



# Löydä Luonto -metsäkylpyohjelma

---

Loppupalaveri  
29.1.21



## **SISÄLTÖ**

- 1. Metsäkylpyohjelma ja kokeilun eteneminen**
- 2. Analytiikka ja vaikuttavuus**
- 3. Käyttäjien kommentteja**
- 4. Palvelun kehittämisen jatkotoimenpiteet**

# Löydä Luonto -metsäkylpyohjelma

- Digitaalisen alustan kautta toteutettava ohjelma, jossa yhdistyy itsenäinen harjoittelu metsässä ja sosiaalinen sekä pelillinen elementti digitaalisesti.
- Ohjaa ja motivoi Helsingin kaupungin työntekijöitä löytämään metsän mahdollisuudet liikkumisen ja palautumisen tukena.
- Ohjelma soveltuu kaikille kunnosta, elämäntilanteesta ja tavoitteista riippumatta. Se on matalan kynnyksen tapa lisätä liikuntaa ja hyvinvointia arkeen.
- Kokeilun tavoite on ollut luoda uudenlainen erityisesti työnantaja-asiakkaille suunnattu tehokas ja skaalautuva hyvinvointipalvelu.



# Kokeilun vaiheet

**vko  
1-2**

## KÄYNNISTYSVAIHE

Projektisuunnitelma  
Käynnistyspalaveri  
Sisällön tuottaminen  
Viestintä + kutsut  
Ilmoittautuminen

**vko  
3-12**

## AKTIIVINEN VAIHE

Aloituskysely  
Metsäkylpyohjelma (10 vko)  
Käyttäjien tuki  
Vaikuttavuuden mittaus

**vko  
13-14**

## KÄYTTÄJÄKOKEMUS JA YHTEISKEHITTÄMINEN

Palautekysely  
Haastattelut  
Käyttäjäkokemus-työpaja  
Analyysi ja opit

**vko  
15**

## YHTEEVETO JA LÄPIKÄYNTI

Vaikuttavuuden ja  
käyttäjäkokemusten  
läpikäynti Helsingin  
kaupungin kanssa

A close-up photograph of evergreen branches, likely spruce or fir, showing vibrant green needles and young, pointed buds. The branches are set against a dark, almost black background, which makes the green foliage stand out. The lighting is soft, highlighting the texture of the needles and the smooth surface of the buds.

**Tervetuloa  
sukeltamaan metsään  
kaikilla aisteilla!**

# Analytiikkaa

---

**129**

**Ilmoittautunut**

**80 %**

**Rekisteröitynyt**

**56 %**

**Vastannut  
aloituskyselyyn**

**19 %**

**Vastannut  
loppukyselyyn**

# Ilmoittautuneita yhteensä: 129

VASTAUSVAIHTOEHDOT	VASTAUKSET	
Helsingin Kaupungilla ympärivuorokautisen hoidon yksikössä	32.54%	41
Helsingin Kaupungilla kotihoidossa	24.60%	31
Helsingin Kaupungin sairaalassa	15.08%	19
Helsingin Kaupungilla gerontologisessa sosiaalityössä	3.97%	5
Helsingin Kaupungilla selvitys, arviointi ja sijoituspalvelussa (SAS)	8.73%	11
Jossain muualla	15.08%	19
Vastaajia yhteensä: 126		

# Vaikuttavuus

---

**3,6**  
(2,8)

**Virkeys**

**3,5**  
(2,7)

**Rentoutuneisuus**

**3,7**  
(3,1)

**Mieliala**

**3,5**  
(2,9)

**Keskittymiskyky**

*\*Oma arvioi hyvinvoinnista viime aikoina, vastausasteikko: 1-5.  
Aloituskyselyn tulos suluissa.*



# Vaikuttavuus

---

**3,3**  
(2,8)

**Riittävä  
liikkuminen**

**3,9**

**Ohjelman vaikutus  
kokonais  
hyvinvointiin**

**4,5**

**Arvosana  
ohjelmalle**

**4,6**

**Arvosana  
ohjaajille**

*\* vastausasteikko: 1-5*



# Käyttäjien kommentteja

---



*“Tämä oli elämäni muuttava ohjelma. Lisää tätä!”*

*“En ollut vuosiin liikkunut ja nyt innostuin ohjelman kautta liikkumaan. Te saitte minut liikkeelle!”*

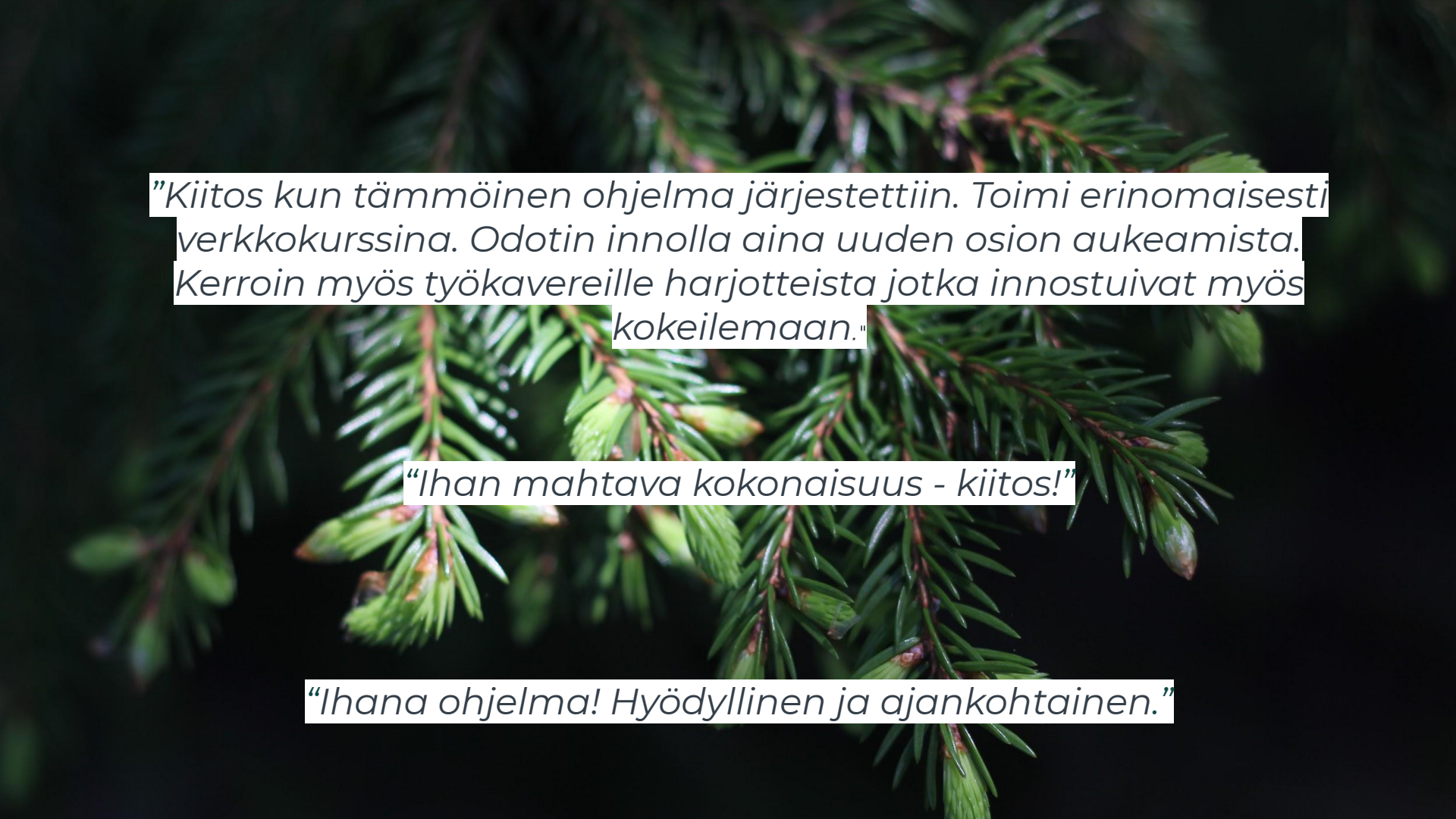
*“Silmä avaava kokemus, kuinka paljon luonnossa liikkumisesta voi saada irti.”*



*“Hermot lepäsivät, mieli oli rauhallinen ja tyyni. Huomasin käveleväni hymy huulilla. Tätä on pakko saada lisää tuli niin hyvä olo.”*

*“Olen viime viikkoina ulkoillut usein pyörätuolissa istuvien senioreiden kanssa lähipuistoissa. Autojen hurinoista huolimatta on kuunneltu lehtien kahinaa ja laineiden liplatusta, ihasteltu upeita ruskan värejä sinistä taivasta vasten, haisteltu ruusuja, ihmetelty käsissä käpyjä ja hevoscastanjoita. Aistittu tuulta ja tihkusadetta kasvoilla.”*

*“Näitähän voisi soveltaa asiakastyöhönkin.”*



*"Kiitos kun tällöinen ohjelma järjestettiin. Toimi erinomaisesti verkkokurssina. Odotin innolla aina uuden osion aukeamista. Kerroin myös työkavereille harjotteista jotka innostuivat myös kokeilemaan."*

*"Ihan mahtava kokonaisuus - kiitos!"*

*"Ihana ohjelma! Hyödyllinen ja ajankohtainen."*



## Palvelun kehittämisen jatkotoimenpiteet

- Metsäkylpy 2.0 seuraava versio uudella alustalla (valmis)
  - Sisältöä lisätty ja päivitetty, rakenne ja teemat uusittu
- NewCo Helsingin liiketoiminnan kehittämisen sparraus (tammi-helmikuu)
- Konseptointi ja kaupallistaminen: palvelumalli, asiakasryhmät (B2B / B2C), hinnoittelu
- Tavoite tuotteen vieminen kansainvälisille markkinoille:  
**suomalainen metsä ja luontoyhteys maailmalle**

## Table of contents

### Tervetuloa metsäkylpyohjelmaan!

#### 🕒 [Tervetuloa metsäkylpyohjelmaan](#)

#### 🕒 [Mitä metsäkylpy on?](#)

### Läsnäoloa ja rauhaa

#### 🕒 [Lumoudu luonnon tuoksuista](#)

#### 🕒 [Miltä luonto tuntuu?](#)

#### 🕒 [Kuuletko luonnon äänet?](#)

#### 🕒 [Tiedostava kävely](#)

#### 🕒 [Heitä huolet pois](#)

#### 🕒 [Maassa makoilu](#)

#### 🕒 [Intuitiivinen kävely](#)

### Energiaa ja liikettä

#### 🕒 [Luonnossa liikkuminen](#)



# Hinnoittelu Helsingin kaupungille: metsäkylpy 2.0 version käyttöjakso

300 käyttäjälle	500 käyttäjälle
2100 eur / kk	2500 eur / kk
7 eur / hlö / kk	5 eur / hlö / kk
Minimijakso 3 kk Kokonaishinta 6300 eur	Minimijakso 3 kk Kokonaishinta 7500 eur

*\*Hintoihin lisätään alv 24%*





**KIITOS!**