skapade ett gott humör och positiva känslor, vilket handlar om den psykiska kapaciteten. Seniorer hade en möjlighet för socialt deltagande och uppehålla eller ingå nya sociala relationer i och med en stor grupp jämn åriga. (Institutet för Hälsa och Välfärd 2016) Enligt den feedback som seniorerna gav var vattengymnastik en positiv upplevelse och flera var intresserade att delta på nytt. Vilket var positivt i hopp om regelbunden fysisk aktivitet och följning av motionsrekommendationer och på så sätt förbättring av funktionsförmågan. (Institutet för Hälsa och Välfärd 2016) och (UKK-institutet)

Målet med seniordagen var att uppmuntra och aktivera seniorer samt ge dem en chans att bekanta sig med vattengymnastik och Flamingo Spas service. Detta lyckades under evenemanget. Enligt det höga deltagarantalet och feedbacken kan man konstatera att omgivningen och dess verksamhet är viktigt för åldringar och deras funktionsförmåga. (WHO 2016a s. 4) Genom liknande evenemang, som seniordagen, har man en möjlighet att aktivera seniorer.

10 SLUTORD

Examensarbetsprocessen för arrangemanget av Seniordagen har varit givande. Jag skapade ett lyckat evenemang på många plan, även om den hade sina brister. Projektet krävde mycket tid, men var lärorikt i och med att evenemangsplanering var en helt ny erfarenhet för mig. Jag fungerade som projektledare, värd, instruktör och medverkare och fick flera olika synvinklar på arrangering av ett evenemang. Evenemanget skulle inte ha lyckats om samarbetet mellan projektgruppen och medverkarna inte hade fungerat. Under evenemanget fick jag ta del av en trevlig och positiv stämning och det visade sig att denna typ av evenemang har en stor efterfrågan bland seniorer. Redan under seniordagen fick Flamingo Spa beröm och frågor om ett nytt evenemang. Dessutom tog flera deltagare kontakt för att ge positiv feedback. Seniordagen blev ett evenemang, som arrangeras i framtiden.

I och med projektet fick jag mycket ny kunskap och erfarenhet, som en idrottsinstruktör kan ha nytta av i framtiden. Jag vill tacka Flamingo Spa för möjligheten att utföra ett funktionellt examensarbete, som var till fördel både för mig och organisationen.

KÄLLOR

Carlström, Inge & Carlström Hagman, Lena-Pia. 2006, *Metodik för utvecklingsarbete och utvärdering*, 5. uppl., Lund: Studentlitteratur AB, 447 s.

Flamingo Spa. 2016. Tillgänglig: <http://www.flamingospa.fi/> Hämtad: 20.11.2016

Hakamäki; Hotti; Keskinen; Lauritsalo; Liinpää; Läärä & Pantzar. 2012, *Uimaopetuksen käsikirja*, Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto Ry, SUH, Jyväskylä: Docendo Oy, 264 s.

Heldán, Anni & Helakorpi, Satu. 2014, *Eläkeikäisen väestön terveystyötyminen ja terveys keväällä 2013 ja niiden muutokset 1993-2013*, Institutet för Hälsa och Välfärd, THL, rapport 15/2014. 171 s.

Institutet för Hälsa och Välfärd (THL). 2016a, *Iäkkäiden toimintakyky*. Tillgänglig: <https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/vaeston-toimintakyky/iakkaiden-toimintakyky> Hämtad: 21.11.2016

Institutet för Hälsa och Välfärd (THL). 2016b, *Mitä toimintakyky on?* Tillgänglig: <https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on> Hämtad: 21.11.2016

Institutet för Hälsa och Välfärd (THL). 2016c, *Toimintakyvyn ylläpitäminen*. Tillgänglig: <https://www.thl.fi/fi/web/ikaantymisen/hyvinvointia-vanhuuteen/toimintakyvyn-yllapitaminen> Hämtad: 21.11.2016

Institutet för Hälsa och Välfärd (THL). 2016d, *Fyysinen toimintakyky*. Tillgänglig: <https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/vaeston-toimintakyky/iakkaiden-toimintakyky/fyysinen-toimintakyky> Hämtad: 21.11.2016

Institutet för Hälsa och Välfärd (THL). 2015a, senast uppdaterad: 13.8.2015, *Toimintakyvyn ulottuvuudet*. Tillgänglig: <https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on/toimintakyvyn-ulottuvuudet> Hämtad: 21.11.2016

Institutet för Hälsa och Välfärd (THL). 2015b, senast uppdaterad: 21.8.2015, *Sosiaalinen toimintakyky*. Tillgänglig: <https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/vaeston-toimintakyky/iakkaiden-toimintakyky/sosiaalinen-toimintakyky> Hämtad: 21.11.2016

Iiskola-Kesonen, Hanna. 2004, *Mitä, miksi, kuinka? Käsikirja tapahtumajärjestäjille*, SLU-julkaisusarja 10/04, Suomen Liikunta ja Urheilu ry, 103 s.

Karvinen, Elina. 1999, *Iloisesti ikääntyen – Ikääntyvien liikunnalliset harjoitteet*, 2. uppl., Lahti: VK-Kustannus Oy, 254 s.

Kokeneet ja viisaat -asiantuntijaryhmä. 2015, *Yksitoista teesiä ikääntymisestä*, Sosiaali- ja terveysministeriö muistio 26.8.2015, 15 s.

Rahikainen, Marja-Leena. 2001, *Ikääntyneiden vesivoimistelu ja uinti*. I: M. Suominen, P. Kannus, M. Käyhty, L. Ahvo, M-L. Rahikainen, H. Kaikkonen, L. Timonen, M. Koivula, T. Berg, M. Salmelin, A. Jalkanen-Mayer, red. *Ikääntyvien liikunta, terveys ja toimintakyky*, Lahti: VK-Kustannus Oy, 384 s.

Sato, Daisuke; Kaneda, Koichi; Wakabayashi, Hitoshi & Nomura, Takeo. 2009, Comparison two-year effects of once-weekly and twice-weekly water exercise on health-related quality of life of community-dwelling frail elderly people at a day-service facility. *Disability & Rehabilitation*, vol. 31, nr 2, s. 84-93. Tillgänglig: Ebsco Academic Search Elite. Hämtad: 29.3.2016

Sanders, Mary E.; Takeshima, Nobuo; Rogers, Michael E.; Colado, Juan C. & Borreani, Sebastien. 2013, Impact of the S.W.E.A.T. □ Water-Exercise Method on Activities of Daily Living for Older Women, *Journal of Sports Science and Medicine*, vol 12, nr 4, s. 707-715. Tillgänglig: Ebsco Academic Search Elite. Hämtad: 29.3.2016

Shibata, Yosuke; Hayasaka, Shinya; Goto, Yasuaki & Ojima, Toshiyuki. 2012, Effects of water exercise on physiological and psychological health in the Japanese: Kawane Spa study, *ISMJ International SportMed Journal*, vol. 13, nr 4, s. 190-202. Tillgänglig: Ebsco Academic Search Elite. Hämtad: 8.2.2016

Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus & Opetusministeriö. 2004, *Ikääntyneiden ihmisten ohjatun liikunnan laatusuosituksia*, Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen oppaita, Helsinki, 2004:6, 41 s.

Statistikcentralen. 2016, *Väestö* Tillgänglig: http://tilastokeskus.fi/tup/suoluk/suoluk_vaesto.html#vaestorakenne Hämtad: 8.2.2016

Ström, Maria. 1999, *Med vattnet som redskap – grund bassäng*, 1. uppl. Sverige, Norrköping: Må Bra Institutet – Kropp & Själa, Kontorslandslaget AB, 92 s.

Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto Ry (SUH). 2000, *Vesitreeni, Vauhtia Vedestä – Vesitreenin ohjaajamateriaali*. 47 s.

Tsourlou, Thomai; Benik, Athanasia; Dipla, Konstantina; Zafeiridis, Andreas & Kellis, Spiros. 2006, The effects of a twenty-four-week aquatic training program on muscular strength performance in healthy elderly women, *Journal of Strength and Conditioning Research*, vol. 20, nr 4, s. 811-818. Tillgänglig: Ebsco Academic Search Elite. Hämtad: 28.3.2016

UKK-institutet. 2009, *Viikottainen liikuntapiirakka*. Tillgänglig: <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka> Hämtad: 8.2.2016

UKK-institutet. 2009, *Viikottainen liikuntapiirakka yli 65-vuotiaille*. Tillgänglig: http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnan-suositukset/liikuntapiirakka_yli_65-vuotiaille Hämtad: 8.2.2016

Vallo, Helena & Häyrinen, Eija. 2008, *Tapahtuma on tilaisuus – tapahtumamarkkinointi ja tapahtuman järjestäminen*, Helsinki: Tietosanoma Oy, 246 s.

Vilkka, Hanna & Airaksinen, Tiina. 2003, *Toiminnallinen opinnäytetyö*, Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 168 s.

Winroth, Jan & Rydqvist, Lars-Göran. 2008, *Hälsa & Hälsopromotion – Med fokus på individ-, grupp- och organisationsnivå*, 1. uppl., Stockholm: SISU Idrottsböcker, 288 s.

World Health Organization (WHO). 2016a, *Global strategy and action plan on ageing and health (2016-2020) – Summary*, Document A69/17, 10 s. Tillgänglig: <http://www.who.int/ageing/GSAP-Summary-EN.pdf?ua=1> Hämtad: 20.11.2016

World Health Organization (WHO). 2015, *Ageing and Health*, Fact Sheet N°404. Tillgänglig: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs404/en/> Hämtad: 18.11.2016

World Health Organization (WHO). 2016b, *Constitution of WHO: Principles*. Tillgänglig: <http://www.who.int/about/mission/en/> Hämtad: 17.11.2016

BILAGOR

Bilaga 1. Uppbyggnaden och innehållet av vattengymnastikpasset.

Crazy Little Thing Called Love – Queen, 2:48 min (Uppvärmning)

Jogging och olika armrörelser:

- rulla axlarna
- olika svepningar
- slag framåt, neråt, mot sidan

Knälyft

Jogging framåt och bakåt

Jogging från sida till sida

Hengailaan – Kirka, 2:39 min (Uppvärmning)

3 rörelser:

- hopp från sida till sida
- rullande av armar
- slag framåt

Superstition – DJ Action, 3:55 min

Benrörelser: Sparkar ett ben i taget fram, åt sidan och kombination. Armarna sveper åt motsatt riktning.

September – Earth, Wind and Fire, 3:35 min

Benrörelser: Turvis sparkar fram, åt sidan, bak. Armrörelse sveper inåt och utåt.

California dreamin' – The Mamas & The Papas, 2:38 min

X-hopp med varierande armrörelser

Hopp så att knäna kommer i bröstet

Skidhopp med varierande armrörelser

Malagaan – Jari Sillanpää, 4:01 min

Jogg med höga knälyft och slag mot sidan

Bicepscurl turvis med armarna

Svep turvis med armarna
Bicepscurl båda armarna samtidigt
Svep båda armarna samtidigt

Flashdance... What a feeling – The Gym Allstars, 4:02 min

Hopp mot väggen
Crawlsimsparkar
Slag och armdrag

Can you feel the love tonight – Elton John, 4:01 (Nedvarvning och tånjning)

Lätta rörelser med armar och ben
Tånjning av lår, höftböjare, bröst, rygg, axlar

Bilaga 2. Reklamblad om seniordagen, som delades via olika marknadsföringskanaler.

Senioripäivä

ti 6.9. klo 10-15

Luvassa ohjattua lempeää vesiliikuntaa ja -rentoutusta, herkullinen lounas ja tuote-esittelyjä. Paikalla myös Diacor Flamingo tekemässä mm. verenpainemittauksia.

Sisäänpääsy vain 6€
sis. Vesipuisto ja Spa Kylpylä
Lounas 4€

A photograph of a woman with short white hair, wearing a bright blue strapless swimsuit, splashing in the ocean. She is smiling and has her arms raised. The background is a clear blue sky and the ocean.

 *Flamingo Spa*

Bilaga 3. Reklamblad om seniordagen, som delades via olika marknadsföringskanaler.

Senioripäivä

ti 6.9. klo 10–15

- 10.00–12.00** Ohjattu vesijuoksu – saat lainaksi vesijuoksuvyön
- 10.30–11.00** Ohjattu vesijumppa
- 11.00–12.30** Lounas Spa Cafessa
- 11.00–15.00** 10 min hierontoja, paikalla myös tuote-esittelyä
- 13.30–13.50** Vesirentoutus mineraalivesialtaalla

Sisäänpääsy vain 6€
sis. Vesipuisto ja Spa Kylpylä
Lounas 4€

Tarjous on voimassa
yli 60 v. senioreille.

 *Flamingo Spa*


















Bilaga 4. Feedbackblankett för deltagarna.













SENIORIPÄIVÄ 6.9.2016

Ikäsi: _____




Ympyröi mielipiteesi.

	Onnistunut	Keskinkertainen	Parannettavaa
Senioripäivä kokonaisuutena			
Päivän tunnelma			
Päivän ohjelma			
Aikataulu			
Opastukset paikan päällä			

Mihin osallistuit / tutustuit?

	Onnistunut	Keskinkertainen	Parannettavaa
Vesijuoksu			
Vesijumppa			
Vesirentoutus			
Hieronta			

Mielipiteesi vesijumpasta:

	Onnistunut	Keskinkertainen	Parannettavaa
Rasitustaso			

Liikkeet



Musiikki



Osallistuisitko senioripäivään uudestaan?

Kyllä

Ei

Mistä sait tiedon senioripäivästä?

- Internet
- Sanomalehti
- Ystävä/tuttu
- Muu, mikä? _____

Mikä senioripäivässä oli parasta?

Missä on kehitettävää ja parannettavaa jatkossa?

Muut kommentit:

Kiitos palautteestasi!

Bilaga 5. Projektledarens sammandrag av feedbacken som fåtts enligt frågeformulären. Sammandraget skickades åt projektgruppen.

SENIORIPÄIVÄ 6.9.2016 PALAUTTEET

Palautelomakkeessa kyseltiin mielipidettä senioripäivän kokonaisuudesta, tunnelmasta, ohjelmasta, aikataulusta ja opastuksista paikan päällä. Lisäksi kysyttiin mihin aktiviteettiin seniorit osallistuivat ja mielipiteitä niistä. Kysymyksissä sai ympyröidä oman mielipiteensä hymynaamojen avulla: *onnistunut*, *keskinkertainen* tai *parannettavaa*. Suurin osa senioreista oli ympyröinyt *onnistunut* tai *keskinkertainen*. Ainoastaan muutama oli ympyröinyt *parannettavaa*.

Avoimet kysymykset olivat:

Mikä päivässä oli parasta?

Mitä kehitettävää jatkossa?

Muut kommentit.

Positiiviset kommentit olivat mm. :

- Hyvä ja ystävällinen palvelu
- Eriyisen mukava henkilökunta
- Mukava tunnelma, rento meininki, iloinen mieli
- Vesijumppa
- Upea hieronta
- Maukas kalakeitto
- Sisäänkäyntihinta 6e ja lounaan hinta 4e
- Omassa rauhassa oleskelu, kiireettömyys
- Päivän kokonaisuus
- Toivomus, että päivä järjestetään useammin
- Kysymys: milloin uudestaan?
- Altaat ja kylpylä alue oli mieluisa

Kehitettävää jatkossa:

- Paremmat opastukset
- Aikataulussa parannettavaa, jonotus pois
- Kuulutukset selvemmiiksi
- Enemmän hieronta-aikoja, ajanvaraus selkeämmäksi.
- Enemmän tuote-esittelijöitä. Osan mielestä esittely oli vaikea löytää ja sijaitti hankalassa paikassa, liian pimeässä.
- Pidempi lounasaika.
- Liian pieni allas vesijumpalle → useampi jumppa!
- Useampi vesirentoutus

Suurin osa senioreista oli saanut tiedon päivästä joko sanomalehdestä tai ystävältä/tutulta.

Ihan kaikki osallistuisivat päivään uudestaan *kyllä* ja *ei*- kyselyn mukaan! ☺

Yleisesti seniorit kiittivät rentouttavasta päivästä ja toivoivat samanlaisia tapahtumia uudestaan ja useammin!

Bilaga 6. Öppna kommentarer som seniorer skrev på feedbackblanketten.

”Aion tulla vesijumppaan vielä tällä viikolla.”

”Iloinen mieli poislähtiessä.”

”Kiitos mukavasta päivästä ja että senioritkin huomioitte!”

”Henkilökunta hymyilevin ja ystävällisin, kiitos.”

”Lisää senioripäiviä kiitos!”

”Järjestäkää uudelleen, osallistun!”

”Onnistunut kokonaisuus.”

”Loistava päivä, kiitos!”

”Kiireettömyys ja erityisen ystävällinen henkilökunta.”

”Kävin ensimmäistä kertaa kylpylässä ja tulen varmasti toistekin, ystävät mukaan!”

”Kiitos!”

”Vesijumppa senioreille aina arkipäivisin!”

”Voisi olla useammin näin vanhuksille.”

”Kiitokset hierojille non-stop pisteessä.”

”Hieno, upea miljö ja altaat.”

”Parasta.”

”Kaikki oikein hyvin, järjestäjille kiitos!”

”Rauhallinen tunnelma.”

Bilaga 7. Observatörens kommentar om seniordagen.

“Senioripäivä oli onnistunut tapahtuma. Osallistujia oli huikeat yli 250, mikä tarkoittaa sitä, että mainonta oli onnistunut ja tavoittanut oikean kohderyhmän. Mainonta tapahtui muun muassa Vantaan Sanomissa. Tunnelma oli hyvä ja kiitosta päivästä saivat etenkin liian järjestämä vesijumppa sekä lounas.

Hyppyaaltaalla järjestettiin aamupäivällä muutaman tunnin ajan ohjattua vesijuoksua. Osallistujia oli hyvin, mutta monet halusivat harjoitella itsekseen, eli varsinaista ohjausta ei tapahtunut kuin yksittäisille sitä pyytävälle asiakkaille.

Vesijuoksu ja vesijumppa menivät jokseenkin päällekkäin, eli asiakkaat aloittivat vesijuoksun mutta kun kuulivat että jumppa alkaa viereisessä altaassa lopettivat yhden kierroksen jälkeen. Tämän ajoituksen voisi ensi kerralla miettiä toisin, niin että vesijuoksustakin saataisi kunnollinen ohjelmanumero. Asiakkaat eivät kuitenkaan tästä huomauttaneet vaan vaikuttivat joka tapauksessa tyytyväisiltä.

Liian pitämään vesijumppaan osallistui uskomaton määrä asiakkaita. Koko sporttiallas oli täynnä ja jumppaajia oli myös viereisessä altaassa mukana. Jumpasta tultiin kiittämään jälkeenpäin ja siitä sulavasti saatiin ihmiset ohjattua lounaalle kahvilaan. Musiikit oli hyvin mietitty kohderyhmää ajatellen, eikä se ollut liian kovalla.

Span puolella järjestettiin mineraalivesialtaassa vesirentoutus. Ongelmaksi muodostui osallistujamäärä, joka oli liian suuri altaan kokoon nähden. Tilanne saatiin kuitenkin huomaamattomasti korjattua niin, että rentoutuksia järjestettiin vielä toinen, jolloin kaikki pääsivät osallistumaan.

Jos tapahtuma järjestettäisiin vielä uudelleen, on muutamia asioita joita voisi jatkoa ajatellen miettiä. Lounas oli asiakkaiden mieleen, ja monet tulivatkin sitä kasvatusten kehumaan. Jono kahvilassa oli kuitenkin pitkä, ja liikuntarajoitteisille vanhemmille ihmisille pitkä jonotusaika voi olla hyvinkin raskas. Ensi kerralla voisi esimerkiksi järjestää lisää istumapaikkoja sekä kahvilan puolelle että muualle vesipuistoon. Suihkuille olisi voinut järjestää myös enemmän suihkujakkaroita.”

