

MIINA SILLANPÄÄN SÄÄTIÖN  
JULKAISUJA B:35

# MSS



Sari Laitinen, Jennie Lillandt,  
Ava Numminen ja Merja Kurki

## MUISTAAKSENI LAULAN -MUSIIKKITUOKIOIDEN JÄRJESTÄMINEN Ohjaajan opas



Miina Sillanpään Säätiö

# MUISTAAKSENI LAULAN -MUSIIKKITUOKIOIDEN JÄRJESTÄMINEN

Ohjaajan opas

Kirjoittajat:

Sari Laitinen, Jennie Lillandt,  
Ava Numminen ja Merja Kurki

Oppaan kuvituksena on käytetty suomalaisia  
postimerkkejä vuosilta 1945–1989.

Kuva s. 13: Marketta Leppänen

Ylempi kuva s. 26: Jonathan Lutz

Alempi kuva s. 26: Kaarlo Uusitalo

Laulut *Voi tuota muistia* ja *Laulun mahti* on julkaistu  
oikeuden omistajan luvalla.

Miina Sillanpään Säätiön julkaisu B:35

Helsinki 2011

ISBN 978-951-8973-56-3

ISSN 0786-7093

# Saatteeksi

Miina Sillanpään Säätiön Muistaakseni laulan -hankkeen päämääränä oli kehittää muistisairaana ja hänen omaistensa, hoitajiensa ja vapaaehtoisten työntekijöiden käyttöön musiikkipohjaisia kuntoutusmenetelmiä. Tavoitteena oli helpottaa sairastuneen ja häntä lähellä olevien henkilöiden välistä vuorovaikutusta sekä ylläpitää sairastuneen henkilön elämän arvokkuutta ja toimintakykyä. Tarkoituksena oli myös helpottaa hoitohenkilöstön työtä vaikeissa hoitotilanteissa. Laulua ja elämänkaaren varrelta tutun musiikin kuuntelua hyödyntävät mallit rikastuttavat hoitokäytäntöjä ja ne voidaan toteuttaa hoitotyössä ilman lisäresursseja. Musiikkia voidaan käyttää hoitolaitoksissa monimuotoisesti. Asumispalvelukeskus Wilhelmiinassa käynnistyi hankkeen aikana mm. asukkaiden oma kuorotoiminta, joka jatkuu myös hankkeen päätyttyä.

Kehittämishanke toteutettiin Raha-automaattiyhdistyksen avustuksella. Miina Sillanpään Säätiö rahoitti lisäksi tutkimuksen, jolla selvitettiin valmennusmallien vaikuttavuus. Tutkimustulokset osoittivat, että vuorovaikutusta painottava musiikkivalmennus soveltuu hyvin muistisairaiden kuntoutukseen. Sekä laulu että tutun musiikin kuuntelu ovat hyödyllisiä muistisairaana hyvinvoinnille ja omaisten jaksamiselle.

Tämä käsikirjaksi tarkoitettu ohjaajan opas helpottaa mallien käyttöönottoa muistisairaiden hoitoyksiköissä ja kodeissa.

Kiitän lämpimästi Raha-automaattiyhdistystä, Suomen Akatemiaa, Helsingin yliopiston käyttäytymistieteiden laitosta, Sibelius-Akatemian musiikkikasvatuksen osastoa sekä Jyväskylän yliopiston monitieteistä musiikintutkimuksen huippuyksikköä arvokkaasta yhteistyöstä hankkeessa. Erityisesti kiitokset aktiivisesta ja asiantuntevasta työpanoksesta kuuluvat PsT Teppo Särkämölle, MuT Ava Nummiselle, professori Mari Tervaniemelle, LT Pekka Rantaselle, FL Sari Laitiselle ja PsT Merja Kurjelle.

Suuret kiitokset Milla Holmalle, Ilona Kiesilälle, Hanna Torppalalle (nyk. Clutterbuck), Tarja Lampiselle ja Raisa Saloheimolle, jotka toimivat Sari Laitisen, Jennie Lillandtin ja Ava Nummisen ohella musiikkiryhmien ohjaajina ja suunnittelijoina. Kuoronjohtaja Marjukka Riihimäkeä haluan kiittää yhteistyöstä, jonka ansiosta saimme kokemuksia kuorotoiminnan merkityksestä osana kuntouttavaa toimintaa.

Lämmin kiitos kaikille hankkeeseen osallistuneille hoitajille ja muulle henkilökunnalle Wilhelmiinassa, Pakilakodissa, Soukan ja Saga Care Munkkiniemen palvelutaloissa, Viherlaakson, Merikartanon ja Tapiolan palvelukeskuksissa, Hia-, Hely- ja Sofiakodeissa, Kannelkodissa, Helsingin Alzheimer -yhdistyksessä sekä Kustaankartanossa. Kiitokset yhteistyöstä myös Helsingin Seniorisäätiölle (Taina Mäensivu), Omaisena edelleen ry:lle (Tuija Kotiranta), Muistiliitolle (Sirpa Granö) ja Eläkeliitolle (Jukka Salminen, Riina Lilja ja Heini Siltainsuu).

Erityiset kiitokset kuuluvat kaikille hankkeeseen osallistuneille muistisairaille henkilöille sekä heidän omaisilleen ja vapaaehtoistyöntekijöille.

Helsingissä 24.11.2011

**Eija Sorvari**  
säätiönjohtaja



Miina Sillanpään Säätiö

Yhteistyössä



HELSINGIN YLIOPISTO



SIBELIUS-AKATEMIA

## Sisällysluettelo

<b>1. Johdanto</b> .....	5
<b>2. Muistaakseni laulan -hankkeen ja oppaan esittely</b> .....	7
<b>3. Musiikkiryhmän toimintamalli</b> .....	10
3.1. Ensimmäinen kokoontuminen: Tutustuminen toisiimme ja musiikkiin .	12
3.2. Toinen kokoontuminen: Musiikkia lapsuus- ja nuoruusvuosilta .....	15
3.3. Kolmas kokoontuminen: Rentoutuminen. ....	17
3.4. Neljäs kokoontuminen: Rytmin huumaa .....	19
3.5. Viides kokoontuminen: Musiikkitarinani .....	21
<b>4. Harjoituksia</b> .....	22
4.1. Parin kanssa tehtäviä harjoituksia .....	22
4.2. Lämmittelyharjoituksia lauluryhmälle. ....	23
<b>5. Soittimet mukaan!</b> .....	26
<b>Kirjallisuutta</b> .....	28
<b>Liite 1.</b> Musiikkivinkkejä .....	29
<b>Liite 2.</b> Musiikkiryhmiin sopivia rytmisoittimia ja muita välineitä .....	32
<b>Liite 3.</b> Internetistä löytyviä hyödyllisiä osoitteita musiikkiryhmän ohjaajalle ...	33
<b>Liite 4.</b> Laulu- ja nuottikirjoja sekä esilaulettuja äänitteitä. ....	34
<b>Liite 5.</b> Laulun mahti -laulun nuotit ja sanat. ....	35
<b>Liite 6.</b> Voi tuota muistia -laulun nuotit ja sanat. ....	36
<b>Lomake 1.</b> Mielimusiikkikysely .....	37
<b>Lomake 2.</b> Ryhmänohjaajan muistiinpanot tuokion kulusta .....	38

# 1. Johdanto

---

Musiikki kuuluu elämäämme kohdusta hautaan. Vastasyntynyt vauva tunnistaa sikiöaikana kuulemiaan sävelmiä ja erottaa tutut äänet vieraista. Lapsena laulettu laulut ja kuultu musiikki säilyvät mielessämme pitkään, vanhuuteen asti. Laulut ja musiikki liittyvät keskeisesti elämänkulun erilaisiin merkkitahtumiin ja siirtymävaiheisiin. Musiikki on myös kommunikoinnin väline. Vaikka emme ymmärtäisikään laulettuja sanoja, tunnistamme säveliä ja rytmejä. Ne tuottavat tunteita, jotka voimme jakaa toistemme kanssa. Musiikkia on harrastettu kaikkialla ja kaikkina aikakausina. Musiikin ja laulamisen on arveltu myötävaikuttaneen esi-ihmisten yhteistyötaitojen ja puheen kehittymiseen.

Musiikin kuuntelu aktivoi aivoja laajalti. Mieluisa musiikki vaikuttaa myönteisesti mielialaan, voi vähentää stressintunnetta ja parantaa aivojen tiedonkäsittelyä. Uusilla tutkimusmenetelmillä on saatu hyvin paljon lisätietoa siitä, miten musiikin kuuntelu, soittaminen ja laulaminen vaikuttavat aivoihin. Näitä tietoja on hyödynnetty myös kuntoutuksen kehittämisessä. Aivot muo-  
vautuvat jatkuvasti ja ympäristö vaikuttaa niihin elämänkulun eri vaiheissa. Juuri aivojen muotoutuvuuden ansiosta valtaosa ihmisistä ikääntyy vireämuis-  
tisina, vaikka muistisairaudet yleistyvätkin iän myötä. Vanhuudessa tiedonkä-  
sittely saattaa hidastua, mutta monipuolinen aktiivinen toiminta, esimerkiksi  
musiikin parissa, ylläpitää toimintakykyä. Musiikin kuuntelu, soittaminen ja  
laulaminen virittävät ihmisen iästä ja terveydentilasta riippumatta!

Väestön vanhetessa muistisairauksien määrä lisääntyy. Muistisairauksiin liittyy tiedonkäsittelyn häiriöitä ja tunne-elämän oireita, jotka voivat ilmetä muun muassa käyttäytymisen levottomuutena ja muina haitallisina muutok-  
sina. Usein nämä muutokset rasittavat myös omaisia ja hoitajia. Asianmukai-  
nen lääkitys on hoidon perusta, mutta lääkkeillä ei pystytä täysin ratkaise-  
maan kommunikoinnin ja vuorovaikutuksen ongelmia. On tietysti oleellista  
selvittää, mistä sairaan ihmisen paha olo johtuu. Kyseessä voi olla kipu, ra-  
vinnon saannin ongelmat tai esimerkiksi kokemus siitä, että ei tule kuulluk-  
si. Musiikki ei auta mekaanisena ihmekeinona, mutta voi olennaisesti edes-  
auttaa muistisairaahan ihmisen kuulluksi tulemisen tarvetta sekä helpottaa  
kommunikointia ja vuorovaikutusongelmia.

Tietoa ja kokemusta siitä, kuinka laulamisen avulla voidaan parantaa vuorovaikutusta vaikeastikin muistisairaahan henkilön kanssa, on kertynyt runsaasti. Lauluja käyttämällä on saatu hoitotilanteet potilaille vähemmän epämiellyttäväiksi, siten myös sujuvammiksi ja usein jopa iloa tuottaviksi. Muistisairauden edetessä puhuminen ja puheen ymmärtäminen taantuvat ja voivat lopulta lakata kokonaan. Laulaminen edesauttaa puheen säilymistä, koska se aktivoi myös liiketoimintoja sääteleviä aivoalueita. Puhumaton muistisairas ihminen saattaa pystyä ongelmitta laulamaan. Tämä kertoo myös siitä, että muistisairailta ihmisillä voi olla tallella paljonkin osaamista, joka jää usein huomaamatta puheen vaikeuksien takia. Muistisairaant henkilöt kykenevät usein tunnistamaan tuttua musiikkia, havaitsemaan musiikin välittämiä tunteita ja muistamaan tuttujen laulujen sanoja. He voivat reagoida musiikkiin jopa aivan sairauden loppuvaiheessa.

Muistisairauksien määrän lisääntyessä on syytä kehittää uusia ja vaikuttaviksi todettuja kuntoutus- ja hoitokäytäntöjä. Avo- ja omaishoidon merkitys kasvaa entisestään. Omaishoitajat kokevat kuitenkin valitettavan usein huomattavaa uupumusta. Myös muistisairaiden hoitajat kokevat työssään raskittuneisuutta. Osa kuormituksesta johtuu siitä, että kaikilla ei ole riittävästi tietoa muistisairauksista eikä menetelmistä, joilla sairauteen liittyviä hankaluuksia voisi helpottaa. Muistisairauksiin liittyvää osaamista on siis syytä lisätä. Samalla hoidon tueksi tarvitaan lääkkeiden ja perinteisten kuntoutusmuotojen lisäksi sellaisia uusia välineitä, jotka ovat helposti sovellettavissa, ja jotka voivat vähentää omaisten ja hoitajien kokemaa kuormittuneisuutta.

## 2. Muistaakseni laulan -hankkeen ja oppaan esittely

---

Muistaakseni laulan -hanke toteutettiin vuosina 2009–2011. Hankkeen päämääränä oli kehittää helposti käytettävissä oleva malli, joka musiikin avulla tukee muistisairaiden henkilöiden toimintakykyä ja heidän lähiverkostonsa toimintaa. Hanke koostui kolmesta ryhmämuotoisesta toiminnasta: musiikin kuuntelusta, laulamisesta ja soittamisesta.

**Kuunteluryhmässä** kuunneltiin osallistujille merkityksellistä musiikkia ja muisteltiin siihen liittyviä tunteita ja tapahtumia. Toimintaperiaatteena oli orientoituminen yhteiseen tunnelmaan musiikin avulla ja kokemusten jakaminen empaattisessa, sallivassa ja vuorovaikutteisessa ilmapiirissä.

**Lauluryhmässä** laulettiin yhdessä ja jaettiin musiikkimuistoja. Toiminta perustui LauluAvain-menetelmän<sup>®</sup> soveltamiseen. Keskeiset periaatteet menetelmässä ovat, että laulaminen kuuluu kaikille ja että laulamista voi kehittää minkä ikäisenä ja miltä taitotasolta tahansa. Ryhmäläisiä haluttiin rohkaista aktiiviseen osallistumiseen, vaikka heidän laulamiskokemuksensa olisi ollut vähäinen tai jopa olematon.

**Kolmannessa ryhmätoiminnassa** kannustettiin erityisesti hoitajia käyttämään soittimia musiikkiryhmissä, muun muassa piensittraa ja pianoa. Pianonsoittoa helpotettiin kuvionuoteilla.

Kaikissa ryhmissä ohjaaja pyrki tietoisesti luomaan leppoisan ja suorituspaineettoman ilmapiirin. Tärkeintä ei ollut se, muistetaanko aina sävelet tai sanat, vaan yhdessä oleminen sekä tunteiden ja kokemusten jakaminen.

Hankkeeseen osallistui kaikkiaan 32 ryhmässä yhteensä 255 muistisairasta henkilöä, tukihenkilöt mukaan lukien 340 ihmistä. Kussakin ryhmässä oli noin 10 osallistujaa niin, että muistisairaana ihmisen parina oli tukihenkilö: hoitaja, omainen tai vapaaehtoinen. Sama ryhmä kokoontui 10 kertaa ohjaajan johdolla. Ohjaajana toimi musiikkiterapeutti tai musiikinopettaja. Viikoittaiset tunnin pituiset tapaamiset olivat odotettuja: osallistujat tulivat tutuiksi, kun musiikin kuuntelun ja laulujen myötä jaettiin ajatuksia ja kokemuksia. Ystävällinen ilmapiiri mahdollisti tunteiden käsittelemisen. Ryhmien lisäksi musiikkia harjoitettiin myös ”kotitehtävien” parissa. Kokemusten saaminen ja niiden pohtiminen oli tärkeää musiikin monien hyötyjen hahmottumisen kannalta.

Toiminnan vaikuttavuutta selvitettiin tieteellisellä tutkimuksella (Särkämö ym. 2011). Tutkimustulosten perusteella musiikin kuuntelu ja laulaminen ovat mielekkäitä aktiviteetteja sekä muistisairaiden ihmisten itsensä että heidän omaistensa ja muiden tukihenkilöiden kannalta. Muistisairaiden mieliala, ympäristöön orientoituminen ja elämänlaatu kohenivat. Myös kielellinen muisti ja omaan elämänkaareen liittyvä muisti paranivat. Lisäksi omaisten kokemaa psyykkistä kuormittuneisuutta vähentyi. Tutkimusraportti A:10 (*Muistaakseni laulan: Musiikin käyttö muistisairaiden mielialan, elämänlaadun ja kognitiivisen toimintakyvyn tukemisessa*) on luettavissa internetissä osoitteessa [www.miinasillanpaa.fi](http://www.miinasillanpaa.fi).

Tämä opas perustuu Muistaakseni laulan -hankkeessa saatuihin kokemuksiin ja osallistujilta koottuun palautteeseen. Hankkeessa laadittiin lauluvihko ja siihen liittyvä CD-levy. Ne helpottavat musiikin käyttöä muistisaira-  
raan arkihoidossa ja kuntoutuksessa. Lauluvihkoa ja CD-levyä voi tilata Miina Sillanpään Säätiöstä.

### **Oppaan sisältö ja rakenne**

Oppaassa esiteltävä musiikkitoiminta sopii kaikille vanhuksille. Muistisairauksissa kuntouttava hyöty on sitä suurempi, mitä varhaisemmassa vaiheessa toiminta aloitetaan. Toimintaa voi toteuttaa kotona tai pienryhmässä (noin 5–6 henkilöä).

Tavoitteena on, että muistisairas voi virittäytyä yhteiseen tunnelmaan aktiivisella ja virkistävällä tavalla. Samalla voi muistella omaa elämäänsä: nuoruusmuistoja, matkoja, missä kuuli Elvistä ensi kertaa, laulun sanoja... Keinoina ovat mukava toiminta sekä laulava, kuunteleva, innostava, keskusteleminen ja ymmärtävä ilmapiiri. Opas on laadittu hoitajan tai muun tukihenkilön avuksi, ja siinä on ajateltu ensisijaisesti hoitokodissa tai palvelutalossa tapahtuvia kokoontumisia. Oppaan ehdotuksia voi käyttää myös yhdessä läheisen kanssa (ks. luku 4.1) tai vapaaehtoisen tukihenkilön järjestämissä musiikkituokioissa.

Luvussa 3 esitellään viiden tapaamiskerran esimerkkiohjelma. Eri aiheita voi vapaasti yhdistellä ryhmän ja tilanteen mukaan. Samoin voi yhdistää musiikin kuuntelun ja laulamisen, vaikka ne oppaassa selkeyden vuoksi esitellään omina toimintoinaan. Ja aina voi yhdessä muiden kanssa kokeilla lisää kiinnostavaa materiaalia musiikin maailmasta!

Viiden tapaamiskerran esimerkkiohjelma:

1. tutustuminen toisiimme ja musiikkiin
2. lapsuuden ja nuoruuden laulut ja musiikki
3. rentoutuminen
4. rytmin huumaa
5. musiikkitarinani

Jokaiselle kerralle on tekstissä yhteinen johdanto, jonka jälkeen musiikin kuuntelu- ja lauluryhmän ohjelma esitellään eriteltyinä. Ohjaaja voi toteuttaa jompaakumpaa ohjelmaa tai yhdistellä molempia menetelmiä.

Tapaamiskertoja voi olla enemmän kuin viisi ja samaa teemaa voidaan käyttää useammallakin kerralla. Kaikki teemat on mahdollista käsitellä



kahteen kertaan, kerran molemmilla menetelmillä. Tällöin kokoontumiskertoja on 10: ensin seurataan kuunteluryhmän ohjelmaa ja seuraavalla kerralla lauluryhmän ohjelmaa samasta aiheesta. Ryhmissä voi hyödyntää esimerkiksi Muistaakseni laulan -CD:n ja lauluviHKon aineistoa.

Luvussa 4.2 annetaan esimerkkejä laulamiseen virittävistä äänen ja varatalon lämmittelyharjoituksista. Luvussa 4.1 esitellään pareittain kotona tehtäviä harjoituksia ja luvussa 5 helppojen soitinten soittamista ja kuvionuotteja.

Oppaan liitteistä löytyy oheismateriaalia, josta ohjaaja voi saada vinkkejä ryhmän toimintaan.

Liitteet ovat:

- Musiikkivinkit (Liite 1)
- Sopivia soittimia ja muita välineitä (Liite 2)
- Internetistä löytyviä hyödyllisiä osoitteita musiikkiryhmän ohjaajalle (Liite 3)
- Laulu- ja nuottikirjoja sekä esilaulettuja äänitteitä (Liite 4)
- Laulun mahti -laulun nuotit ja sanat (Liite 5)
- Voi tuota muistia -laulun nuotit ja sanat (Liite 6)

Oppaan viimeisillä sivuilla on kaksi lomaketta:

- Mielimusiikkia selvittävä lomake (Lomake 1)
- Ryhmänohjaajan muistiinpanot tuokion kulusta (Lomake 2)



Lomaketta 1 voi käyttää hyödyksi, kun ohjaaja selvittää osallistujien musiikkimieltymyksiä. Lomake 2 on tarkoitettu ohjaajan muistiinpanoja varten. Siitä on apua esimerkiksi silloin, kun eri hoitajat pitävät musiikkituokioita samalle ryhmälle. Muistiinpanot auttavat palauttamaan mieleen edellisen kerran tapahtumat ja ottamaan suunnittelussa huomioon tarpeellisia asioita, kuten osallistujien toivelaulut.

...

Kiitämme kaikkia ryhmissämme mukana olleita aktiivisesta osallistumisesta ja innostuksesta! Ilman teitä tätä opasta ei olisi. Musiikin maailmassa tapahtuu kohtaamisia ja uusien maisemien avautumisia. Tähän haluamme sekä muistisairaita että heitä hoitavia ihmisiä kannustaa.

Mukavia musiikkituokioita kaikille Aarre Tarkin laulun sanoin:

*”Laulun mahti näin virkistää, lämmittää, yhdistää!”*

## 3. Musiikkiryhmän toimintamalli

---

### Ryhmän käynnistäminen

Oppaan ohjeet auttavat musiikkiryhmän ohjaajaa toiminnan käynnistämässä. Musiikkitoimintaa voi muokata itselle ja ryhmälle parhaiten soveltuvaksi. Ohjaaja saa olla oma itsensä! Tarkoitus on, että myös hän saisi musiikkituokioista iloa ja virkistystä. Ryhmässä voidaan pääasiassa laulaa tai pääasiassa kuunnella osallistujien mielimusiikkia tai tehdä kumpaakin sopivasti. Ryhmää ohjaava hoitaja tai muu vapaaehtoinen mahdollistaa ryhmän toiminnan varaamalla tilat, hankkimalla materiaalia (esim. oppaassa mainittuja lauluja), aikatauluttamalla kokoontumisajat ja tiedottamalla ryhmän toiminnasta. Hoitokodissa voidaan jakaa ohjausvastuu useammalle hoitajalle.

Hyvä pienryhmän koko on 5–6 henkilöä, mutta jos osallistujien kunto on hyvä, hieman isompikin ryhmä on mahdollinen.

### Järjestettäviä asioita

- *Aikataulu.* Ryhmä kokoontuu musiikin pariin kerran viikossa 45 minuuttia kerrallaan.
- *Osallistujat.* Ryhmä soveltuu sellaisille muistisairaille ja heidän läheisilleen, jotka ovat kiinnostuneita musiikista ja haluavat mielekästä yhdessä tekemistä. Ryhmään tulemisen syy voi olla innostus, yhdessä olemisen tarve, halu jakaa muistoja, toimintakyvyn ylläpito tai virkistyminen. Laulu- tai muita musiikkitaitoja ei edellytetä. Ryhmää perustettaessa kysytään muistisairaalta hänen osallistumishalukkuutensa. Mikäli muistisairas ei pysty ilmaisemaan mielipidettään sanallisesti, hoitaja voi tehdä havaintoja musiikin kiinnostavuudesta laulamalla hänelle ja seuraamalla hänen ilmeitään ja eleitään. Voidaan myös kysyä, onko laulu tuttu ja haluaisiko hän laulaa tai kuunnella musiikkia toistenkin. Muistisairas voi aluksi kokea epävarmuutta ja vastustaa ryhmään tulemistä, mutta hoitajan tai omaisen kannattaa ehdottaa osallistumista ainakin pariin ensimmäiseen kokoontumiseen, jotta saadaan selville, onko toiminta sittenkin mieluisaa. Omaiselta voi kysyä muistisairaana musiikkimielityksistä.
- *Tila ja varusteet.* Kokoontumistilaksi on hyvä valita rauhallinen, mielellään ovellinen tila. Kahdestaan ollessa tilana voi toimia asukkaan huone.

## **Huomioitavaa musiikin vaikutuksista**

Musiikki on väylä tunteisiin. Musiikki voi saada kuulijan sa tai laulajansa tuntemaan esimerkiksi iloa tai surua, energisyyttä tai rauhallisuutta. Salliva, vastaanottavainen ja turvallinen ilmapiiri auttaa näiden tunteiden kokemista ja jakamista. Ryhmien tavoitteena on paitsi ilo ja virkistys, myös tunteiden purkaminen – jopa itkeminen – sekä ymmärretyksi ja kohdatuksi tuleminen. Ohjaajan tehtävä on kuunnella ja ottaa rauhallisesti keskustelemalla ryhmä mukaan tunteita herättäneeseen kokemukseen. Herkällä ja intuitiivisella tavalla osallistujat ohjataan seuraavaan yhdessä laulettavaan tai kuunneltavaan musiikkiin, joka tuntuu sopivan sen hetkiseen tunnetilaan.

Tuolit asetetaan piirimuodostelmaan niin, että kaikki näkevät toisensa. Kaikille varataan lauluvihkot. Myös levyjä ja CD-soitinta käytetään. Muis- taakseni laulan -CD-levyllä on 20 esilaulettua kappaletta, joilla pääsee laula- misen alkuun. Ryhmässä voidaan laulaa ilman säestystä tai käyttää CD:tä säestysapuna. Toki jos talosta löytyy säestäjä, se tuo mukavan lisän tuokioon. Oppaassa esitellään muutamien soitinten käyttöä (luku 5). Katso ehdotuk- sia tarvikkeista liitteestä 2 Musiikkiryhmien järjestämiseen sopivia lisämateri- aaleja.

## **Hoitokodissa**

Musiikkiryhmän kokoontumiset suunnitellaan etukäteen, ja selkeä aikatau- lutus kirjataan hoitajien yhteiseen päiväryhtiin. Henkilökuntaa on syytä infor- moida myös siksi, että vapaa ja rauhallinen tila ryhmälle varmistuu.

Hoitaja voi tehdä huomioita musiikin vaikutuksista osallistujien mieli- alaan ja vireystilaan. Näitä huomioita voidaan hyödyntää päivittäisissä toi- missa, kuten peseytymisessä, liikkeellelähhdössä ja pukeutumisessa. Musiikin avulla voi myös auttaa levotonta ihmistä rauhoittumaan.

Musiikki nostaa mieleen muistoja. Puhumaton ihminen voi ryhtyä lau- lamaan tuttua sävelmää. Yhteinen sävel lisää yhteisymmärrystä. Muistisaira- an elämänsäkaarelta esiin nousevat asiat lisäävät tietoa vanhuksen kokemuksista ja arvoista. Ymmärretyksi tulemisen tunne parantaa vuorovaikutusta ja lisää pu- hetilanteita hoitajan ja asukkaan välillä. Ryhmä soveltuu myös uuteen asuin- ympäristöön asettumisen tueksi, jotta hoitajat, asukkaat ja uusi tulija tutus- tuvat toisiinsa. Muistisaira- an henkilön omaisia voi kutsua osallistumaan musiikkiryhmään.

## **Kotona**

Myös kotona voi virkistäytyä muistisaira- an kanssa laulaen tai musiikkia kuun- nellen. Anna aikaa itsellesi ja läheisellesi tunnustella, miltä musiikki tuntuu teidän yhteisesti kokemananne. Voi olla, että omaisen kuuntelu- tai laulu- valinnat yllättävät, mutta hyväksy ne.

Kotona toistuvia askareita voidaan elävöittää laululla tai musiikin kuun- telulla. Musiikki voi tuoda vuosien takaa esiin sellaisia muistoja, joita ei ole aiemmin huomattu muistellakaan. Musiikkia voi käyttää rentoutumisen apu- na tai siitä voi tulla yhteinen mukava ajanviete. Voit halutessasi kysyä lähei- sestä palvelutalosta, olisiko siellä mahdollisuutta kokoontua musiikin pariin yhdessä muiden muistisairaiden kanssa.

## **Musiikkimateriaalista**

Eri musiikkilajien suosio vaihtelee ajan myötä. Myös jokaisen omat musiik- kimieltymykset voivat muuttua. Toisille klassinen musiikki merkitsee pysy- vää ilon lähdeä, toisille taas jonkin tietyn ajan suosikkisävelmät ovat tärkei- tä. Kansakunnalla on myös yhteisiä tärkeitä sävelmiä, jotka liittyvät oman maan historiaan ja sen käännekohtiin. Oppaaseen on koottu esimerkeiksi joi- takin menneille vuosikymmenille tyypillisiä ja suosittuja kappaleita.

Vinkit eri vuosikymmenien musiikista löytyvät liitteestä 1. Vinkit ovat suuntaa-antavia ja toivottavasti helpottavat ohjaajan työtä. Olennaista on

muistaa, että jokaisella meistä, myös muistisairaalla, on oma musiikkimaailmansa.

Internetistä löytyy monien laulujen sanat, kun kirjoittaa hakukoneen (esimerkiksi Google, Bing) hakukenttään laulun alkusanat. Ohjaajan ei tarvitse ehtiä tehdä kaikkea itse, esimerkiksi etsiä laulujen sanoja. Tehtäviä on hyvä kohtuullisesti jakaa muille hoitajille tai omaisille.

### 3.1. Ensimmäinen kokoontuminen: Tutustuminen toisiimme ja musiikkiin

#### Kuunteluryhmän kokoontumiset noudattavat seuraavaa runkoa:

1. Tervehditään ja esitellään päivän teema. Ohjaajan valitseman reippaan alkumusiikin avulla virittäydytään yhteiseen tunnelmaan.
2. Kuunnellaan teeman mukaista musiikkia ohjaajan ja/tai ryhmäläisten mukana tuomilta äänitteiltä.
3. Keskustellaan musiikin herättämistä muistoista ja tunnelmista empaattisessa ja vuorovaikutteisessa ilmapiirissä.
4. Päätetään kuuntelutuokio ohjaajan valitsemaan valoisaan kappaleeseen.
5. Kiitetään ja kerrotaan seuraavan kerran teemasta.

Kokoontumisissa noudatetaan perusrunkoa, joka on esitelty sekä kuunteluryhmän (s.12) että lauluryhmän (s. 14) osalta.

Lämmin vastaanotto ja hyvä ilmapiiri ovat tärkeitä uuteen ryhmään tullessa. Kaikkia tervehditään kädestä pitäen: on tärkeää käyttää tuttua ja kunnioittavaa tervehtimistapaa. Ryhmäläiset esittelevät itsensä ja ohjaaja auttaa tarpeen mukaan. Ohjaaja voi myös kysyä, miltä ryhmään tuleminen tuntuu.

Aluksi ohjaaja kertoo, mitä ryhmässä tehdään: ollaan yhdessä, lauletaan, kuunnellaan musiikkia sekä jaetaan muistoja ja kokemuksia. Jokainen voi halutessaan kertoa omista musiikkimielityksistään sekä musiikki- ja laulamiskokemuksistaan. Samalla tutustutaan muihin ryhmäläisiin.

Ryhmäläisiä kannustetaan heti alusta lähtien tuomaan omia mielilevyjään ja toivelaulujaan yhdessä kuunneltaviksi ja laulettaviksi.

Kokoontumiskertojen aikana on hyvä koota lista osallistujien toivelauluista. Tässä voi käyttää apuna omahoitajaa tai omaista. Viimeisellä kokoontumiskerralla annetaan jokaiselle osallistujalle oma toivelista.

#### Kuunteluryhmän ohjelma

Kuunteluryhmän periaatteena on, että tapaamisissa kuunnellaan osallistujien merkitykselliseksi kokemaan musiikkia ja keskustellaan sen herättämistä tunteista. Ryhmässä annetaan aikaa muistelulle. Ohjaaja mahdollistaa keskittyneen ilmapiirin ja tukee ryhmäläisten osallistumista. Pääroolissa on osallistujien mielimusiikki ja musiikkivalintojen herättämä ajatustenvaihto. Jokainen tulee ryhmässä kuulluksi.

Kuunteluryhmän jokaisen osallistujan mielimusiikki pyritään selvittämään. Apuna voi käyttää Mielimusiikkikyselyä (lomake 1).

1. *Tervehditään*, tutustutaan ja jutellaan edellä kuvattuun tapaan. Aluksi kuunnellaan jokin tuttu ja melko nopeatempoinen kappale, joka herättää ryhmäläiset yhteiseen viireystilaan.

Esimerkiksi Eila Pienimäki: *Luona vanhan veräjän*.

2. *Kuunnellaan* ryhmänohjaajan tai osallistujien tuomia levyjä, esimerkiksi Kipparikvartetin, Frank Sinatran tai Tapio Rautavaaran tuotantoa. Valitaan musiikkia osallistujien nuoruusvuosilta, jotka ajoittuvat 1930–50-luvuille.

3. *Keskustellaan* kuunnellusta musiikista: oliko tuttua, mitä tuli mieleen, keitä muita esiintyjä haluaisit kuunnella? Kuvat suomalaisista filmitähdistä (kuten Tauno Palo) tai laulajista (kuten Olavi Virta) 1940–50-luvuilta auttavat keskusteluissa. Muistoja voi viritä esimerkiksi lavatansseista, kotipaikkakun-

nista ja harrastuksista. Sota-ajan huvikiellon vuoksi moni muistelee mielellään ns. nurkkatansseja, jotka järjestettiin salaa.

Internetiä voi käyttää apuna, jos haluaa etsiä tietoa esimerkiksi osallistujan suosikkiesiintyjästä. Muun muassa Tapio Rautavaaran elämästä laulajana, näyttelijänä ja urheilijana löytyy paljon asiaa. Levyjen kansissa kerrotaan usein artisteista ja laulujen syntyhistorioista. Tiedot elävöittävät keskustelua, mutta kokemusten ja tuntemusten jakaminen on olennaisempaa kuin faktat, joten ryhmässä keskitytään osallistujien kertomuksiin.

Jokaisen osallistujan mielimusiikkia kuunnellaan kaikkien kokoontumiskertojen aikana. Musiikin valinnut saa kertoa ensimmäisenä omat muistikuvansa ja tarinansa. Muut kertovat ajatuksiaan sen jälkeen. Mieli-piteet hyväksytään ja kaikkia kannustetaan kuuntelemaan ja osallistumaan ajatustenvaihtoon sallivassa ilmapiirissä. Jotkut ovat ryhmässä nopeampia ehdottamaan kuunneltavaa ja yleensäkin juttelemaan. Hitaammat tarvitsevat aikaa – heille suodaan sitä. Yhdellä kerralla ehtii kuunnella noin 6–7 kappaletta keskusteluineen.

4. *Päätetään* tuokio kuuntelemalla rytmikäs kappale, vaikkapa Glenn Millerin *Take the A-train*.

5. *Kiitetään* osallistujia ja esitellään seuraavan kerran teema: lapsuus- ja nuoruusvuosien musiikki. Osallistujat voivat halutessaan tuoda musiikkia mukanaan yhdessä kuunneltavaksi.

### Lauluryhmän ohjelma

Lauluryhmän perusajatus on, että jokainen saa laulaa omalla äänellään ja vaikka omilla sävelillä ja sanoilla. Etusijalla ovat yhdessäolo, muistelu ja laulamisen herättämät tunteet. Ryhmässä keskustellaan siitä, minkälaisesta musiikista ja lauluista kukin pitää. Pääasia on, että kokoontumisissa lauletaan mahdollisimman paljon osallistujien lempilauluja. Laulamista helpottaa, jos sanat ovat saatavilla. Näkemisen helpottamiseksi laulujen sanat on syytä kirjoittaa riittävän isolla ja selkeällä kirjaimella.

Kokoontumiset noudattavat seuraavalla sivulla esitettyä runkoa. Seuraavaksi muutamia yleisiä asioita, jotka lauluryhmän ohjaajan on hyvä ottaa huomioon.

On hyvä keskustella siitä, minkälaisia ajatuksia laulaminen herättää. Ryhmän alkaessa tilanne voi olla se, että joku ei uskalla tai halua laulaa ollenkaan. Tästä ei kannata tehdä numeroa. Voi esimerkiksi vain lausua sanoja laulun mukana, jos ei halua vielä laulaa. On hyvä todeta ääneen sekin, että jokainen voi laulaa omalla sävelellään. Tärkeintä on yhdessäolo ja yhdessä kokeminen laulujen kautta, ei se, kuinka hyvin tai huonosti laulaa. Tämä poistaa paineen myös ryhmänohjaajalta. Kenenkään, ei siis ohjaajankaan, tarvitse olla mestarilaulaja, vaan kunkin taidot riittävät sellaisenaan. Ohjaajan tärkein tehtävä on pitää yllä myönteistä ja avointa ilmapiiriä.

Ohjaaja voi kertoa laulamisen hyvistä vaikutuksista: tunteiden purkamisen ja hyvinvoinnin tuntemusten edistäminen laulamisen avulla, hengityksen, pulssin ja aivotoiminnan aktivoituminen.

Laulun aloittaminen koetaan usein vaikeaksi, koska ei tiedetä, mikä olisi sopiva lähtökorkeus. Mikäli säestystä ei ole, niin aloitetaan siitä, mikä tun-



**Lauluryhmän  
kokoontumiset  
noudattavat seuraava  
runkoa:**

1. Tervehditään, vaihdetaan kuulumiset.
2. Äänen ja vartalon lämmittelyä noin 10 minuutin ajan (valitaan muutama lämmittely luvun 4.2 harjoituksista).
3. Alkulaulu.
4. Lauletaan, muistellaan, keskustellaan ja kuunnellaan musiikkia.
5. Loppulaulu.
6. Kiitetään, kerrotaan ensi kerran teemasta ja hyvästeltään iloisein näkemiin!

tuu sopivalta. Jos kesken laulun huomataan, että sävel menee liian korkealle tai matalalle, niin aloitetaan alusta uudelta korkeudelta. Kokeilemalla löytyy vähitellen sopiva korkeus. Kun ohjaaja ei ota itseään liian vakavasti, on ryhmäläistenkin helpompi heittäytyä mukaan!

Laulutuokiossa on hyvä kuunnella jokin kappale laulamisen lomassa. Ääni voi väsyä, varsinkin jos ei ole laulanut pitkään aikaan. Vettä olisi hyvä olla tarjolla, koska ”kuiva kurkku” hankaloittaa laulamista.

Apua laulamiseen saa Muistaakseni laulan -CD-levyltä, jossa on esilaulettuna 20 kappaletta. Materiaalia on myös *Sävel Soikoon* -oppaassa ja sen mukana tulevalla CD:llä (Eläkeliitto).

1. *Tervehtiminen*, tutustuminen, kuulumisten vaihtaminen. Katso luvun 3.1. alku.
2. *Äänen ja vartalon lämmittely*. Valitse luvun 4.2 lämmittelyharjoituksista muutamia. Tässä ehdotuksia ensimmäiselle kerralle:

Tervehditään ryhmäläisiä yhteisesti ohjaajan johdolla esimerkiksi sanomalla yhdessä ”hyvää päivää, ystävät” ilmentäen äänellä erilaisia tunteita.

Kasvojen voimakkaasti muuntuvat ilmeet ”Auringot ja rusinat”:

Aurinkonaamassa kasvot ovat kuin Hangon keksi, avoimet ja valoisat, silmät ja suu auki. Rusinanaamassa kasvot ovat rutussa ja rypyssä, silmät ja suu kiinni.

Herkun syöminen: liikutellaan suuta liioitellusti, kuin omenaa pureskeltaessa.

Hartioiden ja nilkkojen pyörittelyt laulaen jotain tuttua laulua, esimerkiksi *Ukko Nooan* sävelellä:

*Olka (nilkka) pyörii, olka pyörii, olka pyörii näin.*

*Toiseen suuntaan pyörii, toiseen suuntaan pyörii.*

*Olka pyörii, olka pyörii, olka pyörii näin.*

Lauletaan *Jaakko-kulta* osallistujien nimillä:

*Martta-kulta, Martta-kulta,*

*päivää vaan, päivää vaan,*

*kiva kun oot tullut, kiva kun oot tullut*

*laulamaan, laulamaan.*

3. *Alkulaulu*, esimerkiksi Tula tullalla (numero 6). Numero viittaa Muistaakseni laulan -lauluvihkon laulujen numerointiin.
4. Lauletaan kappale ensin läpi. Sitten voidaan laulaa sama laulu poskia löpsötellen ikään kuin laulettaisiin pulla suussa. Tämä vapauttaa kummasti, jos laulaminen vähän jännittää.

Lauletaan erilaisilla tunteilla. Esimerkiksi:

1. säkeistö: reipas, 2. säkeistö: väsynyt, 3. säkeistö: käskävä, 4. säkeistö: lempeän rakastunut.



*Lauletaan* lauluja, muistellaan...

*Suutarin emännän kehtolaulu* (numero 11).

Otetaan kehorytmit mukaan. Säkeistön alussa taputetaan esimerkiksi reisiin ja ”piupali paupali”-kohdasta eteenpäin taputetaan kädet yhteen.

Kuunteluhetki

Kuunnellaan ohjaajan valitsema musiikki CD:ltä ja käydään lyhyt keskustelu: Herättääkö musiikki muistoja? Minkälaisia?

Lauletaan *Päivänsäde ja menninkäinen* (numero 14). Voidaan kuvitella lauletaessa, että jokainen kertoo tarinan mahdollisimman elävästi eläytyen vuoroin kertojan, vuoroin päivänsäteen ja menninkäisen rooleihin.

Lauletaan muita lauluja ryhmäläisten valintojen mukaan.

### 5. *Loppulaulu*

Lauletaan rytmiä ilmentäen esimerkiksi käsipiirissä tai narun avulla (ks. liite 2). Jos ryhmä kokoontuu illalla, loppulauluksi soveltuu hyvin jokin rauhallinen laulu, esimerkiksi *Taivas on sininen ja valkoinen*. Jos päivä on vasta alussa, voidaan käyttää jotain reippaampaa, kuten *Leila*-valssi tai *Kerran saavun satamaan*.

Loppulaulu ja alkulaulu kannattaa pitää aina samana. Se luo turvaa ja järjestystä aloitukseen ja päätökseen. Lauluryhmän esimerkkiohjelmassa alku- ja loppulauluina käytetään *Tula tullalla* ja *Leila*-valssia.

### 6. *Kiitetään* ja kerrotaan ensi kerran teemasta.

Seuraavan viikon teema on lapsuuden ja nuoruuden ajan laulut. Ryhmäläiset voivat tuoda niitä mukanaan seuraavalla kerralla.

## 3.2.

### **Toinen kokoontuminen: Musiikkia lapsuus- ja nuoruusvuosilta**

Tämän kokoontumisen teemana on muistella musiikin avulla lapsuus- ja nuoruusajan tapahtumia, joita laulut tuovat mieleen. Ohjaaja voi valita aiheeseen sopivia lauluja ja tuoda mukanaan muistoja herättäviä esineitä tai kuvia (kåpylehmit, gramofoni, vanhat kahvikupit, ritsa jne.).

#### **Kuunteluryhmän ohjelma** (katso perusrunko s.12)

Tervehdysten ja kuulumisten vaihtamisen jälkeen virittäydytään lapsuusajkaan kuuntelemalla tuttuja kansanlauluja Muistaakseni laulan -CD:ltä, esimerkiksi *Lapsuuden toverille* (1), *Taivas on sininen ja valkoinen* (2) tai *Suutarin emännän kehtolaulu* (11). Lisäksi voi tarjota kuunneltavaksi esimerkiksi Georg Malmsténin lastenlaululevyä, Kipparikvartetin tuotantoa, Reino Helismaan esittämää *Meksikon pikajunaa* sekä kansakoululauluja. Myös virret ja maakuntalaulut voivat tulla kyseeseen.

Ohjaaja voi kiinnittää huomiota siihen, millä tavoin ryhmäläiset kuuntelevat lapsuuden ja nuoruuden aikaan liittyviä lauluja. Rauhoittavatko ne tai piristävät? Tuovatko ne iloa tai surua? Muistavatko ihmiset laulujen sanat? Mistä muistoista puhutaan?



Osallistajat voivat kertoa kotipaikkakunnistaan, suosikkiesiintyjistään tai musiikkimuistoistaan. Muistot voivat synnyttää haikeutta, surua, lämpöä, muistikuvia äidistä, isästä, sisaruksista, lemmikeistä, lapsuudenkodista. Usein kun keskustelu pääsee vauhtiin, ihmiset muistelevat aktiivisesti elämäänsä. Heidä voi pyytää kuvailemaan kotipihaa, ystäviä, tapahtumia ja sattumuksia.

Loppuun voidaan kuunnella jokin tuttu lastenlaulu, esimerkiksi Mikkihiiri merihädässä Georg Malmstenin levyltä, kiittää ryhmäläisiä ja toivottaa heidät taas viikon kuluttua tervetulleiksi. Kerrotaan seuraavan aiheen olevan rentoutuminen.

### **Lauluryhmän ohjelma** (katso perusrunko s.14)

Ohjaaja valitsee ennalta tuttuja koululauluja ja vanhusten nuoruusajan lauluja. Hän jättää tilaa myös ryhmäläisten tuomille kappaleille. Tällä kerralla annetaan erityisesti aikaa muistelulle. Ohjaaja voi myös valita teemaan sopivia kuunteluesimerkkejä ja tuoda sopivia muistoja herättäviä esineitä (ks. edellä kuunteluryhmä). Koulu- ja nuoruuslaulujen teema on sellainen, josta riittää usein aineistoa ja intoa useammallekin kerralle.

Tällä kerralla jokainen voi kertoa oman tunnetilansa mukaisen ”päivän värin”. Halutessaan saa myös perustella valintaansa.

Lauluesimerkkejä:

*Suutarin emännän kehtolaulu* (numero 11). Laulun myötä muistellaan vaikkapa entisajan käsityöammatteja. Minkälaiset olivat omat ensimmäiset kengät?

*Oravan pesä* (numero 15). Laulun mukana voidaan leikkiä käsillä vanha tuttu leikki. Entä tuleeko mieleen muita kivoja lastenlauluja, joita laulettaisiin yhdessä?

*Tulipunaruusut* (numero 4). Tässä laulussa voidaan laulaa tarttuvaa kertosäettä (Heijaa ruusut tulipunaiset...) moneen kertaan, jolloin sanat ja sävel tulevat tutummiksi niillekin, joille ne ovat oudompia. Kertosäettä laulettaessa ryhmäläiset voivat ehdottaa, miten sen rytmissä taputetaan: reidet, hartiat, rintakehä, pää, posket sormilla kevyesti, jalkatömistys, sormien napsutus jne. Kysytään, tuleeko jollekin mieleen jokin erityinen muisto tilanteesta, jolloin on saanut kukkia tai vienyt niitä jollekulle.

*Kulkurin valssi* (numero 9). Laulettaessa voidaan tanssia niin, että tartutaan toisia käsistä piirissä ja heijataan edestakaisin valssin tahtiin, tai voidaan istua vastakkain ja tanssia käsiä heijaten. Muistakaa iloinen katsekontakti! Hyväkuntoiset voivat tanssia seisten perinteisen valssin tapaan.

Muita lauluja:

*Suvivirsi, Suojelusenkeli, Peipon pesä, Saunavihdat, Kas metsämökin ikkuna*. Lisää lauluja löytyy esimerkiksi kirjasta *Kultaiset koululaulut vanhoilta ajoilta*.

Seuraavan kerran teemana on rentoutuminen.

#### **Lisäohje:**

Jos koululauluteemaa halutaan jatkaa, kannattaa osallistujia pyytää tuomaan seuraavaksikin kerraksi jokin laulu, joka muistuu mieleen koulu- ja nuoruusajoilta. Osallistujien omia lauluvalintoja kannattaa kirjata muistiin esimerkiksi lomakkeeseen 2.



### 3.3. Kolmas kokoontuminen: Rentoutuminen

Muistisairas voi hyötyä rentoutumisesta erityisesti sellaisina hetkinä, kun hän on levoton tai ahdistunut. Hoitaja voi seurata, tapahtuuko näin esimerkiksi illalla, ja minkälainen musiikki silloin sopisi tilanteeseen. Usein tuttu, rauhallinen ja melko selkeä musiikki sopii hyvin tällaisiin hetkiin (ks. liite 1, Rentoutukseen sopivaa musiikkia). Hoitaja voi myös laulaa jonkin levollisen laulun, esimerkiksi *Lapin äidin kehtolaulu*.

Rentoutumista voidaan harjoitella sanallisen rentoutusohjelman avulla. Ohjeet löytyvät seuraavasta kuunteluryhmän kohdalta. Musiikiksi valitaan voimakkuudeltaan ja rytmiltään tasaista kuunneltavaa. Voidaan myös laulaa rauhallisia lauluja ja yhdistää niihin rentouttavaa kevyttä hierontaa. Sopivia lauluja ovat esimerkiksi *Sininen uni* tai *Päivänsäde ja menninkäinen*. Ryhmässä opittuja rentoutumisen keinoja voidaan käyttää myös kahdenkeskisissä hoitotilanteissa.

#### Kuunteluryhmän ohjelma

Tervehdysten ja kuulumisten vaihtamisen jälkeen siirrytään rentoutumisen ohjaamiseen. Taustalle laitetaan soimaan rytmiltään ja voimakkuudeltaan tasaista musiikkia (ks. liite 1). Näin rauhallinen ja esteettinen kokemus mahdollistuu.

Osallistujia pyydetään istumaan mahdollisimman mukavasti tuolillaan, selkä kiinni selkänojassa, kädet leväten reisien päällä. Silmät suljetaan ja ajatus kiinnitetään hengitykseen. Ei haittaa, vaikka ohjeiden noudattaminen ei oikein onnistuisi.

Ohjaaja lukee rauhallisesti:

”Hengitä syvään ja rauhallisesti, anna hengityksen virrata vapaasti, puhalla ulos ja rentoudu... Anna ajatusten mennä menojaan ja keskity aistiin syvä hengitys itässäsi... Jalat rentoutuvat, selkä tuntuu pitkältä ja leveältä, hartiat rentoutuvat... Kädet tuntuvat miellyttävän painavilta, ehkä lämpimiltä ja raukeilta... Kädet lepäävät alustallaan aivan rentoina... Miellyttävä rentouden tunne etenee niskan alueelle, pään alueelle, ja kasvoille... Anna poskien valahtaa alas, suu ehkä aukeaa hieman raolleen, hengitys kulkee vaivatta, kuin nukkuvalla ihmisellä... Anna ajatusten mennä musiikin mukaan... Kuuntele ja nauti olemisesta...”

Ohjaaja voi kiertää rentoutujien luona ja hieroa heidän hartioitaan ja olkavarsiaan kevyesti leveillä sivelyotteilla musiikin kuuntelun ajan, noin minuutin ajan/osallistuja.

Hierontaote on leveä, rauhallinen, koko kämmenellä tehtävä sively. Hierontaa voi kokeilla ensin kaverin kanssa. Huomattavaa on, että vanhuksen lihakset voivat olla heikot. Voimaa tässä rentoutushieronnassa ei tarvitse käyttää. Selkeä sively, joka suuntautuu ylhäältä niskasta alaspäin hartioihin, on hyvä ja riittävä. Myös olkavarresta lähtevä koko käden hieronta, jolloin hierottava näkee hierojan koko ajan, voi tuntua turvalliselta. Vaihtelua hierontaan saadaan nystyräpallon (ks. liite 2) pyörittämisen avulla: nystyröiden painaessa kevyesti ihoa verenkierto vilkastuu ja kehon osa lämpenee.

Kun kuuntelu loppuu, ohjaaja herättelee rentoutujat: ”Rentoutustuokio päättyy. Liikuttelu nilkkoja ja käsiä. Avaa hiljalleen silmät. Olet hereillä.”





### Lisäohje:

Rentoutumiseen voidaan käyttää myös erityistä ryhmäohjaajan laulamaa rentoutuslaulua. Ryhmäläiset sulkevat silmänsä ja keskittyvät aluksi rauhalliseen hengitykseen. Ohjaaja alkaa laulaa muutamaa säveltä käyttäen (= jokin yksinkertainen rauhallinen melodia, joka tulee mieleen) sanoja: "nyt rentoutan jalkani, nyt rentoutan jalkani, nyt rentoutan sääreni, nyt rentoutan sääreni jne." Lähdetään siis jalkateristä ja edetään kehossa ylöspäin osa kerrallaan.

Rentoutuksesta voi keskustella yhdessä. Jotkut näkevät värejä, jollekin tulee mieleen kaunis maisema. Rentoutumisen jälkeen kuunnellaan esimerkiksi jokin tarinallinen kappale. Esimerkiksi *Isoisan olkihattu* virittää keskustelua ja muistelua rennossa tunnelmassa.

Tunnelmaa virkistetään tunnin loppua kohti. Kerrotaan, että seuraavan kerran teemana on rytmin huumaa. Mitä ajatuksia se herättää? Kysytään osallistujien musiikkitoivomuksia.

### Lauluryhmän ohjelma

Kokoontumisessa noudatetaan edellä esitettyä perusrunkoa.

Yhtenä lämmittelynä tehdään "huolten huokaisu" -harjoitus (s. 25, luku 4.2). Mieli rentoutuu, kun paineet kirjaimellisesti puhalletaan ulos.

Ohjaaja voi mainita muutamalla sanalla äänen ja musiikin rentouttavasta vaikutuksesta. Laulaminen on hyvä tapa purkaa tunteita ja sillä on monia positiivisia fysiologisiakin vaikutuksia. Ääniaallot antavat ikään kuin hierontaa sisäelimille. Tätä voidaan aistia seuraavassa rentoutusharjoituksessa:

Laitetaan käsi rintakehälle ja suljetaan silmät. Aletaan päästää jotain itselle matalaa ääntä esimerkiksi a-vokaalilla. Ei haittaa, vaikka naapuri valitsisi eri äänen. Tunnustellaan kämmenellä, missä äänen värähtely tuntuu. Ääntä voidaan jatkaa pitempäänkin ja vokaalin vaihtaa esimerkiksi o:hon ja u:hun.

Seuraavassa vaiheessa otetaan joku vähän korkeampi ääni ja laitetaan sormenpäät poskille ja nenänvarteen kokeilemaan värähtelyä. Vokaaliksi sopivat esimerkiksi y- ja i-vokaalit. Annetaan ääniaaltojen rentouttaa sekä keho että mieli. Ohjaajan on hyvä sanoa ääneen, että vaikka värähtelyä ei välttämättä tunne, silti värähtelyä tapahtuu!

Alkulaulu voidaan tällä kertaa laulaa näin: Lauletaan ensin silmät auki ja otetaan katsekontakti esimerkiksi vierustoveriin, toisella kerralla pidetään silmät kiinni. Kummalla tavalla oli helpompaa laulaa? Miltä tuntui laulaa silmät kiinni?

*Vanhoja poikia viiksekkäitä* (numero 18). Ohjaaja voi ensin lukea laulun sanat ääneen. Pohditaan sanoja. Minkälaisia tunteita ne herättävät? Lauletaan laulu erityisesti sanoihin ja kertomukseen eläytyen.

### Kuunteluhetki

Kuunnellaan ohjaajan valitsemaa rauhallista musiikkia. Esimerkiksi huilu-, kitara-, kantele- ja harppumusiikki toimivat hyvin (ks. liite 1, Rentoutukseen sopivia kappaleita). Yhdistetään kuunteluun ohjattu rentoutumisharjoitus. Sen ohjeet löytyvät edelliseltä sivulta.

Lauletaan muutama edelliseltä kerralta tuttu koululaulu. Esimerkiksi *Suutarin emännän kehtolaulu* ja *Oravan pesä*, johon voi ottaa tutut laululeikki-liikkeet mukaan.

*Sininen ja valkoinen* (numero 8). Yhdistetään laulamiseen hierontaa. Laulun aikana omainen tai hoitaja sivelee vanhuksen harteita. Kosketuksen ja rauhoittavan laulun yhdistelmä on yleensä hyvin rentouttava. Hierontaohjeita löytyy edeltä kuunteluryhmän kohdalta.

Seuraavan kerran teemana on rytmin huumaa. Kysytään ajatuksia tulevasta teemasta sekä kappaletoivomuksia seuraavaksi kerraksi.

### 3.4.

#### Neljäs kokoontuminen: Rytmin huumaa

Joskus tarvitaan vauhtia! Lauletaan, taputetaan, tömistetään, koputetaan, heitellään! Rintakehää, reisiä, poskia tai päälakea voi taputtaa kämmenellä tai vaikkapa sormenpäillä. Vauhtia rytmiliikkeisiin saa erilaisilla välineillä, kuten huiveilla ja rytmisoittimilla (ks. liite 2). Osallistujat ovat myös nokkelia keksimään itse, mitä liikkeitä voi tehdä.

Rytmi helpottaa kävelyä. Seisten esimerkiksi tuoliin tukeutuen ja polvia nostaten tai kävellessä hoitajan avustamana voi laulaa rytmikkäästi ”Keitä te ootte te pienet pojat” (*Suutarin emännän kehtolaulu*) ja huomata, kuinka rytmi kuljettaa askeleita eteenpäin. Vaihtoehtoisesti kokeilkaa valssin tahdissa keinumista eteen, taakse ja sivuille!

#### Kuunteluryhmän ohjelma

Tervehdysten ja kuulumisten jälkeen aloitetaan kuuntelemalla marssimusiikkia. Usein selkeä rytmi ryhdistää kuulijoita. Marssia voi mainiosti vaikka istuen (ks. liite 1 ”Rytmiikkaita instrumentaalisävellyksiä”).

Jos sota-aika tulee mieleen, siitä voidaan kaikkine muistoinen keskustella. Marssit tuovat usein mieleen itsenäisyyspäivän juhlat tai Tattoo-kulkeet Haminassa. Viihdyttävää ja kohottavaa kuunneltavaa löytyy myös Vantaan viihdeorkesterin instrumentaalilevytyksistä. Miettikää, onko musiikin nopeudella ja rytmin tunnelmalla, ”svengillä”, vaikutusta tunnetilaan.

Tuntemusten sanoittamisen helpottamiseksi voidaan käyttää apuna sanapareja, joilla kuuliija arvioi musiikkia. Esimerkiksi:

Tämä musiikki kuulostaa minusta:

(valitse tuntemusta paremmin kuvaava sana)

1. selkeältä tai sekavalta
2. voimakkaalta tai pehmeältä
3. mukavalta tai epämiellyttävältä
4. nopealta tai hitaalta
5. valoisalta tai synkältä
6. raskaalta tai kevyeltä
7. surulliselta tai iloiselta



Eri musiikin tyylilajeista löytyy monia meneviä ja svengaavia kappaleita. Jo viime vuosisadan alkupuolella isot orkesterit ottivat rytmistä ilon irti, kuuluisimpina Glenn Millerin ja Benny Goodmanin big bandit. Samaan aikaan Suomessa vaikutti Dallape-orkesteri, joka aloitti toimintansa 1920-luvulla, ja jonka riveissä myös Georg Malmstén esiintyi. Dallapen ja Malmsténin musiikkia löytyy CD-levyiltä ja internetistä. Dallape soittaa edelleen. Kuunnella vanhoja tai uudempiä äänitteitä.

Rock-innostuksen ohella 1950-luvun Suomessa olivat suosittuja italialaiset iskelmät, joita Olavi Virtakin esitti. 1950-luvun kruunaamattoman tangokuninkaallisen esittäminä *Hopeinen kuu*, *La Cumparsita*, *Poika varjoisalta kujalta* ja *Keinu kanssani* ovat useimmille tuttuja. Iskelmän kulta-ajoilta Laila Kinnusen musiikki piristää (*Lazzarella*), samoin kuin Brita Koivusen (*Suklaasydän*) esitykset.

## Taputuskuviolla voi elävöittää kappaletta

Tässä esimerkiksi *Paratiisi* (numero 17) ja *Voi tuota muistia* -kappaleisiin (16) soveltuva hand-jive tuolilla istuen:

- taputa käsillä reisiin 4 kertaa
- taputa käsiä yhteen 4 kertaa
- koputa nyrkit päällekkäin 4 kertaa kumminkin päin (ensin oikea nyrkki päällä 4 kertaa, sitten vasen nyrkki päällä 4 kertaa)
- pyyhkäise kämmenellä kumpaakin hartiaa 4 kertaa, kuin karistaisit hilseet niiltä pois (ensin oikealla kädellä vasenta hartiaa 4 kertaa, sitten vasemmalla oikeaa hartiaa 4 kertaa)
- liftaa kummallakin peukalolla 4 kertaa (ensin oikea, sitten vasen)

Toista alusta kunnes kappale loppuu.

1960-luvulta virkistävä Letkis panee muistelemaan, missä olemmekaan sitä tanssineet? Kuunteluun voi hyvin ottaa rockmusiikkia 50- (Bill Haley, Elvis) ja 60-luvuilta (Beatles ja Shadows). Mitä tuntemuksia nämä musiikit herättävät?

Kiitetään, hyvästellään ja muistutetaan, että seuraava kerta on viimeinen kokoontuminen. Silloin kuunnellaan toivelevyjä. Osallistujilta kysytään, onko vielä erityistä toivemusiikkia, joka on jäänyt yhdessä kuuntelematta. Ohjaaja pyrkii hankkimaan sitä seuraavaksi kerraksi.

## Lauluryhmän ohjelma

Kokoontumisessa noudatetaan edellä esitettyä perusrunkoa.

Alkulaulun tämän kerran toteutus: Lauletaan rytmikkäästi ja otetaan mukaan päistä yhteen sidottu naru, johon kaikki piirissä tarttuvat. Narua liikutetaan rytmin mukaan ylös ja alas. Narun voi tehdä esimerkiksi letittämällä vanhoista matonkuteista (ks. liite 2).

Lauletaan aikaisemmilta kerroilta tuttu *Suutarin emännän kehtolaulu* (numero 2). Otetaan mukaan kehorytmit: taputetaan rintakehään, tömistetään jalkoja jne. Voidaan myös kokeilla taputtamista parin kanssa kädet vastakkain.

*Kulkurin valssi* (numero 9). Opetellaan uutena lauluna, mikäli sitä ei ole jo laulettu nuoruuslaulujen yhteydessä. Kun laulu alkaa olla tuttu, muodostetaan kertosaakeiston kohdalla piiri, tartutaan käsistä ja keinutellaan vartaloa puolelta toiselle valssin tahdissa. Jos on hankala istua piirissä, voi ohjaaja tai hoitaja kiertää tanssittamassa jokaista käsistä pidellen, puolelta toiselle heijaten. Valssissa voidaan kokeilla myös huivin käyttöä ja heilutella sen kanssa piirissä puolelta toiselle. Keskustellaan, heräsikö tanssiaismuistoja.

*Tulipunaruusut* (numero 4). Lauletaan laulu narua käyttäen. Ensimmäisen säkeistön alussa kaikki tarttuvat naruun ja liikuttavat sitä rytmikkäästi ylös-alas kuin ratsua juoksuun hoputtaen. Kertosäkeistössä (Heijaa ruusut...) voidaan nostaa narua korkealle ylös ja alas musiikin tahtiin, mikäli kaikkien olkanivelet vielä antavat periksi. Vaihtoehtoisesti voidaan keinutella puolelta toiselle. Riittää, että lauletaan vain ensimmäistä säkeistöä, jos halutaan keskittyä reippailuun.

*Käyn ahon laittaa* (numero 7). Lauletaan laulu ja jokaisessa kertosaakeudessa (Käyn ahon laittaa minä ilman paitaa...) marssitaan tuolissa istuen rytmikkäästi heilutellen käsiä ja jalkoja kuin ihanana kesäpäivänä vailla huolia.

Muistutetaan, että seuraava kerta on viimeinen kokoontuminen. Silloin lauletaan erityisesti osallistujien toivekappaleita.

### 3.5. Viides kokoontuminen: Musiikkitarinani

*Radio-ohjelmien  
kuunteluvinkkejä.  
Esitysajat vuonna 2011*

*Lauantain toivotut levyt  
Yle Radio 1,  
lauantaisin klo 18.10*

*Faunin iltapäivä  
Yle Radio 1,  
arki-iltapäivisin klo 16.15*

*Iskelmäradio  
Radio Suomi,  
sunnuntaisin klo 9.11*

Viimeisen kokoontumisen aloitus tehdään kuten aiemmin: kohdataan jokainen ja tervehditään lämpimästi. Muistellaan, mitä ryhmän kokoontumisten aikana on kuunneltu ja laulettu. Keskustellaan siitä, millaisia tuntemuksia musiikki aiheuttaa. Jääkö lauluista hyvä mieli? Voisiko tätä toimintaa jatkaa? Missä ja miten?

Jos mahdollista, jaetaan osallistujille ainakin joidenkin laulujen sanat ja lista omista mielikappaleista muistoksi ryhmästä. Listasta muutkin hoitajat ja omaiset näkevät, mistä lauluista osallistuja on erityisesti pitänyt.

Ehdotus: Viiden kokoontumiskerran jälkeen toiminta voi jatkua sovituna päivänä samassa paikassa ryhmälle sopivalla tavalla: yhteislaulua, levyjen kuuntelua, tuolijumppaa musiikin tahtiin tai musiikkivideoiden katselua Youtubesta. Mahdollista on myös tietyn radio-ohjelman yhdessä kuunteleminen. Ryhmät voivat muuntua uudelleenlaisiksi osallistujien tarpeiden ja muiden mahdollisuuksien mukaan.

#### **Kuunteluryhmän ohjelma**

Tervehdysten ja kuulumisten jälkeen kuunnellaan osallistujien toivekappaleet.

Pyritään kokoamaan jokaisen kuuntelumieltymyksiä vastaava lista valmiiksi. Listaan kirjataan myös toive esimerkiksi mieluisasta radio-ohjelmasta. Paperin voi laittaa seinätauluksi hoitajien ja vierailijoiden nähtäväksi tai liittää hoitajien kansioon tiedoksi. Tätä tietoa voidaan myöhemmin käyttää apuna hoitotilanteissa ja muistisairaana mielen virkistykseksi.

Kiitetään kaikkia lämpimästi osallistumisesta ryhmään.

#### **Lauluryhmän ohjelma**

Kokoontumisessa noudatetaan edellä esitettyä perusrunkoa.

Pidetään toivekonsertti laulamalla jokaisen oma lempilaulu ja aiemmilta kerroilta tuttuja lauluja.

Annetaan jokaiselle lista omista toivelauluista. Tietoa voi hyödyntää ahdistuksen tai muun hankaluuden hetkenä, juhlapäivinä ja arkisissa askareissa hoitolaulujen tapaan.

Kiitetään kaikkia lämpimästi osallistumisesta ryhmään.

## 4. Harjoituksia

---

Tämän luvun alussa esitellään musiikkiryhmien teemojen mukaisia harjoituksia pareittain tehtäväksi. Niiden jälkeen esitellään lämmittelyharjoituksia, joiden avulla on tarkoitus virittäytyä yhteiseen lauluhetkeen.

---

### 4.1 Parin kanssa tehtäviä harjoituksia



Pareittain toteutettavissa musiikkituokioissa hoitokodissa tai kotona voidaan hyödyntää seuraavia ehdotuksia. Valitkaa musiikkituokioille rauhallinen hetki päivästä, esimerkiksi ruokailun jälkeen tai ennen iltatoimia. On hyvä varata aikaa vähintään 20 minuuttia kerrallaan. Tuokiot seuraavat Muistaakseni laulan -teemoja (1.–5.) ja joka kohdassa on omat kuuntelu- (a.) ja laulutehtävät (b.), joita voidaan vapaasti soveltaa.

#### 1. Tutustuminen musiikkiin

a. Tutkikaa levyhyllyä ja jutelkaa levyistä ja siitä, mikä musiikki tai mitkä esiintyjät teitä kiinnostavat. Kuunnelkaa muutamia kappaleita ja jakakaa ajatuksianne musiikista. Jos puhe ei ole mahdollista, tarkkaile parin ilmeitä, eleitä, tyytyväisyyttä tai levottomuutta. Usein jalalla rytmittely ja laulun sanojen tapailu viittaa siihen, että musiikki vie mukanaan. Levyjä voi lainata ja varata myös kirjastoista, joissa on laajat varastot kaikkia musiikkityylejä. Kannattaa tutustua myös kirjastojen internetpalveluihin. Jos tietokone on käytössä, mm. Spotifysta ja YouTubeista voi kuunnella monia artisteja (ks. liite 3).

b. Valitse parisi kanssa mieluinen laulu laulukirjasta tai muistista ja laulakaa se yhdessä.

#### 2. Musiikki lapsuus- ja nuoruusvuosilta

a. Kuunnelkaa esimerkiksi 1950-luvun musiikkia ja muistelkaa tuota aikakautta yhdessä. Missä asuitte silloin? Mitä töitä teitte siihen aikaan? Kuka oli silloin presidentti Suomessa? Kävittekö ulkomailla? Jokin uusi yksityiskohta tai unohtunut asia voi tulla muistelun avulla esiin.

b. Tanssikaa 50-luvun tyyliin musiikin tahdissa!

### 3. Rentoutuminen

a. Kuunnelkaa rauhallista musiikkia yhdessä. Hiero tai sivele samalla kevyesti koko kämmenen otteella parisi hartioita ja käsiä. Rentoutumisen jälkeen voi johdattaa keskustelua palauttelemalla mieleen mukavia tapahtumia. Apuna voi käyttää valokuvia tai elämänhistoriaan liittyviä esineitä.

b. Laulakaa yhdessä jokin rauhallinen laulu, esimerkiksi *Päivänsäde ja meninkäinen*. Miettikää mitä tunteita ja muistoja laulu herättää.

tai

Laulakaa kappaleen *Kalliolle, kukkulalle* (laulu 23) eri säkeistöt erilaisilla äänensävyillä ja -painoilla (reipas, surullinen, toteava, opettavainen, ilkkurinen). Huomatkaa, muuttuuko ryhti, ilme, asento tai asenne äänenkäytön muuttamisen myötä!

### 4. Rytmin huumaa

a. Kuunnelkaa parin kanssa virkistävää musiikkia ja liikkukaa sen tahtiin, vaikka tuolijumpaten. Se voi koostua esimerkiksi seuraavista asioista: Käsien taputukset polviin – yhteen tai polvien vuoroittaiset nostot ylös – alas, käden työntö ylös – veto alas ja muu jammailu!

b. Laulakaa samalla kun liikutte!

### 5. Musiikkitarinani

a. Kuunnelkaa ja laulakaa toivekappaleita yhdessä ja miettikää, missä elämäntilanteessa kappale on ollut tärkeä.

b. Kootkaa omaa suosikkilistaa lauluista, joita laulatte tai kuuntelette mielellänne.

---

## 4.2 Lämmittelyharjoituksia lauluryhmälle

Lämmittelyharjoitusten avulla saadaan heräteltyä laulajan soitin eli keho. Harjoitusten avulla sekä aktivoidaan että rentoutetaan laulamisen ja puhumisen kannalta tärkeitä elimiä, kasvojen, niskan ja hartioiden lihaksistoa sekä hengitystä. Mitä rennommaksi ja joustavammiksi äänentuoton lihakset ja kudokset saadaan, sitä helpompi on ryhtyä laulamaan.

Monissa harjoituksissa on ajatuksena myös tutustua muihin osallistujiin ja poistaa henkistä jännitystä, jota moni saattaa tuntea laulamista kohtaan varsinkin uudessa ryhmässä. Oma ääni on hyvin henkilökohtainen asia. Monet jännittävät laulamista varsinkin, jos omaan laulamishistoriaan liittyy ikäviä kokemuksia. Näistä yleisimpiä taitavat olla koulujen laulukokeet, joiden takia moni on lakannut kenties täysin laulamasta tai korkeintaan laulaa yksin silloin, kuin kukaan muu ei kuule. Lauluryhmän ohjaajan on tästä syystä muistettava olla erityisen kannustava ja korostettava, että ”jokainen ryhmässä saa laulaa omalla äänellään” ja ”laulamaan oppii laulamalla”.

Kaikkia harjoituksia tehtäessä on muistettava korostaa, että jokainen tekee harjoituksiaan omaa itseään ja kehoaan kuunnellen. Kukin osallistuu omista lähtökohdistaan ja tekee niitä asioita, mitkä tuntuvat hyvältä.

#### 4.2.1 Tunneilmaisua aktivoivia harjoituksia:

- *Tunteiden ilmentäminen äänellä:*

Voidaan esimerkiksi sanoa yhteisesti ryhmäläisille ”Hyvää päivää” erilaisin tunnetiloin (hämmästynyt, iloinen, väsynyt, vihainen, onnellinen jne.). Tunneilmaisun lisäksi myös äänenkäyttö monipuolistuu.

- *Lämmittelylaulun laulaminen erilaisilla tunteilla:*

Lauletaan esimerkiksi *Jaakko-kultaa* iloisesti, vihaisesti, onnellisesti jne. Myös kasvoilla voi ilmentää tunteita laulun aikana.

#### 4.2.2 Kehoa vetreyttäviä harjoituksia:

- *Niska:*

Päänkääntely: Käännetään päätä puolelta toiselle ja katsotaan esimerkiksi vieressä istuvia ryhmäläisiä vuoronperään ja samalla voidaan nyökätä tervehdykseksi.

Niskakuula: Kuvitellaan pään kiinnittyvän kaularankaan öljytyn kuulalaakerin avulla. Liikutellaan päätä kuulalaakerin varassa pienin kevyin liikkein. Voidaan vaikka sulkea silmät mielikuvan aktivoimiseksi.

- *Hartiat:*

Pyörittelyt: Hartioita pyöritellään eri suuntiin, vuorotellen tai yhtäaikaisesti.

- *Jalkaterät ja nilkat:*

Pyörittelyt, pumppaukset: Voidaan esimerkiksi tervehtiä omia varpaita nostamalla varpaat vuorotellen ilmaan ”Hyvää päivää, varpaat!” ja laskemalla maahan ”Näkemiin, varpaat!”.

- *Taputtelut:*

Erilaiset taputtelut kehon eri osiin: Taputellaan omalla kädellä ”lämpimäksi” esimerkiksi omat käsivarret, rintakehä ja reidet.

Kaikkia edellisiä voidaan tehdä myös lämmittelylaulun tahdissa.

Hyviä ja helppoja lämmittelylauluja ovat esim. *Jaakko-kulta*, *Ukko Nooa*, *Tula tullallaa*.

- *Venytykset:*

Erilaiset kevyet venytykset poistavat jännityksiä ja lämmittävät kehoa. Venytetään esimerkiksi niskaa kallistamalla toinen korva kohti toista hartiaa ja pyöräyttämällä pää varovasti alakautta toiselle hartialle. Kylkiä, lapoja jne. kannattaa myös venytellä.

#### 4.2.3 Puhelihasten lämmittelyharjoituksia:

- *Auringot ja rusinat:*

Auringoissa avataan suu ja silmät mahdollisimman ammолleen ja rusinoissa vastaavasti rutistetaan koko naama niin ruttuun kuin ikinä osataan. Mukaan voidaan ottaa myös ääni: Esimerkiksi auringoissa ihastelevaa huokailua ja rusinoissa kiukkuista mutinaa. Tämä harjoitus saa veren kiertämään kasvojen lihaksissa ja vapauttaa jännityksiä.

- *Kasvojen alueen hierominen:*

Hierotaan kevyesti sormen päillä pienin pyörivin liikkein esimerkiksi posket, nenänpielet, korvien vierestä, leukaluun alapuolta jne. Korvalehdet voidaan käydä läpi sormilla painellen molemmilta puolilta korvalehteä.



- ***Herkun syöminen:***

Kuvitellaan suuhun jokin ihana herkku, jota nautiskellen pureskellaan ja liikutellaan kielellä. Leuat ovat rennot ja suu liikkeessä. Äännellään mielihyväs-tä mumisten ja annetaan ”mm”-äänneen soida kasvoissa ja rintakehässä.

- ***Papupata:***

Lörpötellään liikutellen kieltä ylähuulta vasten ja antaen äänen samalla vael-taa ylös ja alas. Voidaan näin ikään kuin kertoa vaikka päivän ”kuulumiset” muille ryhmäläisille. Kaikki läpättävät yhtä aikaa ja katsotaan samalla silmiin omaa paria tai vuoronperään kaikkia ryhmäläisiä.

- ***Poskien löpsöttely ja pullat:***

Löpsötellään ilmaa poskissa siten kuin syötäisiin pullaa. Koetetaan laulaa Ukko Nooa sanoilla ”pop pop pop pop”. Se on melkoisen hauskaa eikä enää niinkään muistuta laulamista. Tähän osallistuvat huomaamattaan usein ne-kin, jotka eivät muuten uskalla laulaa.



#### 4.2.4 Hengitysharjoituksia:

- ***Huokailut:***

Otetaan mukava asento tuolissa ja yhteen ääneen huokaistaan kaikki huolet ulos kehosta oikein antaumuksella ja ääntä päästäen. Keho voi samalla men-nä vähän kasaan. Sisään hengityksellä taas suoristetaan selkäranka. Toistetaan muutaman kerran, jonka jälkeen ohjaaja voi ottaa kuvainnollisesti huokauk-sista kertyneet huolet syliinsä ja heittää ne ulos huoneesta.

- ***Hiihdot:***

Heilutellaan käsiä vuorotahtiin aivan kuin hiihdettäisiin sauvat kädessä. Hiih-dosta kuuluu erilaisia ääniä: sihinöitä ja suhinoita sauvojen tahtiin. Ohjaaja voi myös kuvailla hiihtoretken maisemia mielikuvamatkan tapaan. Harjoi-tuksen jälkeen voidaan myös tunnustella keholta (esimerkiksi pallean ja kyl-kien kohdalta), miten hengityslihakset tekevät työtä suhinoiden aikana.

#### 4.2.5 Kontaktiharjoituksia:

- ***Kättelyt:***

Vierustovereita voidaan kätellä esimerkiksi alkulämmittelyssä sanoen vaikka-pa ”Hyvää päivää, hyvä ystävä”. Tervehdyksiä voidaan lausua myös eri tun-netiloja äänellä ilmentäen.

- ***Käsipiiri:***

Istutaan ringissä ja esimerkiksi loppulaulun aikana tartutaan vierustovereita käsistä kiinni. Käsiä voidaan liikuttaa kappaleen rytmin mukana.

- ***Katsekontaktit:***

Laulun aikana voidaan hakea katsekontaktia ryhmäläisiin antamalla katseen kiertää piirissä. Voidaan myös laulaa jokin tuttu ja helppo laulu katsoen sa-malla naapuria silmiin. Tämä voi tuntua aluksi vaikealta, mutta on omiaan luomaan yhteenkuuluvaisuuden tunnetta ja poistamaan jännitystä.

- ***Hieronnat:***

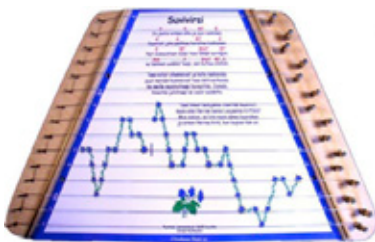
Hierotaan parin hartioita joko kevyin taputtelevin liikkein tai lempeästi sivellen. Tämä voidaan tehdä myös jonkun tutun laulun tahtiin.

## 5. Soittimet mukaan!

Soittimet voivat tuoda aivan uudenlaista intoa ja iloa yhteiseen musisointiin. Soittaminen tarjoaa aktiivisen osallistumisen mahdollisuuden myös niille, jotka eivät syystä tai toisesta laula.

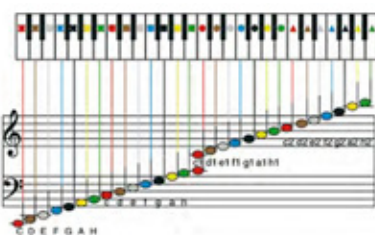
Helposti omaksuttaviin piensitraan ja kuvionuottisoittoon tutustuminen on antanut onnistumisen elämyksen monelle sellaiselle henkilölle, joka ei aikaisemmin ole osannut soittaa. Musiikillinen itsetunto kohoaa soittamisen avulla, mikä taas madaltaa kynnystä laulamiseen. Myös monet muistisairaavat pystyvät soittamaan piensitraa ja osa jopa pianoa kuvionuottien avulla. Muistaakseni laulan -hankkeeseen osallistuneet hoitajat kertoivat soittamisen rauhoittaneen levottomia muistisairaita.

### Piensitra



Sitra on hyvin vanha soitin. Sen pohjalta on Suomessa kehitetty uudenmallinen kevyt ja pienikokoinen soitin, piensitra. Piensitra on yksinkertainen käyttää ja siinä on kaunis sointi. 15-kielistä soitinta voi soittaa sylissä, pöydällä, seisten tai vaikka sängyssä istuen. Sävelmän kulkua on helppo seurata kielten alle laitettavasta nuottipaperista. Soittaja seuraa viivalla merkittyä sävelmän polkua vasemmalta oikealle ja näppää kieltä jokaisen nuotin (tai pallon, tähden, karhun, jäniksen jne.) kohdalla. Perinteistä nuottikirjoitusta ei tarvitse osata lukea. Piensitraan on tarjolla erilaisia suomen- ja ruotsinkielisiä nuottipaketteja. Piensitran nuotteja on saatavissa myös mustavalkoisina, selkeinä nuotteina niille, joiden näkökyky on alentunut ([www.suomea.treehousemusic.nu/index.html](http://www.suomea.treehousemusic.nu/index.html)).

### Pianon soittoa kuvionuottien avulla



Kuvionuotit on musiikkiterapeutti Kaarlo Uusitalon kehittämä, muotoihin ja väreihin perustuva nuottikirjoitusmenetelmä. Se mahdollistaa soittamisen lähes heti, eikä aikaisempia tietoja tai taitoja nuoteista tarvita. Kuvionuoteissa nuotti-informaatio merkitään konkreettisesti muotojen ja värien avulla. Samat muodot ja värit löytyvät soittimeen kiinnitetyistä tarroista, jotka puojetaan koskettimistolle mustien koskettimien väliin. Merkintätavan ansiosta soittaminen onnistuu välittömästi. Kuvionuoteilla voidaan merkitä kaikki

Nykyisin sähköpianoissa ja kannettavissa kosketinsoittimissa on monia sointivärejä ja valmiita rytmejä, joita voi kokeilla. Niiden avulla on mahdollisuus tutustua erilaisiin äänimaailmoihin. Näitä voi kuunnella ryhmissä ja pohtia, millaiset äänimaailmat miellyttävät ja mitkä ärsyttävät.

vastaava nuotti-informaatio kuin perinteisilläkin nuoteilla: oktaaviala, eri sävelet, sävelten kestot, ylennykset ja alennukset, tauot ja sointumerkit (Kaikkonen & Uusitalo 2005). Kehitysvammaliitto on julkaissut kolme erilaista Kuvionuottikirjaa ([www.opike.fi](http://www.opike.fi)), joissa on laaja ohjelmisto lastenlauluista iskelmiin.

### **Rytmisoihtimet**

Rytmisoihtimet luovat energiaa ja nostetta musiikkihetkiin. Rytmisoihtimilla voidaan tahdittaa tuttuja lauluja ja soittaa äänitteen mukana. Parasta on eläytyä rytmiin ja antaa musiikin viedä! Helppoja rytmisoihtimia ovat mm. marakassit, munamarakassit, rytmikapulat, tamburiini, kulkuset, kehärumpu, triangeli ja penaali. Yhteissoittotilanteessa kannattaa kiinnittää huomiota siihen, että äänen voimakkuus ei nouse häiritsevän kovaksi.

Rytmisoihtimia voi helposti tehdä itsekin. Munamarakassin saa laittamalla suklaamunasta löytyvään muovikoteloon esimerkiksi riisiä tai hiekkaa. Erilaisia helistimiä voi valmistaa samalla tavalla pienistä rasioista, mehupulloista tai vaikka talouspaperirullista. Katso liitteestä 2 musiikkiryhmiin sopivia soittimia ja muita välineitä.

Kannattaa muistaa kehosoihtimien käyttäminen: taputa käsiä tai tömistä jalkoja musiikin rytmissä. Johann Straussin Radetzky-marssi kuullaan joka-vuotisessa Wienin filharmonikkojen uudenvuodenkonsertissa. Kapellimestari ohjaa yleisöä taputtamaan marssin mukaan: tunnelma kohoaa, kun yleisö osallistuu innokkaasti musisointiin!

Esimerkkejä muista rytmikkäistä instrumentaalikappaleista, joiden mukana on helppo soittaa, löytyy liitteen 1 kohdasta Rytmikkäitä instrumentaalisävellyksiä.

## Kirjallisuutta

- Bagh, P. von (2007). *Sininen laulu. Itsenäisen Suomen taiteiden tarina.* WSOY.
- Erola, L. (2010). *Rakkauden sävel. Iskelmän kulta-ajan naistähdet.* Helsinki-kirjat Oy.
- Kaikkonen, M. & Uusitalo, K. (2005). *Soita mitä näet. Kuvionuotit opetuksessa ja terapiassa.* Kehitysvammaliitto ry, Opikie.
- Lilja, R., Lillandt, J., Rannikko, A. & Numminen, A. (2010). *Sävel soikoon – musiikista iloa vapaaehtoistoimintaan.* Eläkeliitto ry.
- Lindfors, J., Gronow, P. & Nyman, J. (2004). *Suomi soi 1–4.* Tammi. (Neli-osainen kirjasarja suomalaisesta populaarimusiikista kiinnostuneille.)
- Niiniluoto, M. (1982). *Toivo Kärki – Siks' oon mä suruinen.* Tammi.
- Nyman, J. (2011). *Tähtisumua. Unohtumattomia sävelmiä menneestä maailmasta.* Gummerus.
- Särkämö, T., Laitinen, S., Numminen, A., Tervaniemi, M., Kurki, M. & Rantanen, P. (2011). *Muistaakseni laulan: Musiikin käyttö muistisairaiden mielialan, elämänlaadun ja kognitiivisen toimintakyvyn tukemisessa.* Miina Sillanpään Säätio A:10.

## Musiikkivinkkejä

Seuraavaan listaan on koottu musiikkiehdotuksia helpottamaan ryhmien pitämistä. Eri vuosikymmenet on ryhmitelty omaksi kokonaisuudekseen. Vuodenaikoihin liittyvät kappaleet auttavat jäsentämään vuoden kiertoa.

Kuunneltavasta musiikista on syytä käyttää laadukasta tallennetta, jotta kuuntelu olisi nautinnollista. Toisaalta rahiseva grammarikin antaa omanlaisiaan tunnelmaa. Mieluisat laulettavat laulut ovat usein kansanlauluja, kerto-säkeitä sisältäviä kappaleita ja iskelmiä.

Tämän hetken suomalaisille ikäihmisille lienee yhteistä sodan jälkeisen Suomen rakentaminen. He ovat 1920–30-luvuilla syntyneitä, ja eläneet lapsuus- ja nuoruusvuotensa sodan aikana. Nurkkatanssit sota-aikana sekä viihdemusiikin ja Suomi-filmin nousu sodan jälkeen ovat heidän elämänhistoriaansa. Sodanjälkeistä surutyötäkin tarvittiin. Annikki Tähten laulama, Aili Runnen sanoittama ja Erik Lindströmin säveltämä kappale *Muistatko Monrepos'n* tuntuu olevan tärkeä laulu monelle tämän ikäpolven ihmiselle. Laulu julkistettiin vuonna 1955, 10 vuotta 2. maailmansodan päättymisen jälkeen. Se sai ihmiset muistelemaan sotaan liittyviä asioita ja menetysten tunteita.

Tanssilavakulttuuri on monelle tuttua. Muistaakseni laulan -CD:lle on tallennettu jenkat *Väliaikainen*, *Keinustuolin minäkin ostan* ja *Minne tuuli tytön kuljettaa*. Humppaa edustaa *Tulipunaruusut* ja rytmikkäitä valsseja *Leila*, *Kulkurin valssi* ja *Kerran saavun satamaan*. *Sininen ja valkoinen* kuullaan tangosovituksena ja leppoisesti etenevää kitarasaundia löytyy *Paratiisi* -kappaleessa. Swingiä on tarjolla *Voi tuota muistia* -laulussa.

Seuraavan listan kappaleet on teemoitettu helpottamaan sopivan musiikin löytämistä. Voit löytää äänitteitä joko omasta levyhyllystäsi, kirjastoista, kaupoista tai internetistä. (ks. liite 3).

### Lastenlauluja:

- Georg Malmsten: Mikki-hiiri merihädässä
- Reino Helismaa: Pikajuna Meksikon
- Kipparikvartetti ja Metro-tytöt: Pieni ankanpoikanen
- Koululaulut, koulussa opitut muut laulut, kuten maakuntalaulut
- Muita mm. Peipon pesä, Saunavihat, Kas metsämökin ikkuna

### Muistelua virittäviä kappaleita 1930-luvulta

- Benny Goodman: Sing, Sing, Sing; Tea for Two, In a Sentimental Mood
- Georg Malmsten: Väliaikainen, Nikkelimarkka, Heili Karjalasta
- Glenn Miller: Take the A-train, Moonlight Serenade, American Patrol
- Vili Vesterinen: Säkkijärven polkka
- Dallape-orkesterin tuotanto

### **Muistelua virittäviä kappaleita 1940-luvulta**

- Frank Sinatra: Somewhere Over the Rainbow
- Georg de Godzinsky: Äänisen aallot
- Olavi Virta: Tähti ja meripoika
- Tapio Rautavaara: Reissumies ja kissa
- Harmony Sisters: Kodin kynttilät, Sulle salaisuuden kertoa mä voisin

### **Muistelua virittäviä kappaleita (ja elokuvia) 1950-luvulta**

- Annikki Tähti: Muistatko Monrepos'n
- Bill Haley: Rock Around The Clock
- Brita Koivunen: Suklaasydän
- Eila Pienimäki: Luona vanhan veräjän
- Elvis: Jailhouse Rock
- Esa Pakarinen: Lentävä kalakukko
- Laila Kinnunen: Lazzarella
- Olavi Virta: mm. Hopeinen kuu, Täysikuu, Armi, Keinuu kanssani, La Cumparsita, Sinun silmiesi tähden, Vanhan kartanon kehräävä rukki, Minä soitan sinulle illalla
- Tapio Rautavaara: Vain merimies voi tietää
- Kauko Käyhkö: Rovaniemen markkinoilla
- Tauno Palo: Rosvo-Roope, Kulkurin valssi
- Umberto Marcato: Maruzzella
- Kipparikvartetti: On lautalla pienoinen kahvila, Kaunis Veera eli Balladi Saimaalta



### **Muistelua virittäviä kappaleita 1960-luvulta**

- Katri-Helena: Minne tuuli tytön kuljettaa?, Puhelinlangat laulaa
- Rauno Lehtinen: Letkis
- Beatles: She Loves you, Yesterday
- Shadows: Apache

### **Rytmiikkaita instrumentaalisävellyksiä**

- Christian Fredrik Kress: Porilaisten marssi
- Georges Bizet: Alkusoitto oopperasta Carmen
- Jacques Offenbach: Can-can operetista Orfeus Manalassa.
- Johann Strauss: Radetzky-marssi
- Wolfgang Amadeus Mozart: Turkkilainen marssi
- Helsingin poliisisoittokunta / Helsingin varuskuntasoittokunta: Juhla-soitto (20 suosikkia)
- Vantaan Viihdeorkesteri: Jealousy. Sentimental and sparkling shades of nostalgia. (15 kappaletta)

### **Rentoutukseen sopivaa musiikkia:**

- Arvo Pärt: Alina
- Eric Satie: Gymnopedie
- Fernando Sorin kitaramusiikkia, esimerkiksi Timo Korhosen levytyksinä
- Oskar Merikanto: Valse lente

- Wolfgang Amadeus Mozart: KV 299 konsertto huilulle ja harpulle C-duuri, Pianokonsertto No 21 osa Andante
- Shadows: Albatross
- kehtolaulut: esim. Lapin äidin kehtolaulu

### **Klassisia ikivihreitä**

- Camille Saint-Saëns: Eläinten karnevaali
- Claude Debussy: Clair de Lune
- Jean Sibelius: Finlandia, ”Puusarja” pianolle, Valse Triste
- Ludwig van Beethoven: Kuutamosonaatti
- Pjotr Tšaikovski: Joutsenlampi ja Pähkinänsärkijät -baletit

### **Hengellisiä kappaleita**

- Maa on niin kaunis (virsi 30)
- Oi, Herra luoksein jää (555)
- Päivä vain ja hetki kerrallansa (338)
- Siunaa ja varjele meitä (583)
- Soi kunniaksi Luojan (462)
- Suojelusenkeli
- Suvivirsi (571)

### **Vuodenaikoihin liittyviä kappaleita**

- kevätlauluja: Karjalan kunnailla, Miks lintu lennät Suomehen, Taas ilmassa leivoset leikkiä lyö, Rullaati rullaati
- kesälauluja: Kesäpäivä Kangasalla, Kun kävelin kesäillalla, Kun taas on aika auringon, Saarenmaan valssi, Sunnuntiaamuna
- syyslauluja: Paimenen syyslaulu, Punertaa marjat pihlajain, Syksyn sävel, Syyslaulu
- talvilauluja: Huopikkaat, Rati riti ralla, Talikkalan markkinoilla
- joululauluja: En etsi valtaa loistoa, Joulun kello, Jouluyö, juhlayö, Joulukirkkoon

### **Keskustelunaiheita säveltäjistä, artisteista ja heidän tuotannostaan:**

- Jean Sibelius: Suomalainen säveltaiteen mestari Suomen itsenäistymisen ajalta. Kuuluisimpia teoksia ovat seitsemän sinfoniaa, *Finlandia*, viulukonsertto ja *Tapiola*. Lisäksi pienempiä sävellystöitä, kuten noin 100 yksinlaulua.
- Juha Vainio: *Albatrossi* ja muita rakastettuja lauluja ahonlaidalta tuuliseen saareen ja juhannustansseista yleiseen saunaan.
- Katri-Helena: Sinivalkoinen ääni ja kestoosuus 1960-luvulta nykypäivään.
- Laila Kinnunen: Lahjakas laulaja, joka otti haltuunsa monia musiikkityylejä ja esitti niitä monilla kielillä 1950–70-luvuilla.
- Tapio Rautavaara: Vaiheikas elämäkerta urheilijasta näyttelijäksi ja reissumieslaulajaksi.
- Toivo Kärki: Suomalainen musiikkivaikuttaja ja vuosina 1940–1986 monia menestyslauluja säveltänyt muusikko.

## Musiikkiryhmiin sopivia rytmisoittimia ja muita välineitä

### Rytmisoiittimia

Rytmisoiittimiksi musiikkiryhmien elävöittämiseksi voidaan hankkia seuraavia:

- marakassit – varrellinen helistin
- munamarakassit – käteen sopivat munanmuotoiset helistimet. Näitä voi myös tehdä itse laittamalla esim. pääsiäismunan muoviseen koteloon kovia jyviä tai hiekkaa.
- rytmikapulat eli clavesit – puiset, kirkkaasti yhteen kajahtavat kahdella kädellä soitettavat kapulat
- tamburiini – helisevä kehärumpu, jota soitetaan kädellä
- kulkuset – paljon kulkusia sisältävä yhdellä kädellä soitettava soitin
- kehärumpu – rumpukalvo, jota soitetaan malletilla (pehmennetty rumpukapula)
- triangeli – kolmion muotoinen rauta, jota soitetaan metallitikulla
- penaali – soittimesta saadaan kuuluviin kahta eri äänenkorkeutta, kun puukepillä isketään kevyesti soittimen eri päihin
- Kehosoiittimet ovat aina käytettävissä. Erilaiset taputukset käsiin tai muihin kehon osiin (reidet, rintakehä, hartiat tai pää) sekä sormien napsuttelut samoin kuin jalkojen tömistykset musiikin tahtiin ovat rytmimusiisointia (ks. s. 20).



### Muita välineitä

- **Naru.** Ryhmissä voidaan käyttää esimerkiksi vanhoista matonkuteista tai muusta vähän pehmeämmästä narusta valmistettu ”rinkulaa”, johon kaikki ryhmäläiset piirissä tarttuvat. Narua voidaan kuunneltavan musiikin tai laulun rytmin mukaan heijata ylös–alas ja molemmille sivuille. Tässä pääsevät rytmiin mukaan hekin, jotka eivät välttämättä itse enää löydä rytmiä tai pysty sitä omatoimisesti kehollaan ilmentämään.
- **Huivi.** Iloisenvärisillä sifonkihuiveilla on mukava tehdä erilaisia ko-reografioita musiikkiin. Lennättäkää huivia ilmassa ja maalatkaa hui-veilla erilaisia ympyröitä ja silmukoita kummallakin kädellä.
- **Nystyräpallo.** Nystyräpallon avulla voidaan hieroa hartioita ja sitä voidaan hyödyntää esimerkiksi rentoutuksessa (ks. 3.3. Rentoutuminen). Nystyräpalloja saa muun muassa tavarataloista.
- **Muistelun innoittajat.** Erilaisia vanhoja esineitä, valokuvia, kortteja ja käsitöitä voi käyttää muistelun innoittajina lisäämään keskustelua ryhmässä.
- **Gramofoni ja vanhat savikiekot.** Kannattaa hyödyntää, jos osallistujilta sattuu näitä löytymään.
- **Säestyssoittimet.** Säestyssoittimiksi sopivat piano, haitari, kitara ja kan-tele. Jos soittaminen on ryhmänohjaajalle tuttua, hän voi säestää, tai ryhmään voidaan pyytää soittotaitoinen henkilö vaikka vierailijaksi. Katso myös piensitra ja kannel (ks. luku 5).



### Internetistä löytyviä hyödyllisiä osoitteita musiikkiryhmän ohjaajalle

**www.YouTube.com** Hakusanoilla voi etsiä eri artistien esityksiä sekä nähtäväksi että kuultavaksi. Ilmainen, vaatii internetyhteyden käytön aikana.

**www.iTunes.com** Palvelussa voi kuunnella näytteitä haluamistaan kappaleista, ja ostaa niitä ladattavaksi omalle tietokoneelle. Musiikit voi siirtää MP3-soittimeen, jolloin niitä on helppo kuljettaa mukana. Ryhmätilanteissa tarvitaan MP3-soittimen lisäksi erillinen laite äänentoistoon.

**www.spotify.com** Musiikinkuunteluosoite internetissä, toimii vain internetyhteydessä. Palvelusta on olemassa sekä maksullinen että ilmaisversio. Toinen vaihtoehto [www.grooveshark.com](http://www.grooveshark.com).

**www.wikipedia.fi** Tietosanakirja, josta voi hakusanoilla etsiä internetin käyttäjien kokoamaa tietoa esim. artisteista ja historiasta.

**www.lauluavain.fi** Laulun opetusta aroille laulajille ja hoitolaulun valmennusta hoitotyötä tekeville.

**www.senioritanssi.fi** Suomen Kansainvälisen Senioritanssin Liitto ry julkaisee tietoa senioritanssikoulutuksista ja materiaaleista. Istumatanssit ovat osa senioritansseja, joita Ikäinstituutti (**www.ikainstituutti.fi**) on kehittänyt vanhusien musiikkiliikuntatarpeisiin.

**www.zodiak.fi** Tanssinportaot – tanssi, liike ja kosketus hoitotyön arjessa. Koulutustyöpajoja hoitajille.

**www.kirjastot.fi** Kirjastopalvelu verkossa. Kirjastokortilla lainattavissa paljon mm. laulukirjoja, äänilevyjä sekä DVD-materiaalia.

**www.cdon.com** Nettikauppa musiikille, elokuville ja peleille.

**www.fuga.fi** Klassisen musiikin erikoisliike.

### Laulu- ja nuottikirjoja sekä esilaulettuja äänitteitä

Kultainen laulukirja. (2009). F-Kustannus.

Kultaiset koululaulut vanhoilta ajoilta. Toim. Timo Leskelä (2008). Tammi.

Kuvionuotit 1–3. Kaikkonen, M. & Uusitalo, K. (2009). Kehitysvammaliitto ry. ([www.resonaari.fi](http://www.resonaari.fi))

Laulun iloa: Joulun lumoa. (2010). Vanhusten ystävät ry/Tarja Merivirta. 100 joululaulun paketti sisältäen 5 CD-levyä esilaulettuna sekä laulun sanat. ([www.lauluniloa.fi](http://www.lauluniloa.fi))

Laulun sankarit. Pöyhönen, T. (2008). Lauluovi. ([www.lauluovi.fi/?Yhteislaulu-vihot](http://www.lauluovi.fi/?Yhteislaulu-vihot)) Laulun sanoja yhteislaulutilanteisiin.

Muistaakseni laulan -laulukirja ja esilauettu CD-levy. (2011). Miina Sillanpään Säätio.

Suuri Toivelaulukirja (1–20), Suuri Pop-toivelaulukirja (1–3). Myös hengellisiä lauluja ja joululauluja on saatavilla erillisinä laulukirjoina. ([www.f-kustannus.fi/suuri-toivelaulukirja-sarja/stl-sarjan-sisaellysluettelot](http://www.f-kustannus.fi/suuri-toivelaulukirja-sarja/stl-sarjan-sisaellysluettelot))

VirkistysVerso -materiaali. Musiikki- ja koulutuskeskus Verson virikeryhmien ohjaukseen tarkoitettu materiaali etenee vuodenaikojen mukaan, sisältää myös cd-levyn, laulukirjan ja runokirjan. ([www.versomus.fi/virkistysverso/virkistysverso-materiaali.html](http://www.versomus.fi/virkistysverso/virkistysverso-materiaali.html))

Virsi karaoke DVD. (2007). Kapellimestarina Markku Perttilä. Edel Records.

# Laulun mahti

Säv. & San. Aarre Tarkki

Säkeistö

G Am D7

Al- bu- min ku- vat ain mie- len saa len- toon men- nei- den vuo- si- en

G Am D7

muis- to- jen luo. Juh- li- en pyör- tei- siin i- loi- seen ren- toon lau- luk- si

D7 G C D7

**Kertosäe**

muut- tu- vat muis- to- ni nuo. Lau- lun mah- ti näin vir- kis- tää, läm- mit-  
 tää, yh- dis- tää. Voi- mi- a an- ta- en, kan- ta- en lä- pi

D7 G

päi- väm- me jo- kai- sen.

2. Vauhdilla muuttuvat muodit ja aatteet,  
 nuorempi polvi ain omansa tuo.  
 Tyylikkääät ovat tavat ja vaatteet,  
 lauluksi muuttuvat muistot myös nuo.

Laulun mahti näin virkistää,  
 lämmittää, yhdistää.  
 Voimia antaen, kantaen,  
 läpi päivämme jokaisen.

3. Tunteiden kirjoissa värejä riittää,  
 nousuja, laskuja elämä suo.  
 Aika on lempeä, yhteen ne liittää,  
 lauluksi muuttuvat muistot myös nuo.

Laulun mahti näin virkistää,  
 lämmittää, yhdistää.  
 Voimia antaen, kantaen,  
 läpi päivämme jokaisen.

# Voi tuota muistia



Säv. &amp; San. Aarre Tarkki

Säkeistö

Fm Bbm Eb7 Ab



Men-nei-den muis-tot mie-les-sä lauk-kaa, kaik-ki on siel-lä koh-dal-laan.

Bbm Fm C7 Fm



Min-ne-kä ei-len ret-kem-me joh-ti, mai-se-mat häi-pyi un-ho-laan.

Kertosäe

Fm Bbm Eb7 Ab



Voi tuo-ta muis-ti-a mi-hin se on men-nyt, on-ko se lop-pu-nut ko-ko-naan?

C7 Fm C7 Fm



Uu-ti-set uu-det u-noh-tu-vat koh-ta, niin kuin ei ois nii-tä kuul-lut-kaan.

2. Kinnunen heitti, Vireeni juoksi,  
mainetta, kultaa Suomeen toi.  
Ketkä on maamme mestarit tänään,  
milloinka heidät nähdä voi?

Voi tuota muistia mihin se on mennyt,  
onko se loppunut kokonaan?  
Uutiset uudet unohtuvat kohta,  
niin kuin ei ois niitä kuullutkaan.

3. Tieto se kulkee vauhdilla täällä,  
matkassa en voi pysyä.  
Juuri kun luulin, mukana ollaan,  
samaa taas täytyy kysyä.

Voi tuota muistia mihin se on mennyt,  
onko se loppunut kokonaan?  
Uutiset uudet unohtuvat kohta,  
niin kuin ei ois niitä kuullutkaan.

## Lomake 1.

### Mielimusiikkikysely

Ryhmää aloittaessa voidaan mielimusiikkia kartoittaa lomakkeen avulla.

Osallistuja: \_\_\_\_\_

1. Mieluisinta musiikkia on

	kyllä	ei
kansanlaulut		
klassinen musiikki		
iskelmät		
jazz		
rock		

Muu, mikä \_\_\_\_\_

Lempiartisti? \_\_\_\_\_

Konserttikokemus? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Mitä ajatuksia ryhmään tuleminen herättää?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Ryhmänohjaajan muistiinpanot tuokion kulusta

Muutamalla muistiinpanolla voit selvittää, mikä meni mukavasti ja mikä ei mielestäsi oikein toiminut. Voit mainiosti kokeilla uusiakin lauluja ja jakaa niistä syntyneitä tunteuksia ryhmässä/parin kanssa.

Kokoontumiskerta \_\_\_\_\_ pvm \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Läsnä: \_\_\_\_\_

1. Miten musiikkitapaaminen alkoi?

---

---

2. Mitä tunnelmia tunnin aikana oli?

---

---

3. Mitä musiikkia kuunneltiin ja lauluja laulettiin? Mikä herätti keskustelua?

---

---

---

4. Laulettiinko uusia lauluja? Miltä ne tuntuivat?

---

---

---

5. Millaista vuorovaikutus oli?

---

---

6. Miten tapaaminen päättyi?

---

---

7. Muuta erityistä?

---

---