



TunneMusiikki

*Opas musiikin käyttöön esteettömässä
vapaaehtoistoiminnassa*



TUNNEMUSIIKKI. Opas musiikin käyttöön esteettömässä vapaaehtoistoiminnassa.

Eläkeliitto 2019

Heini Siltainsuu, Tiina Mattila, Antti Yrtti

taitto: Johanna Paulin

kuvat: Vilma Timonen, Heidi Oilimo

4. painos

ISBN: 978-952-5950-63-2

Eläkeliitto ry | Kalevankatu 61, 00180 Helsinki | p. 09 7257 1100 | www.elakeliitto.fi

TunneMusiikki

*Opas musiikin käyttöön
esteettömässä vapaaehtoistoiminnassa*

Heini Siltainsuu, Tiina Mattila, Antti Yrtti
Eläkeliitto

SISÄLLYS

Esipuhe	9
TunneMusiikki	10
Musiikki on muutakin kuin ääntä – se näkyy, tuntuu ja koskettaa	12
Vapaaehtoistoimintaa ihmisenä ihmiselle	15
Auttavan vapaaehtoistoiminnan periaatteista	15
Vapaaehtoinen omana itsenään	15
Tasa-arvoinen suhde	15
Luottamuksellisuus ja tuen turvaaminen	15
Omien voimien mitoittaminen edistää luotettavuutta	16
Palkattomuus	16
Vapaaehtoistoiminnan muodot – musiikki soimaan ja hyvä kiertämään	16
Musiikkiin perustuvan vapaaehtoistoiminnan käynnistäminen	18
Esimerkkejä ryhmätoiminnasta	19
Vapaaehtoisen verkosto ja jaksaminen	21
 Mitä musiikki on?	 22
Musiikki on...	22
Kaikilla on oikeus musiikkiin	24
Mistä musiikki koostuu?	27
Rytmi	27
Rytmin tahdissa	27
Liike	28
Musiikki kannustaa liikkeelle	28
Väline: Ystävyyden köysi	29
Väline: Laululiikepussukka	30
Väline: Kartonkilautanen taipuu autonratiksi, sateenkaareksi ja viuhkaksi	31
Väline: Liikkeen lujuuutta jumppakuminauhasta	31
Värit ja visuaalisuus	32
Väline: Huivien avulla väriä musiikkiin	32
Väline: Väriä ja tunteita ilmapallosta	32
Tehtävä: Lisäväriä ja mielikuvia musiikkimaalauksesta	32

Kosketus	35
Väline: Kosketusta maalisudin avulla	35
Väline: Läheisyyttä ja lapsuusmuistoja kamman avulla	35
Ääniaallot ja värähtely	36
Tehtävä: Väriseekö sinun kehosi?	36
Tunteet, tunnelmat ja muistot	37
Tehtävä: tanssivat sormenpäät	37
Rentoudu musiikin avulla!	37

Erityisryhmien huomiointi vapaaehtoistoiminnassa

Täyttä elämää näkövammasta huolimatta	38
Näkövammaisen arjen helpottaminen	39
Yleisimmistä apuvälineistä	39
Näkövammaisten liitto	40
Kohdatessasi näkövammaisen, muista:	40
Kuvailu ja sanoin opastaminen	41
Pohdittavaksi... ..	41
Ryhmänohjaajan tai avustajan on syytä muistaa	42
Kun kuuloaisti heikkenee	45
Ikäkuulo	45
Kuulon kuntoutukseen hakeutuminen	46
Kuulovamman vaikutuksista kommunikaatioon	46
Kun keskustelukumppanisi ei kuule hyvin	47
Kun et itse kuule hyvin	47
Kuuloyhdistykset ja Kuuloliitto ry	48
Muita erityisryhmiä	49
Liikuntarajoitteiset	49
Muistisairaudet	49
Musiikki säilyy muistissa	49
Muistisairaiden kanssa huomioitavaa	50
Muistilista muistisairaiden kohtaamiseen	51

Ryhmän ja musiikkituokion ohjaaminen 52

Miten osallistava ja virkistävä musiikkituokio rakentuu?	52
1. Lämmittely	55
2. Alkulaulu	55
3. Laululeikki	55
4. Liikelaulu	56
5. Rytmisoitinlaulu	56
6. Muistelulaulu	57
7. Esinelaulu	57
8. Kosketuslaulu	58
9. Toivekappaleet	58
10. Loppulaulu	58

Musiikkituokio käytännössä – ryhmänohjaajan muistilista 61

Ennen musiikkituokiosi alkua... ..	61
Kun ryhmätuokio alkaa	62
Tuokion aikana:	62
Tuokion päättyessä ja sen jälkeen:	63
Ota huomioon lainsäädäntö	63
Musiikkituokiosuunnitelma vetäjän tueksi	64

Miten herättelen ryhmän osallistumaan? 69

Kehon ja äänen lämmittelyharjoituksia	69
Keho auki	69
Suu, kasvot ja hengitys hereille	69
Ääntä kuuluviin	70
Kontakti- ja ilmaisuharjoitus liikuntakykyisille	70
Tehtävä: Tehkää laulusta draama!	71

Toimintaehdotukset musiikkituokio 1:n kappaleisiin (CD-levy 1)	72
1. Juokse sinä, humma	72
2. Arvon mekin ansaitsemme	75
3. Jos sais kerran reissullansa	76
4. Uralin pihlaja	78
5. Tähti ja meripoika	78
6. Säkkijärven polkka	78
7. Taivas on sininen ja valkoinen	79
8. Sibelius: Kuusi	79
9. Tulipunaruusut	79
10. Kanteleeni	81
11. Ilta skanssissa	81
12. Emma	81
 Toimintaehdotukset musiikkituokio 2:n kappaleisiin (CD-levy 2)	 82
1. Väliaikainen	82
2. Tula tullalla	82
3. Leila	82
4. Lapinäidin kehtolaulu	83
5. On armas mulle aallontie	84
6. Metsäkukkia	84
7. Suojelusenkeli	84
8. Yö meren rannalla	85
9. Nikkelimarkka	85
10. Yksi ruusu on kasvanut laaksossa	85
11. Kultainen nuoruus	86
12. Heili Karjalasta	86
 Oppaan lähteitä ja kirjallisuutta	 89

Liite: CD:illä olevien yhteislaulujen sanat	90
Arvon mekin ansaitsemme	91
Jos sais kerran reissullansa	92
Uralin pihlaja	93
Taivas on sininen ja valkoinen	94
Tulipunaruusut	95
Emma	96
Väliaikainen	97
Tula tullalla	98
Leila	99
Lapinäidin kehtolaulu	100
On armas mulle aallon tie	101
Nikkelimarkka	102
Kultainen nuoruus	103
Heili karjalasta	104

Esipuhe

Musiikin ja laulamisen on todettu tekevän ihmiselle hyvää. Tämän todistavat lukuisat aiheita käsittelevät tutkimukset ympäri maailman. Myös vanhustyön kentällä on paljon haasteita, joihin musiikin avulla voimme vastata. On fyysisesti ja kognitiivisesti rappeuttavia sairauksia ja toimintakyvyn rajoituksia, kipuja ja kolotuksia, yksinäisyyttä ja masennusta. Musiikilla voidaan saavuttaa merkittäviä hyötyjä kaikilla näillä alueilla. Tutkimustuloksin on kuitenkin vaikea kuvaata ikääntyneiden musiikkitoiminnan tenhoa kokonaisuudessaan: kohtaamisia, säihkyviä silmiä, kauan kadoksissa olleen lauluäänen löytymistä, ilahtuneita katseita ja lämpimiä kädenpuristuksia. Vapaaehtoistoiminnassa hyödynnetty musiikki tuo ihmiset lähemmäs toisiaan ja itseään.

Monet ikäihmiset ovat vammansa tai sairautensa vuoksi vaarassa jäädä vaille musiikin hyvää tekeviä vaikutuksia. Musiikki kuuluu kuitenkin kaikille siitä kiinnostuneille. Siksi erityisryhmien huomiointi on tärkeää. Vaikka toimimme ja kommunikoimme eri tavoin, olemme kaikki samanlaisia ihmisiä – oikeutettuja samoihin iloihin. TunneMusiikissa sekä tarmokkaat vapaaehtoiset, toimintakyvyltään heikentyneet ikääntyneet että eri-ikäiset näkö- ja kuulovammaiset ovat kokeneet yhteisiä elämyksiä musiikkitoiminnan äärellä. Osallisuuden tunne ja yhdessä tekeminen tukevat musiikin tavoin kokonaisvaltaisesti ikääntyvän ihmisen terveyttä ja hyvinvointia.

Laulamisen hyvinvointivaikutukset eivät ole vain laulutaidosta tai -kyvystä kiinni. Äänen tuottaminen ja liikkuminen musiikin tahdissa voitelevat koko kehoamme, vaikka laulu lipsahtaisikin nuotin vierelle. Pienikin osallistuminen tuottaa aivoillemme askaroitavaa. Emme voi ulkopuolelta arvioda, ketkä vielä kykenevät musisoimaan

ja saamaan siitä iloa: musiikkiryhmissä on nähty puhekyvyttömiä puhkeavan lauluun ja muis-tisairaiden tunnistavan jälleen puolisonsa kasvot yhteisen häävalssin soidessa. Vaikka musiikin hyvinvointia ja identiteettiä tukevat vaikutukset perustuvat aivojen toimintaan, ihmisten välille rakentuvat sillat tuntuvat olevan lähempänä taikua. Musiikin voima on sykähdyttävä.

Käsissäsi olevan oppaan ensimmäinen painos ilmestyi vuonna 2014. Oppaan tekemiseen osallistuivat monet tahot ja yksittäiset henkilöt. Erityiskiitokset Näkövammaisten liitolle, Kuuloliitolle ja Vanhustyön Keskusliitolle, sekä asiantuntijaryhmämme jäsenille Ava Nummiselle, Asta Saloselle, Anne Wicht-Kvarnströmille, Meeri Falckille, Leena Ikoselle, Hilikka Paaselälle ja Jukka Salmiselle. Erityiskiitoksensa ansaitsee myös TunneMusiikin kouluttaja Tiina Mätilä, jonka asiantuntemus ja innostus on ollut kullannarvoista.

TunneMusiikki-toiminta jatkaa esteettömyyden ja saavutettavuuden saralla. Musiikin ilosanomaa välitetään eteenpäin. Voidakseen hyvin, ihminen tarvitsee paljon muutakin kuin katon päänsä päälle, puhtautta ja ruokaa. Musiikki kuuluu kaikille, ikään tai toimintakykyyn katsomatta. Ei ihminen pelkästä leivästä elä.

On voima, mi mielet nuorentaa,

elon soihtuna on joka aika,

ilopäiviä ihmisen kirkastaa,

luo huoliin hohdetta rauhaisaa;

se on laulun tenhoisa taika.

*(Laulajain marssi, Oskar Merikanto
ja Alpo Noponen 1939)*

Heini Siltainsuu & Heidi Oilimo
Musiikkisuunnittelijat, Eläkeliitto

TunneMusiikki

Eläkeliiton valtakunnallinen TunneMusiikki-toiminta sai alkunsa Raha-automaattiyhdistyksen tuella nelivuotisena projektina vuonna 2012. Vuodesta 2016 toiminta on ollut STEA:n kohdennetun toiminta-avustuksen piirissä, joka kertoo toiminnan arvostuksesta ja vaikuttavuudesta myös laajemmin yhteiskunnallisesti. Yhteistyökumppaneina toiminnassa ovat mukana Kuuloliitto ry, Näkövammaisten liitto ry sekä Maaseudun sivistysliitto.

TunneMusiikki-toiminnan tarkoituksena on kehittää ja edistää eläkeikäisten musiikkitoiminnan esteettömyyttä. Keskiössä ovat ikäihmiset, joiden toimintakyky on heikentynyt aistivammojen tai muistin ongelmien myötä. Toiminnassa koulutetaan yli 50-vuotiaita vapaaehtoisia ohjaamaan musiikkiryhmiä itseään huonompikuntoisten ikääntyneiden parissa ja kehitetään uusia ikäihmisiä osallistavan musiikkitoiminnan muotoja.

Tarve toiminnalle huomattiin Eläkeliiton aieman musiikkihankkeen aikana. Sävel soikoon (2009–2011) hankkeessa koulutettiin muistisairaita tapaavia vapaaehtoisia. Monet Sävel Soikoon -vapaaehtoiset kokivat neuvottomuutta huomatessaan, että osa kohderyhmästä jää aistihaittojen takia toiminnan ulkopuolelle. Huoli ei ole turha, sillä 75 vuotta täyttäneistä noin puolet kärsii jonkinlaisista aistirajoitteista, yleensä kuulon alenemasta tai näön muutoksista.

Kursseja käyneet vapaaehtoiset ovat TunneMusiikki-toiminnan ydin. He vierailevat laitoksissa ja yksittäisten ihmisten kotona laulattamassa ja liikuttamassa, hyräilevät tuttuja lauluja vanhusien kanssa ulkoillessaan ja käyttävät musiikkia muistelun ja kohtaamisen välineenä. He antavat omaa arvokasta aikaansa, läheisyyttä ja lämpöä

sitä tarvitseville. Vapaaehtoisten ohjaama musiikkitoiminta luo hyvinvointia, edistää terveyttä ja kuntouttaa musiikkituokioihin osallistuvia ikäihmisiä.

Tämä opas on koottu TunneMusiikin projekti-aikana ja sitä on testattu koulutuksissa ympäri maan. Kirjasesta löytyy oppia ja iloa kaikille ikäihmisten kanssa toimiville vapaaehtois- ja vertaisohjaajille kuin myös vanhustyön ammattilaisille. Oppaan tarkoitus on ennen kaikkea tukea vapaaehtoisia heidän tärkeässä tehtävässään. Opas voi myös antaa kipinän musiikkisältöisen vapaaehtoistoiminnan aloittamiseen. Mukaan liitetyt kaksi CD-levyä toimivat musiikkituokioiden pohjina ja kappaleisiin liittyvistä tehtävistä on koottu ehdotuksia oppaan loppuosaan. Levyiltä voi kuunnella tuttuja ikivihreitä myös omaksi iloksi. Oma mielimusiikki hoitaa, vaikka aistit, muisti tai musiikilliset taidot eivät aivan täydellisiä olisikaan.

Oppaan sivujen kommentit ja sitaatit on kerätty TunneMusiikin arviointi- ja seuranta-aineistoista sekä koulutuksissa ja tapahtumissa tavatuilta ja haastatelluilta eläkeikäisiltä vapaaehtoisilta. Osa kommentista on kerätty projektin teettämän kansallisen hoivalaitoskyselyn (2013–2014) otoksesta.



Musiikki on muutakin kuin ääntä – se näkyy, tuntuu ja koskettaa

Musiikki on läsnä elämässämme lähes joka päivä. Mielessämme voi soida jokin tuttu kappale tai voimme huomaamattamme kuulla uutisten tunnusmusiikin iltapuuhien taustalla. Kuulemme musiikkia jo kohdussa ennen syntymäämme, ja sävelet soivat usein myös viimeisellä matkalla. Musiikkiin liittyy henkilökohtaisia muistoja, tunteita ja tuntemuksia, mutta musiikki myös yhdistää koko maailman ihmisiä: ei tunneta yhtään maailman kolkkaa tai kulttuuria, jossa ei olisi musiikkia, laulua ja tanssia jossakin muodossa.

Musiikki luo yhteishenkeä ja hyvää tuulta. Se yhdistää sukupolvia, pitää yllä suomalaista kulttuuriperinnettä ja sävyttää arkea ja juhlaa. Musiikki voi antaa meille yhteenkuuluvuuden tunnetta silloinkin kun emme tunne toisiamme: Finlandia-hymni yhdistää suomalaisia, ja yhdessä kajautettu Suvivirsi tekee kevään. Musiikki johdattaa tanssiin vaikka tuiki tuntemattomien kanssa.

Oppaan sivuilla musiikki nähdään ensisijaisesti yhdessäolon, virkistyksen, kuntoutuksen ja ennaltaehkäisyn lähteenä. Siihen on jokaisella oikeus. Kuntoutuksen ja terapian näkemys musiikista pohjautuu vuorovaikutukseen, ja tätä ajatusta halutaan myös TunneMusiikki-toiminnassa vaalia. Musiikki tuo meidät yhteen ja antaa meille yhteisen kielen. Musiikkia voidaan tarkastella monen eri aistin, tunnelman ja tilanteen näkökulmasta, yksin tai yhdessä. Musiikki vaikuttaa vireystilaan ja jopa elintoimintoihimme.

Tutut kappaleet ylläpitävät ikääntyneiden turvallisuutta ja auttavat pitämään epämiellyttäviä tuntemuksia loitolla. Erityisesti hoivalaitoksissa asuvien ikäihmisten arjessa musiikilla on tärkeä sija. TunneMusiikki-projektin teettämään kyselytutkimukseen vastanneista laitoksista jokainen pitää musiikkia erittäin tärkeänä hoitotyön osa-

na. Käytännössä kaikki 134 kyselyyn vastannutta laitoshenkilökunnan edustajaa kuvasi musiikin kohottavan asukkaiden mielialaa ja helpottavan hoivatoimenpiteitä. Sen kerrotaan virkistävän myös henkilökuntaa ja omaisia.

Kyselytutkimuksen otoksen mukaan laitoksissa soivasta musiikista liki kolmannes on vapaaehtoisten tuottamaa. Hoitotyötä tekevät arvostavat vahvasti vapaaehtoisten osaamista ja aikaa. Säännölliset ja sitoutuneet vapaaehtoiset ovat niin vanhuksille kuin heitä hoivaaville laitoksillekin voimavara.

Musiikilla on oma sijansa elämän käännekohdissa, joista eläkkeelle siirtyminen voi olla yksi. Eläkkeellä jää enemmän aikaa omille kiinnostuksen kohteille, kuten harrastuksille tai vapaaehtoistoiminnalle. Työ- ja perhe-elämän vilskeessä omat harrastukset ovat saattaneet unohtua, ja esimerkiksi musiikin pariin on vasta eläkeiässä aikaa palata. Musiikilla voi tuottaa hyvää oloa ja virkistystä myös muille ihmisille. Vapaaehtoistoiminta musiikin parissa perustuu juuri tähän ajatukseen. Ennen musiikkitoimintaan ryhtymistä on hyvä tutustua vapaaehtoistoiminnan periaatteisiin.





Vapaaehtoistoimintaa ihmisenä ihmiselle

Vapaaehtoistoiminnan periaatteista

Vapaaehtoistoiminta on omasta halusta lähtevää toimintaa toisen ihmisen hyväksi. Jokaisella on omat syynsä ryhtyä vapaaehtoiseksi, ja usein siitä saa itselleen jotakin: mielihyvää, ohjelmaa, uusia tuttavuuksia ja merkityksen tuntoa. Auttaminen voi olla jatkuvaa ja viikoittaista, kertaluontoista tai satunnaista. Musiikin hyödyntäminen on vain yksi, joskin hyvin yleinen vapaaehtoistoiminnan muoto. Vapaaehtoisella on oikeus valita itse toimintamuotonsa ja sitoutua siihen haluamakseen ajaksi. Yhtä lailla hänellä on oikeus kieltäytyä tehtävistä.

Vapaaehtoinen omana itsenään

Vapaaehtoinen kohtaa autettavansa aina tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin. Hänen tehtävänä ei ole antaa diagnooseja tai hoitoa, lomittaa omaishoitajaa tai toimia kotipalveluna. Vapaaehtoinen ei koskaan korvaa ammattihenkilökuntaa, vaan hän toimii vapaaehtoisena omine elämäkokemuksineen, omana itsenään. Kuka tahansa voi käyttää musiikkia osana vapaaehtoistoimintaansa laulu- tai soittotaitoon katsomatta. Tärkeintä on halu tuottaa muille iloa musiikin avulla, herättää tunteita ja yhteenkuuluvuutta. Tämä voi tapahtua laulamalla, soittamalla, musiikkia kuuntelemalla, sen tahtiin liikkumalla tai musiikista keskustelemalla. Oli toiminnan muoto mikä tahansa, tärkeintä on, että se on osallistujilleen mieluisaa.

Tasa-arvoinen suhde

Vapaaehtoisen tärkein hyve on tunnistaa autettavansa tarpeet ja toiveet. Tärkeää on auttaa arjessa sillä tavoin kuin autettava haluaa: hänen itsemääräämisoikeuttaan ei sovi koskaan loukata. Vapaaehtoisen tulee mahdollisuuksien mukaan kuulla autettavansa mieltymyksiä muun muassa käyntitiheydestä ja -ajankohdista sekä musiikista. Kun kyseessä on ryhmä, musiikillinen sisältö rakennetaan sen toiveiden ja kunnon mukaisesti. Molemmilla toiminnan osapuolilla on oikeus lopettaa vapaaehtoisuus, mikäli vaikkapa henkilökemiat eivät kohtaa tai toiminnassa on muita haasteita. Vapaaehtoistoiminnan tulisi olla miellyttävää ja antoisaa niin autettavalle kuin auttajalle itselleen. Vapaaehtoinen ja hänen autettavansa ovat tasa-arvoisia ja yhtä arvokkaita.

Luottamuksellisuus ja tuen turvaaminen

Vapaaehtoinen on aina vaitiolovelvollinen. Autettavien asioista ei sovi kertoa ulkopuolisille ilman autettavan suostumusta. Vaitiolovelvollisuus koskee myös keskusteluja omaisten kanssa. Vapaaehtoisella on kuitenkin oikeus kääntyä vaikeissa tilanteissa ammattilaisten puoleen vaitiolovelvollisuutta kunnioittaen. Apua, tukea ja rohkaisua voi hakea paitsi ammattilaisilta myös järjestöistä. Eläkeliiton eettisissä ohjeissa todetaan, että vapaaehtoistoimintaan sitoutuneena järjestönä liitto tukee toimintaa tekeviä. Eläkeliiton vapaaehtoistoiminnan suunnittelijan puoleen voi tarvittaessa kääntyä.



Omien voimien mitoittaminen edistää luotettavuutta

Vapaaehtoiseksi ryhtymisessä voi arveluttaa toiminnan sitovuus: vapaaehtoistoiminta vaatii pitkäjänteisyyttä ja sitoutumista. Sitoutumisen määrän saa kuitenkin jokainen itse päättää. Omat voimavarat on alusta alkaen arvioitava niin, että voimat riittävät eikä auttajasta tule uupuvaa autettavaa. Kun toiminta ei kuormita liikaa, siitä nauttii ja siihen sitoutuu mielellään. Silloin jaksaa tehdä sen, mitä on sovittu ja niin hyvin kuin osaa.

Musiikille on kysyntää, rohkea laulattaja puuttuu monesta paikasta. On silti syytä varoa, ettei lupaudu suurempaan taakkaan kuin mitä jaksaa kantaa. Jos taakka on jo kasvanut liian väsyttäväksi, vastuita on rohkeasti vähennettävä. Jokainen tietää itse omat rajansa.

Palkattomuus

Vapaaehtoistoiminnasta ei pyydetä eikä saada palkkaa. Rahaa ei saa myöskään musiikkiryhmän ohjaamisesta tai yhteislaulujen laulattamisesta.

Vapaaehtoistoiminnan muodot – musiikki soimaan ja hyvä kiertämään

Musiikkitoimintaa voit toteuttaa vapaaehtoisena monella eri tavalla. Voit käydä jossakin paikkakuntasi hoivalaitoksessa laulattamassa sen asiakkaita, voit ohjata virkistävän musiikkituokion yhdistyksen kerhon tapaamisessa tai kotikäynnillä laulaa lurauttaa autettavasi lempikapaleen. Jos autettavasi kykenee liikkumaan, voit innostaa häntä lähtemään kanssasi konserttiin tai teatteriin.

Mikään ei estä laulamasta yhdessä ulkoiltaessa tai soittamasta musiikkia autettavan luona – ja jos kunto sallii, vaikka tanssimasta. Tärkeintä on, että saat autettavasi, yksilön tai ryhmän, innostumaan ja osallistumaan.

Ihmiset laulavat mielellään, kunhan joku aloittaa. Ryhmätoiminnassa on hyvä muistaa, että **tehtäväsi ei ole esiintyä**. Vapaaehtoisena sinun tulee vain saada laulu, jumppa tai muistot liikkeelle ja synnyttää toimintaan osallistuvista yhteisen tuokionne tähtiä.

Musiikkia voit käyttää myös muun toiminnan taustalla: käsityöpiirissä voidaan välillä puhjeta spontaaniin lauluun tai kuunnella taustalla radion toivekonserttia. Toki taustamusiikin suhteen on jälleen muistettava ryhmän erityistarpeet. Jos paikalla on kuulovammaisia, keskustelun seuraaminen on heille vaikeaa taustan häiritessä. Yhdessä löydätte parhaan tavan toimia.

”Ei sitä meillä mitenkään suunnitella. Siinä vaan käsityöpiiriläisistä joku alkaa laulella ja muut yhtyvät mukaan. Hetken päästä jollakin muulla tulee joku laulu mieleen. Sillä lailla se meillä toimii.” (Keski-Suomi)

”Meillä kokoonnutaan porukalla harjoittelemaan lauluja aina joka toinen tiistai. Väliin jäävillä viikoilla käydään sitten laitoksessa laulattamassa. Joka viikko sitten tapaa sitä porukkaa, ja laitoksessa tykkäävät että on säännöllistä.” (Pohjois-Pohjanmaa)

Oletko tullut ajatelleeksi, että...?

Monissa hoivalaitoksissa osataan nykypäivänä arvostaa musiikkia osana hoitoarkea. Joskus hoitolaitoksen arjen ja ammattitaiteilijan aikataulut ja toimintatavat on haastavaa saada kohtaamaan. Musiikkituokioita on usein sujuvaa järjestää juuri eläkeikäisten vapaaehtoisten kanssa. He ymmärtävät ja kunnioittavat laitosten arjen sujuvuutta, tuntevat usein talon tavat ja jonkun asiakkaista tai henkilökunnasta. He usein ymmärtävät – vähintään yhtä hyvin kuin ammatillaiset – osallistavuuden ja ajan antamisen merkityksen sekä sen, miten jokainen asukas ansaitsee oman huomionsa. Siksi vapaaehtoiset ovat syystäkin pidettyjä ja arvostettuja vierailijoita.



Musiikkiin perustuvan vapaaehtoistoiminnan käynnistäminen

Jos vapaaehtoistoimintaan ryhtyminen kiinnostaa, kannattaa tarttua toimeen! Ensin on hyvä tarkistaa, millaista toimintaa paikkakunnallasi jo on, **millaiselle toiminnalle olisi tarvetta ja missä sitä olisi paras järjestää.** Pohdi, mitkä ovat vahvuuksiasi ja miten voisit niitä hyödyntää. Jos pidät laulamista ja haluat perustaa laulu- tai musiikkiliikuntaryhmän, kysäise paikallisyhdistyksestä tai jostakin läheisestä hoivavaltoksesta, olisiko heillä tarvetta ja kiinnostusta hyödyntää taitojasi. Moni vapaaehtoinen on ajautunut laulattajaksi jonkun pyynnöstä, ja mukaan lähteminen on vaatinut vain ripauksen rohkeutta.

Tutuista paikoista on helpompi aloittaa. Jos olet joskus vieraillut jossakin laitoksessa tapaa- massa läheistä tai autettavaa, voit aloittaa kyselykierroksesi sieltä. Voit myös hakeutua jonkin vapaaehtoisryhmän kuunteluoppilaaksi. Voit ylipäätään kysellä palvelukotien, kaupungin kulttuuritoimen tai vaikkapa taloyhtiön hallituksen tilannetta. Musiikkituokio voidaan järjestää vaikka kerrostalon kerhohuoneessa talon iäkkäille asukkaille.

Ryhmään voidaan osallistua vain, jos sen olemassaolosta tiedetään. **Tiedota kokoon- tumisesta kirjeillä, ilmoitustauluilla tai yhdistysten kautta paikallislehden rivi-il-**

moituspalstalla. Oman yhdistyksen kautta tieto leviää usein helposti paitsi tiedottein myös suusta suuhun. Käytä hetki pohtiaksesi, ketkä kaikki voisivat tulla mukaan. Harjoitteluvaiheessa sinun ei ole pakko rajoittaa ryhmääsi vain ikäihmisiin. Voit aluksi järjestää musiikkituokion yhtä hyvin vaikkapa omille tutuille ja heidän lapsenlapsilleen. Silloin voit helpottaa heidän lapsenvahtivuoroaan järjestämällä mukavaa ohjelmaa, ja samalla pääset harjoittelemaan ryhmänvetotaitoja ennen laitosvierailua.

Käytä luovuuttasi, silloin toiminta on palkitsevaa. Suunnittele ohjelmisto porukan mukaan. Helpotat omaa toimintaasi varsinkin alkumetreillä **pohtimalla ja harjoittelemalla ohjelmistoa etukäteen.** Laulu on helpompi aloittaa, kun sävelkorkeus on tuttu ja sanat sekä mahdolliset liikkeet mielessä. Harjoittelu tepsii myös jännitykseen.

Onko sinulla tuttavaa, jonka kanssa voisit toimia yhdessä? **Laulattajakaveria voi kysellä myös omasta yhdistyksestä tai muista paikallisyhdistyksistä.** Kaveri helpottaa toimintaa, sillä suunnittelua ja ryhmänohjausta voi silloin jakaa, ja mukana on joku, jolta kysyä mielipidettä. Pareittain tai ryhmissä toimiminen helpottaa myös vastuuta vaikkapa sairastuessasi: porukan muut jäsenet hoitavat laulatuksen silloin, kun sinä et jostakin syystä pääse paikalle.

Esimerkkejä ryhmätoiminnasta

Laulua ja virkistystä yhdistyksen kerhon tapaamisiin

Eräässä Eläkeliiton yhdistyksessä kaivat-
tiin tauon jälkeen lisää virkistävää ohjel-
maa yhteisiin tapaamisiin. TunneMusiik-
ki-kurssin käynyt vapaaehtoisikaksikko
päätti ryhtyä tuumasta toimeen. Jokai-
sen tapaamiskerran aluksi ryhdyttiin lau-
lamaan ja liikkumaan musiikin tahtiin.
Kukin osallistuu sen verran kuin haluaa.
Yleensä kaikki lopulta innostuvat. Joskus
tuokioissa hyödynnetään välineitä, mm.
pitkää yhteistä köyttä. Juttu lähtee luista-
maan laulutuokion jälkeen helpommin,
ja liikkuminen tuo vaihtelua paikallaan is-
tumiseen. Laulun jälkeen juodaan kahvit
ja jatketaan muulla ohjelmalla.

Musiikkituokioita päiväsairan osastolla

Eräs TunneMusiikin vapaaehtoisista on jo
vuosien ajan vieraillut kerran viikossa lä-
hisairaalan osastolla, aina samaan aikaan
samassa paikassa. Osastolla ei ole pysyviä
asiakaspaikkoja, vaan asiakkaat viipyvät
osastolla päivittäin muutaman viikon jak-
soissa. Vapaaehtoinen laulattaja on osas-
tolla aina odotettu ja ilahduttava näky, ja
ihmiset osaavat hoitojaksollaan jo odot-
taa viikoittaista lauluhetkeä. Henkilökun-
ta on jokaisessa tuokiossa mukana ja
saattaa potilaat ystävällisesti yksi kerral-
laan päiväsaliin.

Aluksi jutellaan kuulumiset, tutustutaan
uusiin osallistujiin ja lauletaan aina kun-
kin uuden ryhmäläisen kotiseutulaulu
alkulämmittelyksi. Sen jälkeen laulellaan
tuttuja, joka kerralla vaihtuvia kappalei-
ta, joihin yhdistetään jumppaliikkeitä ja
kappaleen sanoja kuvaavia eleitä. Jot-
kut osallistujista joutuvat selvästi hie-
man ponnistelemaan pysyäkseen muka-
na liikkeissä, mutta mukana pysyessään
heidän kasvoiltaan loistaa onnistumisen
riemu. Vetäjä pyrkii ottamaan huomioon
jokaisen kyvyt ja taidot: "Jos joku on pu-
toamaisillaan keltasta, otan ohjeistus-
ta hieman taaksepäin, hidastan tahtia ja
varmistan, että kaikki tehdään samaa jut-
tua. Jos taas jollain on erityistaito, vaikka
huuliharppu mukana, annan hänen soit-
taa." Tuokion päätteeksi juodaan kahvit ja
jutustellaan niitä näitä. Tuokio virkistää
selvästi myös henkilökuntaa.

Säännöllinen kuorovierailu palvelukodissa

Erään pääkaupunkiseutulaisen hoivakodin jokaisella osastolla vierailee kuukausittain odotettu ja viihdyttävä eläkeikäisten laulukuoro. He vierailevat laitoksessa joka toinen viikko, puolella sen osastoista kerrallaan. Porukka on pysynyt samana jo vuosia. Vierailujen aikana lauletaan yhdessä tuttuja lauluja. Joskus saatetaan ihailla värikkäitä huiveja laulun tahdisa, parhaimmillaan pistetään tanssiksi. Kaikki kuulijat eivät jaksa tai voi osallistua, mutta hiljaisemmatkin saattavat laulutuokion lopulla heretä puhumaan ja laulamaan. Laulujen välillä kerrotaan kustakin kappaleesta tietoja; kuka sen on säveltänyt, milloin ja missä olosuhteissa. Muistelullekin annetaan tilaa. Vierailun aikana ovet ovat osastolla auki kaikkiin huoneisiin, jotta laulusta voisivat nauttia nekin, jotka eivät jaksa tulla paikalle. Vapaaehtoisten laulattajien porukka ilahduttaa osaston asiakkaita muillakin tavoin, muun muassa neulomalla jokaiselle omat villasukat jouluksi.



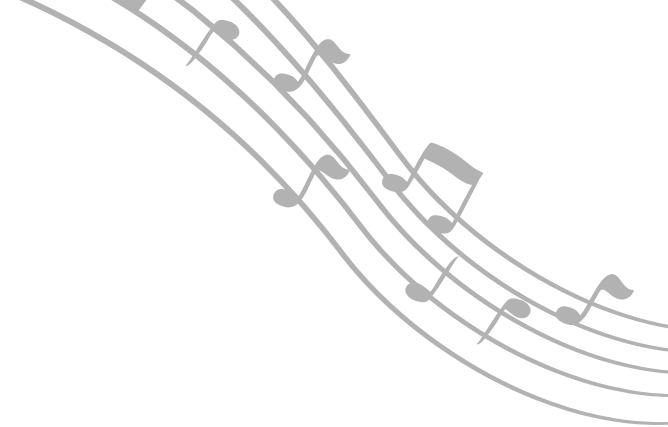
Näkövammaisten yhteislaulun ja osallistumisen helpotusta

Eräs TunneMusiikki-kurssit käynyt näkövammaisen on ryhtynyt vetämään musiikkitoimintaa omassa yhdistyksessään. Ryhmässä lauletaan ja kerrataan sanoja lukemalla niitä ääneen säkeistöjen välissä. Laulun sanoja tukevat liikkeet auttavat muistamisessa.

Eräs avustaja keksi lukea kirkossa virsien aikana sokean ystävänsä korvaan sanoja hiljaisella äänellä laulun aikana, hieman edistään. Näin sokeakin lauluintoinen pysyy virsissä mukana. Samainen parivaljakko on kiertänyt lauluohjelmiston kanssa myös näkövammaisten kodeissa ja kerhoissa virkistämässä monia yksinäisiä ja syrjäytymisvaarassa olevia ihmisiä. Yhteinen laulu ja jumppa ovat heidän ansiostaan tuoneet iloa monelle näkövammaiselle.

Läsnäoloa ja lohtua puhelimitse

Muutama vapaaehtoinen on kertonut laulavansa ystävilleen tai autettavilleen puhelimesta, vaikka yhdessä laulaminen on hieman haasteellista puhelinlinjojen viiveen vuoksi. Laulun kuuntelemiseen puhelin ja muut nykyaikaiset teknologiat (videopuhelut, Skype-yhteydet jne.) ovat kuitenkin omiaan. Kaukana asuvaa suurvaa on voitu lohduttaa, ja puhelimesta voidaan jakaa myös iloa, aivan kuten kasvotusten.



Vapaaehtoisen verkosto ja jaksaminen

Teitpä millaista vapaaehtoistoimintaa tahansa, vapaaehtoisena et saisi tuntea olevasi yksin. Kaikkein **tärkeintä on pitää huolta omista ihmisuhteista:** läheisillesi on jäätävä riittävästi aikaa. Muista, että tukenasi on myös autettavan lähipiiri, joka on vastuussa autettavasi hyvinvoinnista. Sinä tuot siihen oman lisäsi. Sinun ei kuulu ottaa kantaa autettavan ja hänen läheistensä suhteisiin, mutta voit tarvittaessa pyytää näiltä apua. Vaikkapa muistisairaautettavan kanssa on tärkeää tietää, mistä hän on pitänyt. Kysy tätä omaisilta.

Hoivalaitoksessa toimiessa on hyvä pitää yhteyttä hoitohenkilökuntaan. Heiltä saat tietoa kunkin asiakkaan kunnosta ja jaksamisesta, ehkä jopa mielimusiikista. Henkilökunnan olisi hyvä olla mukana musiikkituokioissa ja sopia pelisäännöistä. Vapaaehtoisena et ole vastuussa kenenkään terveydentilasta tai hyvinvoinnista, mikä henkilökunnan pitää muistaa. Sinun taas on toimittava laitoksen ehdoilla, sen aikataulun ja ihmisten toiveiden mukaan. Jos säännöllinen kasvokkain tapaaminen on hankalaa, voit ottaa käyttöön vaikkapa viestivihon, jota säilyttätte sovitussa paikassa. Samaa käytäntöä voi soveltaa myös kotikäynneillä omaisten kanssa viestimiseen.

Toiset vapaaehtoiset ovat tärkeä osa verkostoasi, sillä vertaistuen merkitys on jaksamisessa ratkaisevaa. Pyri siis tapaamaan muita vapaaehtoisia. Kokemusten vaihtaminen ja hyvistä käytännöistä sekä haasteista keskusteleminen voivat tuoda uusia ideoita ja keventää taakkaasi.

Hyvä mieli auttaa jaksamaan. Älä unohda omia lempikappaleitasi ja **varaa myös itsellesi**

aikaa rentoutua mielimusiikkia kuunnellen.

Kullakin on omat harrastukset ja tavat rentoutua, pidä kiinni omistasi. Vapaaehtoistoiminta, niin mukavaa kuin se onkin, ei saa nousta elämän ykkösasiaksi.

Myönteinen palaute auttaa jaksamaan. Hymyyn syttyvät kasvot ja ilosta säihkyvät silmät ovat auttajalle parasta palautetta. **Muistathan kirjata aina välillä muistiin saamiasi kehuja ja positiivisia kommentteja.** Osallistujat eivät aina osaa tai muista ilmaista iloaan, mutta se ei tarkoita, etteivätkö he olisi käynnistäneet ilahtuneet. Edistä kiitoksen ja hyvän palautteen ilma-
piiriä jakamalla kiitosta ja kehuja osallistujille. Arvosta ja kiitä itseäsi! Olet hyvä juuri sellaisena kuin olet.

”Musiikki on ehdottoman hyvä ja käyttökelpoinen, helposti suoritettava kuntoutusmuoto, joka sopii lähes kaikille. Musiikin mukana voi laulaa, kuunnella, osallistua myös passiivisesti. Voi liikkua, jumpata, muistella, eläytyä, iloita, surra, juhlia. Voi jakaa kokemuksia toisen kanssa, voi kuunnella yksin. Toimii eri-ikäisten kanssa. Halpa, ei vaadi monimutkaisia juttuja välttämättä.”

Mitä musiikki on?

TunneMusiikki-toiminnassa on kysytty sadoilta vapaaehtoistoimintaan osallistuvilta ihmisiltä, mitä musiikki heille merkitsee. Vastauksia on kuultu monenlaisia:

”Musiikki on sielunhoitoa, ääniaaltoja, värähtelyä ja värityksiä, tuntemuksia ja tunteita, mielialoja, muistoja, muotoja, terapiaa, elämäntapa, kylmiä väreitä, yhdessäoloa, hauskanpitoa, kuunneltavaa, laulettavaa ja soitettavaa, nähtävää ja kuultavaa, jotakin omaa, yhteistä, liikettä ja rytmiä, jump-paa ja tanssia, hiljaisuutta, rentoutusta, matematiikkaa, oman maun mukaista tai siitä poikkeavaa, konsertteja, värejä ja muotoja, itkua ja naurua, koko elämä...”

Jokainen vastaus on yhtä oikea, sillä musiikilla on yhtä monta merkitystä kuin on ihmistäkin. Musiikki ilahduttaa ja saa liikkumaan – mutta yhtä lailla se rauhoittaa ja rentouttaa. Toisin sanoen tekee hyvää.

Musiikki on...

Tunteiden ilmaisua, kommunikaation väline. Musiikki voi välittää merkityksiä ja tarinoita. Musiikilla voi ilmaista tunteita tai virittäytyä yhteiseen tunnelmaan ja herättää mielikuvia. Sen avulla voidaan käsitellä ihmissuhteita, menetettyä rakkautta (Emma-valssi), kotiseutua (Karjalan kunnalla) tai suhdetta omiin vanhempiin (Lentäjän poika). Miellyttävät kappaleet virkistävät, ikäviksi koetut voivat jopa suututtaa.

Tunnereaktioita voivat synnyttää vaikkapa sävellajit (duuri/molli), tahtilajit tai musiikin sisäiset jännitteet. Tuntemuksiimme voivat vaikuttaa myös laulettavat sanat. Ne voivat nostattaa mieleemme muistoja ja ajatuksia.

Fyysisiä reaktioita kehossa ja aivoissa. Musiikki vaikuttaa sykkeeseen, verenkiertoon, hengitykseen ja aineenvaihduntaan. Se voi sytyttää itkun, naurun tai kylmät väreet. Kaikki nämä vaikutukset perustuvat reaktioihin, joita musiikin on havaittu aiheuttavan ihmisaivoissa. Kumpikin aivopuolisko aktivoituu musiikkia kuultessa. Kuulemiseen, näkemiseen, liikkumiseen ja toiminnan ohjaukseen erikoistuneet aivoalueet ovat aktiivisina musiikkia kuunnellessamme.



Yleisesti ottaen nopea musiikki nostaa sydämensykeä ja vireystasoa, raukea ja rauhoittava musiikki taas hieman hidastaa elintoimintoja ja saa mielen seesteisemmäksi.

Nautinnon, identiteetin ja kulttuuriperinnön lähde. Kauniit sävelet antavat elämyksiä, joita jaetaan kulttuuriperintönä. Musiikki on mukana rakentamassa identiteettiä, kuuntelemme sitten nuorisomusiikkia tai käymme sinfoniekonsertissa. Aivotutkimuksin on todistettu, että mieluisa musiikki lisää hyvinvointia ja parantaa monista tehtävistä suoriutumista. Musiikki voi kohottaa mielialaa ja vähentää stressiä.

Ajanvietettä ja viihdettä, jolla on myös uskonnollisia, isänmaallisia ja yhteiskunnallisia merkityksiä. Musiikki on huvittelun, tunnelmoinnin ja miellyttävän sosiaalisen kanssakäymisen väline. Se on mukana yhteiskunnan toiminnassa, yhteenkuuluvuudessa sekä hengellisyden ja isänmaallisuuden tuntemuksissa.

Tämä kaikki on läsnä musiikkiin perustuvassa vapaaehtoistoiminnassa. Siinä ollaan mukana, koska musiikista halutaan iloa. Jokainen pystyy ja jokainen osaa, jokainen voi olla osa esteetöntä, musisoivaa ryhmää.

”Musiikki on erittäin tärkeä osa ikäihmisten hoitoa ja ennen kaikkea elämää. Vaikka ihminen eläisi hoitolaitoksessa, on elämässä paljon muutakin kuin vain hoito. Mielikäs elämä sisältää lähes jokaisen ihmisen kohdalla mahdollisuuden haluamansa musiikin kuunteluun.”





Kaikilla on oikeus musiikkiin

Näön ja kuulon muutokset voivat hankaloittaa musiikkitoimintaan osallistumista. Nuoteista laulaminen, sanojen lukeminen ja sävelkorkeuden kuuleminen vaikeutuvat. Ikääntymisen tai vammojen ei kuitenkaan pitäisi johtaa musiikista tai yhteisöstä eristäytymiseen. Erilaiset helpokäyttöiset välineet ja kosketus saattavat tuoda musiikin vielä korvaakin lähemmäs iholle ja sydämeen saakka. Musiikkitoiminnan järjestäjän tai vetäjän tehtävä on tuoda musiikki jokaisen luo sellaisena, että siitä nauttiminen on mahdollista. Esimerkiksi lauluryhmässä tutun porukan merkitys on laulun ohella vähintään yhtä tärkeä.

Musiikkikokemusten tuottamiseen ei tarvita muusikon tai musiikkiterapeutin koulutusta, sillä jo läsnäolo voi riittää. Jos lauluun ryhtyminen arveluttaa, musiikin kuunteleminen ja sen herättämistä muistoista keskustelu toimivat yhtä lailla.

Erityistaitojakaan ei tarvita. Musiikin tahtiin liikkuminen, lauleskelu tai rytmin mukana taputtaminen onnistuvat sovellettuna lähes kaikilta. Tanssikuntoiset voivat pyörähdellä, vuodepotilaiden askelet otetaan kenties sormilla. Apuna voi käyttää tämän oppaan yhteydestä löytyviä CD-levyjä.

Aivotuimintamme vilkastuu jo siitä, että katselemme musiikin ja liikunnan yhdistämistä. Tästä syystä musiikkia kannattaa harrastaa niidenkin

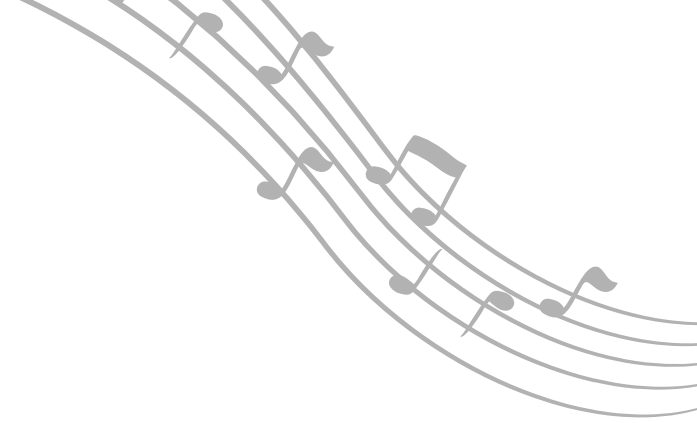
kanssa, jotka eivät enää kykene laulamaan, saati tanssimaan. Vuodepotilaat saattavat virkistyä, tulla tarkkaavaisemmiksi ja hyväntuulisemmiksi, vaikkeivät soittimet omissa käsissä enää pysyisikään. Tästä syystä musiikki on hyvin tasa-arvoinen kuntouttaja ja virkistäjä, eikä siitä hyötyminen liene koskaan liian myöhäistä.

Tiesitkö, että...

tutkimusten mukaan laulamisella voidaan vaikuttaa positiivisesti mm. hapenottokykyyn, immuunipuolustukseen, vireystilaan, mielialaan, toimintakykyyn, sosiaaliseen käyttäytymiseen, älyllisiin toimintoihin, kuten ajatteluun ja sen selkeyteen sekä osallisuuden ja identiteetin kokemukseen.







Mistä musiikki koostuu?

Musiikilla on monta ulottuvuutta. Aistimme sitä korvillamme, kuulemme siitä melodian, rytmin ja sanat, jotka puolestaan voivat herättää tunteita. Laulajaa katsellessamme näemme vihjeitä laulunsanoista, intensiteetistä, tunnelmasta ja kappaleen vauhdikkuudesta. Ehkä tunnemme jotakin myös ihollamme: kovalla soitettu musiikki saattaa värisyttää rintakehää, ja oma ääni voi resonoida kehossamme.

Seuraavaksi tutustumme musiikin erilaisiin elementteihin: rytmiin, liikkeeseen, visuaalisuuteen, kosketukseen, ääniaaltoihin ja tunnelmiin.

Rytmi

Rytmi on yksi musiikin ilmeisimmistä rakennuspalikoista. Tunnistamme rytmin perusteella musiikista nopeuden tai hitauden, valssin tai jenkkan. Rytmi saa ehkä veremme kohisemaan ja jalan vipattamaan. Leposykettä vilkkaampi musiikki kiihdyttää sydämen pulssia, rauhoittava ja hidastempoinen musiikki puolestaan hidastaa sydämen lyöntiä.

Rytmi on yleensä helpoin ja mukaansatempaavin musiikin osa, onhan rytmi mukana elämässä muutenkin. Sydämemme lyö tiettyssä rytmissä, puheemme perustuu rytmitykseen – ilman rytmitajua emme pystyisi oikeastaan edes kävelemään. Rytmi on palkitseva tapa hyödyntää musiikkia erilaisten ihmisten kanssa, sillä yleensä jokainen saa siitä jollakin tavalla kiinni.

Rytmin tahdissa

Rytmiä voi tukea jokaisen omalla rytmisektiolla, kehosoittimilla. Musiikin tahtiin voidaan taputtaa käsiä tai reisiä, tömistää jalkoja, nyökyttää päätä, taputella käsivarsia tai rintakehää. Oikeastaan mistä tahansa ruumiinosasta lähtee sitä taputettaessa jonkinlainen ääni. Kokeile vaikka poskiasi, pohkeitasi tai otsaasi!

Rytmiä voi tukea myös erillisillä rytmisoittimilla. Rytmimunat, kulkuset, tamburiinit, triangelit, marakassit tai rytmikapulat ovat helppokäyttöisiä rytmisoittimia. Esimerkiksi rytmimunaa jaksaa yleensä vuodepotilaskin pidellä kämmenellään. Pieni, värikäs ja vinkeä rytmimuna tuottaa ääntä hyvin pienestä liikkeestä. Hitaammista liikkeistä pitävälle voidaan hankkia tai rakentaa niin kutsuttu sadeputki, jossa pitkän putken (esim. puuta tai muovia) sisään on isketty runsaasti pieniä nauloja, ja laitettu putkeen jyviä tai esimerkiksi erikokoista hiekkaa tai soraa. Putkea ylösalaisin käännellessä jyvät tai hiekka vaaluu nauloja vasten alaspäin, ja kahisee, rahisee ja solisee matkallaan. Sadeputken aaltoileva ääni rauhoittaa.

Rytmin käytössä kannattaa aina huomioida osallistujien kunto ja kyvyt. Taputtaa voi myös vain joka toiselle iskulle, valsseissa vaikkapa kolmijakoisen rytmin ensimmäiselle iskulle. Vaihtuvia rytmityksiä voi kokeilla ryhmässä, joka on jo ehtinyt harjoitella musisointia. Ryhmän voi myös

jakaa kahtia, jolloin ”joukkueet” soittavat vuorotellen eri iskuja.

Rytmiä voi korostaa myös visuaalisilla elementeillä kuten musiikin tahtiin liikuteltavilla värikäillä huiveilla. Huiveista voit lukea lisää musiikin värikyydestä ja visuaalisuudesta kertovassa osuudessa.

Vinkki: Rytmisoittimia, kuten rytmimunia ja marakasseja, voi ostaa kaupasta tai Internetistä. Niitä voi myös tehdä itse. Voit täyttää tyhjiä lääkepurkkeja, suklaamunien sisällä olevia muovisia yllätysmunia tai metallisia elintarviketölkkejä pikkukivillä, kuivilla herneillä tai riisinjyvillä. Voit halutessasi päälystää purnukan kauniiksi ja käteen mukavaksi.

Väline: Hernepussi. Yksinkertaiset ja värikkäät hernepussit tuovat musiikkiin ja sen rytmiikkaan mukavan, aktivoivan lisän. Hernepusseja voi löytää esimerkiksi käsityökaupoista ja Internetistä tai tehdä itse. Hernepussia voidaan käyttää rytmisoittimen tapaan lyömällä sitä kädestä toiseen rytmikkäästi, iskemällä sillä tahtia reittä vasten, vihtomalla hartioita tai taputtelemalla sillä vaikka kumpaakin poskea vuorotellen. Liikkeitä ja läpsytyksiä voi keksiä itse. Hernepussilla voi myös kuvittaa kappaleita yhdistämällä siihen liikkeitä. Vain mielikuvitus on rajana!

Liike

Musiikki on liikettä: soljuvia ääniä, vaihteluja nopeasta hitaaseen, korkeasta matalaan. Se on liikettä myös kehossa. Kapellimestarikin välittää soittajille musiikin tunnelmaa ja rakennetta kehonsa liikkeillä.

Liikkuminen vanhemmalla iällä ei ole aina mutkatonta. Liikeradat kaventuvat, lihakset saattavat heiketä ja kipujakin voi ilmetä. Liikuntatuokion alussa voi kuulua nurinaa ja vastustusta, vaikka ohjaaja osaisikin selittää ryhmälleen kaikki liikunnan hyvää tekevät vaikutukset. Eihän liikkuminen innosta aina nuoria ja terveitäkään!

Musiikki rohkaisee meitä liikkumaan. Se helpottaa liikkeelle lähtemistä. Hyvä kappale vie parhaimmillaan mielen pois kivusta ja heikenneet lihakset unohtuvat, kun rytmi ja liike tempaavat mukaan. Miellyttävä musiikki saattaa madaltaa kynnystä osallistua jumppatuokioon.

Musiikki kannustaa liikkeelle

Suomalaisessa lauluperinteessä on paljon lauluja, jotka sopivat liikkeen tueksi. Valssi saa keinumaa, jopa tanssahtelemaan, polkka panee jalan vipattamaan. Tuttuun lauluun keksityt liikkeet, hyvin yksinkertaisetkin, saavat sekä kehon että aivot monipuoliseen työhön. Kädet heiluvat, jalat tömistävät, ylävartalo huojuu tai kädet puristuvat nyrkkiin. Liikkeitä voi keksiä kuka vain. Liikelaulusta kerrotaan lisää myöhemmin.

Laululeikkejä voi huoletta käyttää musiikkiliikunnan ohessa. *Kas metsämökin ikkuna*, *Leipuri hiiva* ja *Oravan pesä* liikkeineen aktivoivat aivoja, käsiä ja käsivarsia. Muisti joutuu töihin, ja mieleen saattaa nousta lapsuuden muistoja.

Liike voi olla raukean rauhoittavaa tai aktivoivaa ja energistä. Liike voidaan tehdä koko keholla, jaloilla, käsillä tai vain sormilla. Kuuntele erilaisia kappaleita avoimin mielin ja kokeile, millaiseen liikkeeseen ne houkuttelevat. Ryhmässä voit ottaa avuksesi myös ystävyyden köyden, tanssivat sormenpäät tai laululiikepussukan.

Väline: Köysi. Pitkä, paksu köysi on omiaan lisäämään yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä liikettä. Köysi kuuluu TunneMusiikki-kurssiaineistoon, mutta sitä saa jokusella eurolla rauta-kaupoista ja isoimmista marketeista. Jotkut ovat keksineet palmikoida paksua ja pehmeää köyttä lakanoista tai matonkuteista. Köyttä on hyvä varata ryhmän koosta riippuen 5–20 metriä. Kymmenen metrin varrelle mahtuu 20–30 henkeä, jos istutaan tiiviisti vierekkäin piirissä.

Ystävyyden köyden käyttö:

- Levitä köyttä siten, että jokainen ottaa siitä molemmilla käsillä kiinni.
- Jos istutte piirissä, voit solmia köyden päät yhteen.
- Muista jakaa köyttä myös huoneen reunoilla istuville, jos köyttä vain riittää. Tarvittaessa voit ohjata ihmisiä istumaan hieman lähemmäs, kunnioita kuitenkin heidän omaa tahtoaan.

Ohjeista ryhmää kokeilemaan erilaisia liikkeitä:

- Heijatkaa köyden mukana puolelta toiselle ja koettakaa saada kaikki liikkumaan samaan suuntaan. Voit ohjeistaa väkeä lähtemään ensin oikealle, sitten vasemmalle tai päinvastoin.
- Tuokaa käsivarret suorina eteen, ikään kuin kuulisit köydellä taikinaa.
- Nostakaa köysi korkealle pään yläpuolelle ja laskekaa takaisin syliin.
- Hyväkuntoisten kanssa voitte kokeilla myös aaltoliikettä, joka etenee piirissä tai rivissä omaan tahtiin.

Pidäthän huolta, ettei kukaan satuta vierustoveriaan liian rajulla liikkeellä!

Köysi ja mukava valssi, vaikkapa *Rullaati, Leila* tai *On armas mulle aallon tie*, innostavat liikkeesseen. Laulakaa tai kuunnelkaa kappale yhdessä, heijatkaa ja pitäkää köydestä kiinni. Voitte ottaa joka säkeistöön eri liikkeen tai vaihtaa liikettä kertosäkeen aikana.



Väline: Laululiikepussukka. Liikelauluissa voit hyödyntää arjen askareita. Laulun tahdissa voi kuvitella vauvan tuuditusta, tiskausta tai halonhakkuuta ja liikkua sen mukaan. Arjen askareista kumpuavat liikeideat ovat erityisen hyviä, kun joukossa on näkövammaisia. Tällöin ei tarvitse selittää ja kuvailla mitä ja miten tehdään, vaan **kukin liikkuu omalla tutulla tavallaan.**

Halutessasi voit valmistaa etukäteen TunneMusiikki-kurssimateriaaliin kuuluvan laululiikepussukan. Mihin tahansa kangaspussukkaan voit piilottaa ennalta kirjoitettuja paperilappuja kaikista niistä askareista tai rooleista, joita suinkin keksit.

Anna ryhmäläisten nostaa lappuja, joiden ehdottamia liikkeitä voitte kokeilla ensin ilman musiikkia. Liikkeistä voi rakentaa vaikka tarinan: ”Ensin lähdemme soutelemaan ykkössäkeistön ajaksi, sitten heittelemme virveliä kakkossäkeistön ajan. Kolmannen säkeistön ajan harjaamme pihatietä puhtaaksi päästäksemme sisään tuupaan ja neljännen säkeistön ajan hämmennämme valtavaa kalasoppakattilaa!” Tämä helpottaa muistamista.



Väline: Kartonkilautanen. Välineistä ehkä yksinkertaisin on tuiki tavallinen, pahvinen kertakäyttölautanen. Se muuntautuu helposti autonratiksi, sateenkaareksi tai viuhkaksi. Niitä löydät erikokoisista pakkauksista ja erivärisinä lähes kaikista ruokakaupoista. Et ehkä ole koskaan tullut ajatelleeksi, mihin kaikkeen lautases-ta onkaan!

Jaa jokaiselle ryhmäläisille oma kartonkilautanen. Voitte ensin tutkailla, mihin kaikkeen se taipuu. Laittakaa sitten reipastempoinen kappale taustalle. Voitte laulaa mukana tai kuunnella musiikkia taustalla. Kokeilkaa esimerkiksi näitä liikkeitä:



Lautanen kädessä tai käsissä:

- läpsytys reiteen musiikin tahtiin
- ratin pyöritys rinnan edessä, kuin mutkaisella tiellä ajaessa
- huiskutus ystävälle
- kasvojen viilennys lautasella espanjalaisen viuhkan tapaan
- lautasen vieminen oman selän takaa eteen ja toista kautta takaisin
- sateenkaaren maalaaminen korkealle pään yläpuolelle, puolelta toiselle
- tarjotin: ojennetaan lautasta vuorotellen oikealle ja vasemmalle puolelle ikään kuin tarjoillen, vaihdetaan käsiä tarjoillen oikealle puolelle oikealla kädellä ja vasemmalle puolelle vasemmalla kädellä
- molemmin käsin kiinni lautasesta, kädet suorina eteen, käsien nosta vaakatasosta ylös tai alas ja takaisin

Väline: Jumppakuminauha. Hyväkuntoisten osallistujien kanssa musiikkiliikuntaan voi lisätä hieman haastetta ja vastusta jumppakuminauhojen avulla. Renkaan muotoiset kuminauhat ovat helppokäyttöisiä. Pienelle porukalle kuminauhojen hankkiminen ei tule kovin kalliiksi, ja Internet auttaa edullisten jumppavälineiden löytämisessä ja tilaamisessa. Kuminauhoja voi käyttää sekä reipastahtisen että rauhallisen musiikin tahtiin, ja varovaisuutta kannattaa noudattaa.

Kuminauhalla voitte keksiä haluamianne liikkeitä, kokeilkaa vaikkapa seuraavia:

- kuminauha molempien ranteiden ympäri: käsien liikutus kauemmas toisistaan ja takaisin (nauha kiristyy ja löystyy)
- kuminauha toiseen käteen käsivarsi suorana, toisella kädellä venytetään kuin jousipyssyä
- kuminauha nilkkojen ympärille, liikutetaan jalkoja sivusuunnassa kauemmas toisistaan ja takaisin yhteen
- kuminauha polvien ympärille, käännetään polvia varovasti kauemmas toisistaan ja takaisin yhteen
- kuminauha toisen jalkapohjan alle, pidetään lenkistä kädellä kiinni ja nostetaan (samaa) jalkaa polvesta suoraksi ja takaisin lattiaan
- kuminauha nilkkojen ympärille, liikutetaan jalkoja eteen ja taakse eri tahtiin, kuin vuorohiihdossa

Värit ja visuaalisuus

Ihmisille on tyypillistä kokea kirkkaat, kuulaat ja korkeat äänet vaaleampina ja valoisampina kuin tummat, paksut ja synkät äänet. Jotkut meistä aistivat musiikkia enemmän värien kautta kuin toiset. Sibeliuksen Kuusi-kappaleessa pianon juoksutukset voivat tuoda mieleen tuuheat, vihreät oksat, jotka hulmuavat tuulessa.

Yksi tapa lisätä musiikkiin väriä on ottaa mukaan **kirkkaanvärisiä, kevyitä huiveja ja kankaita**. Myös isot ilmapallot ja vappuhuiskat voivat toimia virikkeenä. Näitä voit hankkia esimerkiksi askartelu- ja lelukaupoista.

Väline: Huivi. Huiveilla tuot väriä musiikkiin. Jos ryhmäsi käytettävissä on huiveja, jaa jokaiselle oma. Voit valita kullekin sopivan vaikkapa puseron värin perusteella tai kysäistä mieliväriä. Mikäli huiveja ei riitä kaikille, voit ottaa ohjelmaan kaksi huivilaulua peräkkäin, jolloin vaihdatte huivittelijoita kappaleiden välillä. Odotusvuorossa olevat voivat tehdä vastaavat liikkeet käsillä ja keholla.

Huiveille suunnitellaan kappaleen tunnelmaa, ehkä myös sanoituksia mukaileva koreografia. Voitte keksiä liikkeet yhtä hyvin ryhmässä.

Liikkeet voivat olla ryhmään sopivia laajoja pyörityksiä, heilutuksia, huiskutuksia tai ravistuksia. Pääasia on saada käsivarret ja kädet, sormien pihtiote sekä koordinaatio hereille. Liikkeet kannattaa jälleen käydä läpi ennen laulun aloittamista mutta antaa tilaa ryhmäläisten improvisaatiolle. Jokin osa laulusta voidaan varata vapaalle liikkeelle.

Väline: Ilmapallo. Värit, tuntoaistin ja rentoutuksen voi yhdistää yhteisellä isolla ilmapallolla, jota kierrätetään piirissä. Jokainen voi tunnistella pallon pintaa ja sen väreilyä, tuntoaistiaan herkistään.

Sitten pallo lasketaan liikkeelle. Kun pallo osuu kohdalle, sitä kosketetaan sormenpäillä ja saatetaan matkaan seuraavalle vaikka piirin toiselle puolelle. Taustalla voi soida rauhallista musiikkia (vaikkapa CD-levyjen kantele- tai pianoteokset). Musiikin loputtua pallo kannattaa tyhjentää hiljalleen vaikkapa leikkaamalla sen kantaan viilto,

jottei sitä tarvitse poksauttaa rikki. Rauhallinen ilmapallolaulu toimii tapaamisen loppupuolella rentoutuksena ennen loppulaulua.

Tehtävä: Lisäväriä ja mielikuvia musiikki-maalauksesta. Ryhmää voi kannustaa ilmaisemaan ja käsittelemään musiikkia myös piirtämällä ja maalaamalla. Musiikkimaalauksessa jokainen saa hetken ajan pohtia ja kuvailla omia tuntemuksiaan. Siksi musiikkimaalaukselle on hyvä varata aikaa vähintään parikymmentä minuuttia. Musiikkimaalaus sopii erityisen hyvin fyysisesti toimintakykyisille, mutta sitä voidaan soveltaa avustajan kanssa myös vuodepotilaille. Vesikippojen ja -värien soveltuvuutta oman ryhmän työskentelyyn kannattaa toki punnita.

Pöydänpinnat suojataan ensin sanomalehdellä tai paperilla. Jokaiselle maalarille on varattava oma sivellin, tyhjiä paperiarkkeja sekä omat tai parin kanssa jaettavat vesivärit ja vesikippo. Vesivärit sopivat musiikkimaalaukseen keveytensä takia hyvin, mutta yhtä lailla ryhmä voi taiteilla väriliiduilla tai puukynillä.

Maalausta varten kannattaa valita tempoltaan ja mahtipontisuudeltaan vaihtelevaa, melodista ja herkkääkin musiikkia, jossa ei välttämättä ole sanoja. Kehota ryhmää keskittymään muutaman kappaleen ajaksi vain omiin ajatuksiin ja maalamaan musiikin luomaa sielunmaisemaa. Lopuksi voitte järjestää taidenäyttelyn sekä keskustella mielikuvista ja maalauksista.





Kosketus

Kosketukset rauhoittavat ja viestivät välittämistä. Ryhmässä vieruskaverit voivat hieroa ja kosketella toista selkään musiikin tahtiin. Jos suora kosketus ei tunnu luontevalta, kaveria voidaan sivellä pehmeällä maalisudilla. Maalisuteja saa kohtuuhintaan marketeista ja rautakaupoista.

Väline: Maalisuti. Jaa ihmiset pareittain ja istumaan peräkkäin siten, että takana istuvan kasvot ovat kohti edessä istuvan selkää. Jaa takana istuville maalisudit. Takana istuvien on tarkoitus antaa maalisudilla pehmeää hierontaa ja sivelyä edessä istuvan selkäpuolelle. Liike voi olla rauhallisia, pitkiä vetoja tai nopeampaa ”töpötystä” musiikin mukaan. Tarkoitus on kuitenkin pitää kosketus pehmeänä ja miellyttävänä.

Sovi ensin pelisäännöistä: Maalisutia liikutellaan edessä istuvan ehdoilla. Voidaanko silitää hiuksia, kutittaako suti niskan paljasta ihoa? Entä saako kurottaa poskiin asti tai käsivarsiin? Hartiaseutu on yleensä turvallisin kosketuksen paikka.

Kun musiikki alkaa soida, synnytetään hyvääntoivoin, hellä ja rentouttava tuokio.

Laulun päätyttyä parit vaihtavat paikkaa. Jälleen sovitaan pelisäännöistä ja koetetaan, miltä suti ja sen käyttö tuntuvat sekä toistetaan sama harjoitus.

Vaihtoehto: Mikäli parien jakaminen tai tilan järjestäminen parityöskentelyyn on vaikeaa, koko ryhmän voi myös istuttaa pitkään jonoon. Tällöin jokaiselle jaetaan suti. Jokainen voi tässä jonossa samanaikaisesti sekä antaa että vastaanottaa sivelyä. Sinä voit ohjaajana asettua viimeisenä istuvan taakse, jotta hänkin saa sivelyistä osansa.

Väline: Kampa. Monen hiuksia on äiti tai isä aikoinaan kammannut. Koskettamisen välineeksi sopii siis myös harvapiikkinen kampa. Muovinen kampa on helppo puhdistaa tarvittaessa, ja harvapiikkisyys takaa, ettei kampaaminen aiheuta kipua.

Asetu istumaan tai seisomaan autettavasi taakse kuten sutilaulussakin. Mikäli ohjaat muita vapaaehtoisia tai autettavia, jaa heillekin kammat ja ohjeista heidät asettumaan samoin ystäviensä taakse. Rauhallisen kappaleen aikana kammatkaa hitain ja hellin liikkein edessänne istuvan hiuksia. Jos tilanne tuntuu luontevalta, voitte myöskin silitää hiuksia tai hartioita. Kamppaaminen herättää usein mukavia tuntemuksia ja muistojakin, joten antakaa kampaudesta nauttivan keskittyä olotilaansa rauhassa häntä häiritsemättä. Laulakaa yhdessä mukana tai kuunnelkaa kappaletta levyltä, Voitte jälkepäin keskustella, miltä kampausta tuntui, ja millaisia ajatuksia se herätti.

Ääniaallot ja värähtely

Fyysisesti musiikki on ääniaaltoja, ilman värähtelyä. Musiikissa pääaistimme ovat korvat, joista äänet kulkeutuvat aivojen askaroitavaksi. Omanlaisensa kuuloelin on koko kehomme, sillä ääni kulkee sen läpi resonoiden kehon nesteissä ja kudoksissa, aivoaalloissa, jopa sisäelimissä ja luustossa. Äänen värähtely antaa siksi koko kehollemme eräänlaista hieromaterapiaa, ja värähtelyhoitoa käytetään myös tietoisesti rentoutumisen ja kuntouttamisen välineenä.

Musiikin aistiminen koko keholla jää yleensä huomaamatta. Kuulovammaisilla tilanne on toinen. He aistivat ääniaaltoja ihollaan paljon normaalkuuloisia herkemmin.

Miten värähtelyn voi tuntea kehossa?

Kovääninen musiikki saa kehon värisemään erityisesti bassotaajuuksien tahtiin. Tätä on hyödynnetty kuulovammaisille tarkoitetuissa sovelluksissa ja laitteissa, jotka toimintatapansa ja hintansa takia eivät sovi vapaaehtoistoimintaan. Väriinän voi kuitenkin tuntea jo omasta äänestään. Laulaminen saa lauluelinten lisäksi koko kehon resonoimaan eli värähtelemään samaan tahtiin.

Tehtävä: Väriseekö sinun kehosi? Oikeastaan koko keho on eräänlainen soitin. Kokeile: Aseta toinen käsi rintakehän päälle ja toinen niskaan samalla, kun laulat tai hymistelet ääniä eri korkeuksilta. Tuntemaa voi koettaa myös vaikkapa vatsan päältä tai alaselästä. Selät vastakkain laulaessa voi tuntea toisen vartalon resonoivan ja hengittävän musiikin tahtiin. Resonanssin ja erityisesti hengityksen rytmin aistiminen helpottaa heikkoaistisen mukana pysymistä laulun aikana.



Tunteet, tunnelmat ja muistot

Yhteislaulutuokiossa voidaan tavoitella erilaisia tunnelmia, ripeitä tai raukeita. Sanat ja sävelet voivat saada aikaan kylmiä väreitä, kyyneliä tai nauruja. Vapaaehtoisten tehtävä on tukea autettavaansa erilaisissa tilanteissa, myös tunnekuohuissa. Itku ja nauru ovat molemmat näissä tilanteissa sallittuja. Musiikin avulla monia tunteita voidaan käsitellä turvallisesti.

Iloista tunnelmaa voi tukea reippaalla ja hyväntuulisella kappaleella. Ahdistunut ihminen voi saada piristystä leppoisasta ja hyväntuulisesta musiikista. Surevaa voi lohduttaa surumielinen musiikki tai esimerkiksi virsi. Musiikkituokioon voidaan luoda kaikkia näitä tunnelmia.

Tunteiden käsittely musiikin avulla on helpompaa, mikäli tunnet autettavasi, hänen elämäntarinansa ja mieltymyksensä. Kappaleet voivat silti saada eri päivinä erilaisen vastaanoton, sillä mielialat vaihtelevat. Väsyneenä ja virkeänä kuulemme kappaleet eri tavalla. Siksi tunnetilojen ja mielialan aistiminen, tukeminen ja hienovarainen muuttaminen ovat tärkeä osa musiikkituokiota. Autettavilta on aina hyvä kysyä, millaista musiikkia he haluaisivat kuulla.

Tehtävä: Tanssivat sormenpäät. Tanssivat sormenpäät -harjoituksella voit herkistää autettavaasi kuulostelemaan tunnelmia, omia liikkeitään ja toisen ihmisen tuntemuksia.

Asetu istumaan autettavasi kanssa kasvokkain. Jos ohjaat ryhmää, ohjaa ihmiset istumaan pareittain tuoleille vastakkain siten, että polvet koskettavat toisiaan ja kasvot ovat kohdakkain. Nostakaa pareittain kädet tai vain toinen ilmaan noin rinnan korkeudelle. Parin kädet laitetaan ilmassa vastakkain siten, että sormenpäät koskettavat toisiaan. Kämmenten välissä saa olla ilmaa.

Laittakaa musiikki soimaan. Anna parien liikuttaa vaistonvaraisesti ja vapaasti käsiään ilmassa musiikin tunnelmien tahtiin, aistien sormenpäidensä kautta parin liikkeitä. Tarkoituksena on olla toiselle kuin peili. Pareja voi rohkaista siihen, että he herkistyvät aistimaan, kumpi milläkin hetkellä johtaa liikettä ja kumpi seuraa. Näitä rooleja voi vaihtaa lennossa jatkuvasti ilman puhetta. Monelle näkeväälle harjoitus voi olla helpompi silmät kiinni.

Rentoudu musiikin avulla! Rentouttavan musiikin tiedetään laskevan vireystilaa ja rauhoittavan ja rentouttavan kuulijaansa. Se hidastaa hengitystä, alentaa stressihormonien tuotantoa sekä verenpainetta, vähentää ahdistuneisuutta ja auttaa nukahtamaan.

Musiikin avulla rentoutuminen on tutkimusten mukaan tehokkaampaa, kuin hiljaisuudessa rentoutuminen. Varta vasten tehty rentoutusmusiikki ja oma mielimusiikki ovat molemmat tehokkaita rentoutuskeinoja. Rentouttava musiikki on hidastempoista, ja sen syke on hieman sydämen sykettämmä hitaampaa. Yksinkertainen, ei liian monimutkainen musiikki sopii rentoutukseen parhaiten.

Rentoutuaksesi musiikin avulla varaa aikaa vähintään 20 minuuttia ja rauhoita tila muilta häiriötekijöiltä; sulje puhelin ja televisio, hämähäri valaistusta ja asetu mukavaan asentoon vaikka pa sohvalle.



Erityisryhmien huomiointi vapaaehtoistoiminnassa

Yli 80 000 suomalaisella on jonkinasteinen näkövamma, ja 75 vuotta täyttäneistä kaksi kolmesta kärsii kuulon alenemasta. Myös muistisairaudet sekä liikuntarajoitteet verottavat ikäihmisten kykyä ja halua osallistua sosiaaliseen toimintaan.

Lisäämällä tietojamme osaamme ottaa erilaisien autettavien tarpeet huomioon.

Täyttä elämää näkövammasta huolimatta

Näköä pidetään yleisesti tärkeimpänä aistinamme. Kun suljet tai peität silmäsi ja yrität kävellä tutusta huoneesta toiseen, askel muuttuu heti haparoivaksi. Jopa oma koti tuntuu vieraalta.

Näön menettäminen vanhemmalla iällä voi olla järkytys. Maailmanloppu se ei kuitenkaan ole, sillä huonontuneen tai vammautuneen näön kanssa voi elää täysipainoista elämää yhdessä toisten kanssa. Ikääntyneiden määrän kasvaessa myös ikään liittyvien näkövammojen määrä kasvaa, joten näkövammaisten tarpeiden huomioiminen on yhä tärkeämpää. Täydellinen sokeus on maassamme harvinaista. Suurin osa ikääntyneistä näkövammaisista on heikkonäköisiä, eikä vamma välttämättä näy ulospäin. Näön heikentyminen voi aiheuttaa erilaisia toiminnallisia ongelmia riippuen näkövammasta. Toisilla ongelmia voi olla liikkumisessa ja toisella taas tarkassa näössä (esimerkiksi erottaa kadulla vastaantulevan ihmisen, muttei kykene tunnistamaan tämän kasvoja).

Näkö muuttuu usein jo varhaisessa keski-ikässä. Vanhenemiseen liittyvä normaali näkökyvyn heikentyminen on syytä erottaa silmäsairauksien aiheuttamasta näkövammaisuudesta. Varsinaiseksi näkövammaiseksi kutsutaan ihmistä, jolle näkökyvyn heikkenemisestä aiheutuu huomattavaa haittaa jokapäiväisessä elämässä, eikä vaivaa voida korjata lasein tai hoidoilla (WHO:n määritelmä). Vamman haitta-aste määritellään molempien silmien yhteisnäön perusteella.

Yleisimmin yli 65-vuotiaiden näkövammaisuutta aiheuttaa silmänpohjan rappeuma, silmänpainetauti tai diabeettinen retinopatia. Näköön saattaa vaikuttaa myös harmaakaihi, joka voidaan hoitaa leikkauksella.

Ikääntyneiden silmänpohjan rappeuma

(makuladegeneraatio) on yleisin yli 65-vuotiaiden näkövamman aiheuttaja. Se rappeuttaa tar-kan näön aluetta ja heikentää lähinäköä. Makuladegeneraatiota on kahden tyyppistä, kuivaa ja kosteaa. Kosteaan tyyppiin on olemassa lääkehoito, mutta hoitamattomana se saattaa edetä nopeasti. Yleensä liikkumisnäkö kuitenkin säilyy. Vaikutukset näköön voivat olla moninaiset. Näkökentän keskelle saattaa ilmaantua sumea tai pimeä alue, suorat linjat saattavat vääristyä tai teksti vääristyä siten, että osa kirjaimista katoaa. Näkökentän rajoilla näkökenttä saattaa kuitenkin olla aivan tarkka.



Glaukoomassa (silmänpainetauti, tunnettiin aiemmin myös viherkaihina) silmän sisäinen nestekierto estyy. Sairaus on hitaasti etenevä ja usein oireeton, ja suuri osa varhain todetusta glaukoomasta saadaan hoidettua lääkityksen, laserhoidon tai leikkauksen avulla. Hoitamattomana tai pitkään jatkuneena glaukooma vaurioittaa näköhermoja pysyvästi ja aiheuttaa täten näkökenttämuutoksia ja -puutoksia. Tyypillinen näkökentän puutos on niin sanottu putkinäkö, jossa näkökyky kapenee ajan mittaan. Lopulta putkinäöstä kärsivä saattaa nähdä vain pienen-pienen ”reiän” läpi tarkasti, ja muu näkökenttä sumenee tai pimenee. Glaukooman mahdollisuutta kannattaa kontrolloida silmänpainemittauksilla optikolla tai silmälääkärillä jo 45 ikävuodesta eteenpäin neljän viiden vuoden välein.

Diabetes vaikuttaa silmänpohjien verenkiertoon, ja mm. veren sokeritasapaino sekä vuorokaudenajan vaihtelut vaikuttavat diabeetikon näköön. Diabeetikoille, erityisesti kakkostyyppin eli aikuisiän diabeteksessa, vuosittaiset silmänpohjanseulonnat ovat erityisen tärkeitä.

Näkövammaisen arjen helpottaminen

Kun omat aistit toimivat, voi olla vaikeaa samaistua näkövammaisen arkeen. Miten hän näkee ja hahmottaa maailmaa? Mitkä asiat vaativat erityistä huomiota, mistä taas ei kannata liikaa hössöttää? Musiikkituokiot ovat tasa-arvoisia ja esteettömiä, kun ensin selvitetään näkövammaisen osallistujan tarpeet. Tilanteet vaihtelevat: jotkut sokeat saattavat kokea näkevänsä, kun taas toisille pienikin näön alueen heikkeneminen aiheuttaa suurta ahdistusta ja erityistarpeita.

Näön heikkeneminen tekee olon joka tapauksessa epävarmaksi omasta selviämisestä. Vas-

taantulijoiden tunnistaminen, lukeminen, neurominen ja jo omassa kodissa liikkuminen vaikeutuvat. Kuulo, tunto, haju ja maku ovat näkövammaiselle entistä tärkeämpiä. Usein ne vahvistuvat. Eräs sokeutunut kertoi ruoan maistuvan nykyään paljon paremmalta, kun näköäistin puuttuessa keskittyy makuun.

Näkemistä voidaan helpottaa värejä, kontrastia ja tekstin kokoa säätämällä. Esimerkiksi vaaleiden astioiden kattaminen tummalle pöytäliinalle helpottaa kahvittelua, selkeät värit auttavat hahmotuksessa. Tekstikoon kasvattaminen lauluvihon kopioinnissa saattaa helpottaa näkövammaisen osallistumista lauluun. Valaistus on hyvä pitää tasaisena, sillä iäkäs silmä reagoi muutoksiin hitaasti. Valaistuksen lisääminen ei aina ole ratkaisu, sillä liika valo ja sen heijastukset voivat suorastaan sokaista näkövammaisen silmät.

Yleisimmistä apuvälineistä

Näkövammaisten avuksi on kehitetty monenlaisia apuvälineitä, joita on saatavilla keskussairaaloiden näön kuntoutusohjauksesta sekä Näkövammaisten liitosta. Näkövammaisen ihmisen tunnistamme helpoimmin valkoisesta kepeästä, joita on erilaisia. Näkövammaisen arkea helpottavat myös erilaiset suurennuslasit, lukulaitteet ja häikäisylasit, isonäppäinpuhelin, kirjoituskehikko, langanpujotin ja pitkävartistet patakintaat. Vaikka apuvälineiden hankinta on aina yksilöllinen valinta, vapaaehtoinen voi lähteä mukaan apuvälineiden hankintareissulle – ja ylipäättään ehdottaa niiden hankkimista. Joihinkin apuvälineisiin on mahdollista saada harkinnanvaraista tukea kunnan sosiaalitoimesta.

Näkövammaisten liitto

Näkövammaisten liittoon kuuluu 14 eri puolilla Suomea toimivaa alueyhdistystä. Alueyhdistykseen voi liittyä varsinaiseksi jäseneksi sokea tai heikkonäköinen ihminen, joka asuu yhdistyksen toiminta-alueella. Alueyhdistykset tuottavat näkövammaisten palveluja kuten äänilehtiä ja järjestävät jäsenilleen vertaistoimintaa, kerhoja ja retkiä. Katso lisää: www.nkl.fi.

Kohdatessasi näkövammaisen, muista:

Tervehdi ja kosketa kädelläsi häntä olkapäähän ilmaistaksesi, että puhut hänelle.

Kerro nimesi. Saapuessasi vaikkapa pöytään istumaan, kerro kuka tilanteeseen saapui: "Maija tuli tähän." Älä arvuuttele.

Kysy, saatko auttaa. On tärkeää, ettet lähde reutuuttamaan näkövammaista vaikkapa tien yli kysymättä lupaa.

Aina on hyvä kysyä, miten näkövammaisen toivoo itseään opastettavan. Vaikka opastusohjeet ovat olemassa, kaikki eivät osaa tai halua toimia niiden ehdoilla.

Yleisimmässä opastusotteessa pidä käsivartesi rentona maata kohti ja anna avustettavan tarttua käsivarrestasi kyynärpään yläpuolelta. **Oikeaoppinen ote on kuin tarttuisi maitotölkkiin: peukalo on käsivarren toisella, loput sormet toisella puolella.** Opastettava tulkitsee ympäristöä ja esimerkiksi käveltävän pinnan korkeuden vaihtelua sinun käsivartesi, niin kutsutun yhdyskäden kautta.

Ahtaissa paikoissa voit kääntyä sivuttain ja ohjata opastettavan seuraamaan vierelläsi. Ennen tasoeron muutosta pysähdy ja kerro tulevasista, esimerkiksi katukiveyksestä tai portaista. Toi-

siinsa tottuneet opastajat ja opastettavat tietävät usein jo toistensa kehon liikkeistä, mitä on edessä.

Tottuneen näkövammaisen kanssa voit kävellä reippaasti, sinun ei tarvitse hiipiä. **Kuulostele näkövammaisen askeleen varmuutta ja mukaudu siihen.**

Tullessanne uuteen tilaan **ohjaa opastettava jonkin kiintopisteen, vaikkapa pöydän tai sohvan luo**, jottei hänen tarvitsisi seistä tietämättä, mitä lähellä on. Muista sanallinen kuvailu! Mikäli tilassa on useita samanlaisia asioita, muista mainita tästä – muutoin opastettava voi myöhemmin erehtyä paikasta.

Kuvaile tarvittaessa ympäristöä, erityisesti maanpintaa sekä mahdollisia esteitä ja muutoksia. Mieti, mikä on liikkumisen ja turvallisuuden kannalta olennaista.

Jos haluat osoittaa näkövammaiselle portaikon kaiteen, **vie yhdyskätesi (käsi, josta opastettava pitää kiinni) kaiteen päälle ja anna autettavasi liu'uttaa oma kätensä käsivarttasi pitkin kaiteeseen.** Vältä kosketuksen katkaisemista ennen kuin autettavasi on saanut tukevan otteen jostakin muualta kuin sinusta. Kosketuksen irtoaminen jättää opastettavan heti tyhjän päälle.

Tuolille istuttaessa **ohjaa ensin opastettavan käsi yhdyskätesi kautta selkänojalle.** Anna opastettavan tunnustella tuolia ja vaikkapa vetää se itse pöydän alta. Näin helpotat hänen hahmottamistaan.

Kellotaulu on kuvailussa ja selostuksessa oiva apu. Voit kertoa vaikkapa että tuoli on opastettavasta katsottuna kello kahdessa tai että perunat ovat lautasella kello kuudessa.

Kuvailu ja sanoin opastaminen

Moni näkövammaisen pärjää mainiosti muutamien vinkeiden ja opasteiden, sillä näkö suureksi osaksi toimii vielä. Vapaaehtoistoiminnassa on silloin tällöin mukana myös sokeutuneita ja erittäin heikkonäköisiä. Tällöin ryhmänohjaajan tai avustajan on **muistettava kuvailla tapahtumia ja ympäristöä sanallisesti**.

Kuvailun tarkoitus on saattaa näkövammaisen tietoon kaikki olennainen ympäröivistä tapahtumista ja näkymistä sekä edistää tasa-arvoisuutta. Näkövammaiselle tulee kuvailla kaikki olennainen, esimerkiksi liikkumisen suunnat ja edessä olevat esteet. Selvitettävä on myös esimerkiksi se, mikä asia naurattaa ryhmää. Näkövammaisen on tiedettävä, ilmeileekö joku hassusti vai mikä ihmisiä naurattaa.

Sama pätee toki myös kuulovammaisiin, jotka eivät ryhmätilanteessa kuule paheksuvia huudahduksia tai hyväksyvää hyminää. Joskus kuulovammaisten ja erityisesti kuurojen yhteisissä tilaisuuksissa teksti heijastetaan seinälle ja tekstinä näytetään myös keskustelu ja yhteiset naurunremakat tai puhelimen pirinä.

Pohdittavaksi...

- Kuvittele, että olet sokea. Kun tulet uuteen paikkaan, vaikkapa hotellihuoneeseen tai koulutustilaan, mitä haluaisit sinulle kuvailtavan ja minkä vuoksi?
- Sulje aika ajoin silmäsi ja kuuntele, millaisessa äänimaisemassa kulloinkin olet? Mistä mikäkin ääni tulee ja kuinka kaukana se on?
- Musiikkiliikunnassa tai tuolijumpassa voit valita liikkeitä, joita sinun on helppo selittää. Voit testata niitä etukäteen kaverin kanssa: pyydä häntä sulkemaan silmät ja tekemään kuvailusi mukaan – näyttävätkö hänen liikkeensä siltä, mitä tarkoittit? Jos ei, kuvailussasi saattaa olla parantamisen varaa.



Ryhmänohjaajan tai avustajan on syytä muistaa

- kuvailla **keitä on paikalla** ja missä kukin istuu.
- kuvailla, **millainen tila on**, missä sijaitsevat ovet, missä istumapaikat ja pöydät.
- kuvailtaessa ei kannata sanoa "tuolla päin" tai "tänne näin", koska ne eivät välttämättä kerro mitään. Sen sijaan voi kertoa **pöydän olevan neljän askeleen päässä suoraan edessä** ja ikkunan kello kolmessa.
- **käyttää selkeitä sanoja ja termejä**, välttää turhaa höpötystä.
- kuvailua on mukava vastaanottaa silloin, **kun se ei häiritse muuta havainnointia**. Esimerkiksi teatterissa tai konsertissa on parempi, kun kuvaillaan kappaleiden ja vuorosanojen tai kohtausten välillä, ei musiikin tai puheen aikana.
- musiikkiliikunta- tai jumppaliikkeitä tehdessä **kertoa tarkkaan, mitä tulee tehdä**. "Nosta käsi ylös" ei vielä kerro kovinkaan paljon. Kumpi käsi? Kuinka ylös? Suorana vai koukussa? Eteen, taakse vai jommallekummalle sivulle? Jätetäänkö se sinne vai jatkuuko liike?
- tärkeää on kertoa myös, **milloin liikettä vaihdetaan ja erityisesti, milloin se on syytä lopettaa**.

- tutun ihmisen kanssa kuvailussa voi käyttää apuna vaikkapa selkää: tulevan reitin voi piirtää siihen ikään kuin kartaksi.
- kuvailu on erilaista syntymäsokeille kuin niille, jotka ovat joskus nähneet.

TunneMusiikki-kursseille osallistuneilta vapaaehtoisilta kysyttiin, millaisia asioita he pitivät toiminnassa tärkeänä erityisesti näkövammaisten autettaviensa kanssa. He kokivat tärkeimmiksi seuraavat seikat:

- Luodaan musiikkituokioon iloinen tunnelma.
- Kuvaillaan tilat, tapahtumat ja tehtävät selkeästi sanoin.
- Käytetään kommunikaation ja laulamisen apuvälineenä kosketusta.
- Lauletaan tuttuja lauluja, joiden sanat ovat muistissa.
- Kohdellaan normaalina aikuisena, ei korosteta vammaa tai kohdella kuin lasta.
- Käytetään erilaisia välineitä: sutia sokeiden kanssa, huiveja putkinäköisten kanssa, rytmi-munia yhteisen pulssin löytämiseksi.







Kun kuuloaisti heikkenee

Kuulolla on monta tehtävää. Se on kiinteästi mukana kielenkehityksessä ja puheenoppimisessa. Sen avulla säädellään omaa puhetta, sen voimakkuutta ja äänteiden muodostamista. Kielellinen vuorovaikutus perustuu kuulemiseen – paitsi viittomakieli ja kirjoitettu kieli. Kuulo välittää tietoa ympäröivästä maailmasta. Hyvä kuulo tuo turvaa. Kuullun tiedon avulla orientoidutaan ympäristöön ja saadaan tietoa ympäristön tapahtumista, muun muassa hälytysäänistä ja liikenteestä. Suuntakuulo auttaa hahmottamaan, mistä ääni tulee ja missä äänilähde sijaitsee. Kuulo tarkoittaa myös elämyksiä, joita ovat esimerkiksi luonnonäänet, linnunlaulu, tuulenhumina ja musiikki.

Ikäkuulo

Ikähuonokuuloisuus (presbycusis) on yleisnimi ikääntyvien sisäkorvan ja kuulohermoratojen rappeutumismuutoksille. Se on aikuisiän kuulovammojen yleisin syy. Yli 65-vuotiaista arvioidaan joka kolmannella olevan jonkinasteinen kuulonalenema, ja yli 75-vuotiaista suurimmalla osalla kuulo on jossain määrin heikentynyt.

Kuulon heikkeneminen on yksilöllistä. Osalla ikäihmisistä kuulo säilyy lähes muuttumattomana. Perinnölliset tekijät vaikuttavat kuulon heikkenemiseen. Myös ulkoiset tekijät, kuten melu ja yleissairaudet, vaikuttavat kuuloon.

Kuulo heikkenee ikääntyessä vähitellen, eikä sitä itse välttämättä edes huomaa. Aluksi heikkenevät korkeat taajuudet. Silloin ei ehkä kuule enää heinäsiirkojen siritystä, lintujen laulua tai oivellon ja puhelimen soittoa. Kuulon alentuessa edelleen myös puhetaajuuksien (500–2000 Hz)

kuuleminen vaikeutuu eikä puheesta tahdo saada selvää. Kuuntelua vaativat tilanteet tuntuvat hankalilta ja väärinkuulemiset yleistyvät.

”Huonolla kuulolla puheen kuunteleminen on erittäin raskasta, väärinkuuleminen rasittaa itsetuntoa. Pelottaa, että ympäristö vähättelee käsityskyä, kun puheesta ei saa selvää. Lievästikin alentunut kuulo aiheuttaa sen, että joudumme lukemaan huulilta, seuraamaan puhujan ilmeitä ja eleitä ja lopuksi vielä arvailemaan sanojen merkitystä. Tällainen väsyttää, ja jo puolen tunnin aktiivisen kuuntelemisen jälkeen ikääntyvä ihminen on yleensä uupunut eikä jaksakaan keskittyä mihinkään.”

(Elina Rytsölä Helsingin seudun Kuurojen seminaarimateriaalissa 2012)



Kuulon kuntoutukseen hakeutuminen

Kuulontutkimukseen hakeutuminen jää oman, omaisten ja hoitohenkilökunnan aktiivisuuden varaan, koska maassamme ei ole järjestelmällistä kuulonseulontaa ikähuonokuuloisten löytämiseksi. Monet eivät siksi tiedä kuntoutuksen mahdollisuuksista eivätkä osaa hakeutua tutkimukseen.

Milloin kannattaa hakeutua kuulontutkimukseen?

- Toisen puheesta on vaikea saada selvää.
- Radion ja television äänen voimakkuutta on lisättävä.
- Ovikellon ja puhelimen hälytysäänet eivät kuulu.
- Asiointi vaikeutuu, kun virkailijan puheesta ei saa selvää.
- Keskusteluun osallistuminen hankaloituu.
- Sosiaalisia tilanteita alkaa karttaa huonon kuulon vuoksi.
- Korva soi tai on tukkoisen oloinen.

Tutkimusajan voi varata joko terveyskeskuslääkärille tai yksityislääkärille. Alustavan kuulontutkimuksen ja lääkärintarkastuksen perusteella lääkäri antaa tarvittaessa lähetteen jatkotutkimukseen alue- tai keskussairaalan kuulokeskukseen tai -asemalle.

Kuulokoje on yleensä kuulovammaisen tärkein apuväline. Kuulokojeen saamiseen vaikuttavat yksilöllinen tarve, elämäntilanne, kuulovamman haitta-aste, asiakkaan oma motivaatio ja kojeesta saatava hyöty. Kuulokoje sovitetaan aina yksilöllisesti. Sovittamisen tekee kuulontutkija tai audionomi lääkärin tutkimusten, kuulontutkimustulosten ja asiakkaan haastattelun perusteella. Kuulokoje on aina henkilökohtainen apuväline.

Kuulokojeita on rakenteeltaan, kooltaan ja vahvistukseltaan erilaisia. **Korvantauskuulokoje** sijoitetaan nimensä mukaisesti korvalehden taakse. Kojesta vahvistettu ääni johdetaan ohuen letkun ja korvaan asetetun korvakappaleen kautta korvaan. Korvantauskuulokoje on yleisin käytössä oleva malli. **Korvakäytäväkoje** on pieni korvakäytävään sijoitettava laite. Se sopii lieviin ja keskivaikeisiin kuulovammoihin. Pienen kokonsa vuoksi se edellyttää käyttäjältään hyvää sorminäppäryyttä ja näkökykyä. Kuulokojetta tulee hoitaa ja huoltaa säännöllisesti.

Kuulovamman vaikutuksista kommunikaatioon

Kuulovamma vaikeuttaa sosiaalisia tilanteita ja pahimmillaan johtaa sosiaaliseen eristäytymiseen. Ikääntynyt saattaa alkaa karttaa tilanteita, joissa ei kuule hyvin tai joissa huonokuuloisuus herättäisi huomiota. Erityisesti ryhmätilanteissa kommunikointi on haasteellista. Ongelmallista on myös muiden ihmisten suhtautuminen, sillä kuulovammaisen erityistarpeita ei usein osata ottaa huomioon. Muut eivät välttämättä huomaa pientä kuulokojetta eivätkä tiedä kuulemisen vaikeuksista. Huonokuuloiselle hankalia tilanteita ovat pimeässä, selän takaa tai toisesta huoneesta kuuluva puhe.

Ovikellon ja puhelimen hälytysäänten vaimeeminen saattaa lisätä turvattomuuden ja yksinäisyyden tunteita sekä vaikeuttaa läheisten ihmisten yhteydenpitoa. Myös televisio-ohjelmien seuraaminen ja radion kuuntelu vaikeutuvat. Usein myös itsenäisten asioiden hoitaminen pankissa, postissa, virastoissa ja kaupassa hankaloituu.

Kuulovammainen saattaa kuulla puheen, mutta ei saa yksittäisistä sanoista selvää. Vokaalit kuuluvat voimakkaampina kuin konsonantit. Äänneet sekoittuvat ja alkavat muistuttaa toisiaan tai jäävät kokonaan kuulumatta.



Ikääntyessä kommunikaatiokyky, kuuleminen ja puheen tuotto heikkenevät, jolloin sanallisen viestin vastaanottoaika pitenee sekä puhopeus ja puheen mekaaninen tuotto hidastuvat. Tämä on syytä ottaa huomioon kuulovammaisen kanssa keskusteltaessa.

Kun keskustelukumppanisi ei kuule hyvin

- **Kiinnitä huomio itseesi** ennen kuin alat puhua ja puhu vasta kun sinut on huomattu.
- Ota huomioon, että **taustamelu vaikeuttaa** kuulemistä.
- Huolehdi siitä, että valo kohdistuu kasvoillesi eikä häikäise keskustelukumppania.
- Puhu sopivalta etäisyydeltä ja korkeudelta, jotta suusi liikkeet näkyvät hyvin.
- Älä puhu pää alas painettuna.
- **Älä peitä suutasi kädellä**, syö tai tupakoi kun puhut.
- Puhu rauhallisesti ja selkeästi.
- **Puhu kuuluvasti, älä huuda.** Etenkin kuulokojeen vahvistamana voimakas ääni särkyy, eikä puheesta saa selvää.
- Varmista, että keskustelukumppani pysyy mukana keskustelussa.
- **Toista asia tarvittaessa ja oikease** väärinkäsitykset heti.
- Selvennä asiaasi tarvittaessa kirjoittamalla.
- Muista, että yksi ilme tai ele voi kertoa enemmän kuin kymmenen sanaa.

Kun et itse kuule hyvin

- Kerro muille miten huomioida kuulovamma ja miten huulioluku eli käytännössä viestin ymmärtäminen helpottuu.
- Hakeudu paikkaan mistä näet hyvin puhujan kasvot ja missä ei ole taustamelua.
- Katso puhujaan, älä käännä katsetta pois ennen kuin hän on lopettanut.
- Ajattele koko tilannetta, jotta saat tukea puheen ymmärtämiselle; katso kasvojen ilmeitä, seuraa huuliota ja pidä mielessä keskustelun aihe.
- Käytä kuulokojetta tai muita kuulonapuvälineitä.
- Toista tarvittaessa sanat joista sait selvää. Tämä auttaa puhujaa ymmärtämään mitä olet kuullut ja mitä hänen pitää toistaa.
- Kerro, jos et saa selvää kaikesta.
- Kysy epävarmaksi jääneitä asioita.
- Sulje taustalla häiritsevä radio tai televisio.
- Laulaessa koeta lauluun osallistumista sekä kuulokojeen kanssa että ilman sitä – vain kokeilemalla tiedät, miten kuulet äänesi suhteessa toisiin. Voit seurata muiden hengityksestä ja suun liikkeistä, missä mennään. Monet ovat kokeneet yhteislaulutilanteissa parhaaksi kuulokojeen MT-asennon – silloin kuulokojeen käyttäjä kuulee sekä mikrofoniin laulettuun esilaulun tai sen kautta toistuvan yhteislaulun, että ympäristön äänet.

TunneMusiikki-kursseille osallistuneilta vapaaehtoisilta ympäri Suomen kysyttiin, millaisia asioita he pitivät tärkeänä toiminnassa kuulovammaisten autettaviensa kanssa.

- Puhutaan selkeästi ja kasvot kohti kuulijaa.
- Varmistetaan katsekontaktilla ja ohjein, että kaikki pysyvät mukana.
- Korostetaan näkö- ja tuntoaistia.
- Kommunikoidaan keholla, ilmein, elein ja kosketuksella.
- Käytetään välineitä: lisätään visuaalisuutta värikkäillä huiveilla, käytetään rytmikkääseen kosketukseen sutia, jaetaan rytmimunia rytmissä pysymisen helpottamiseksi.

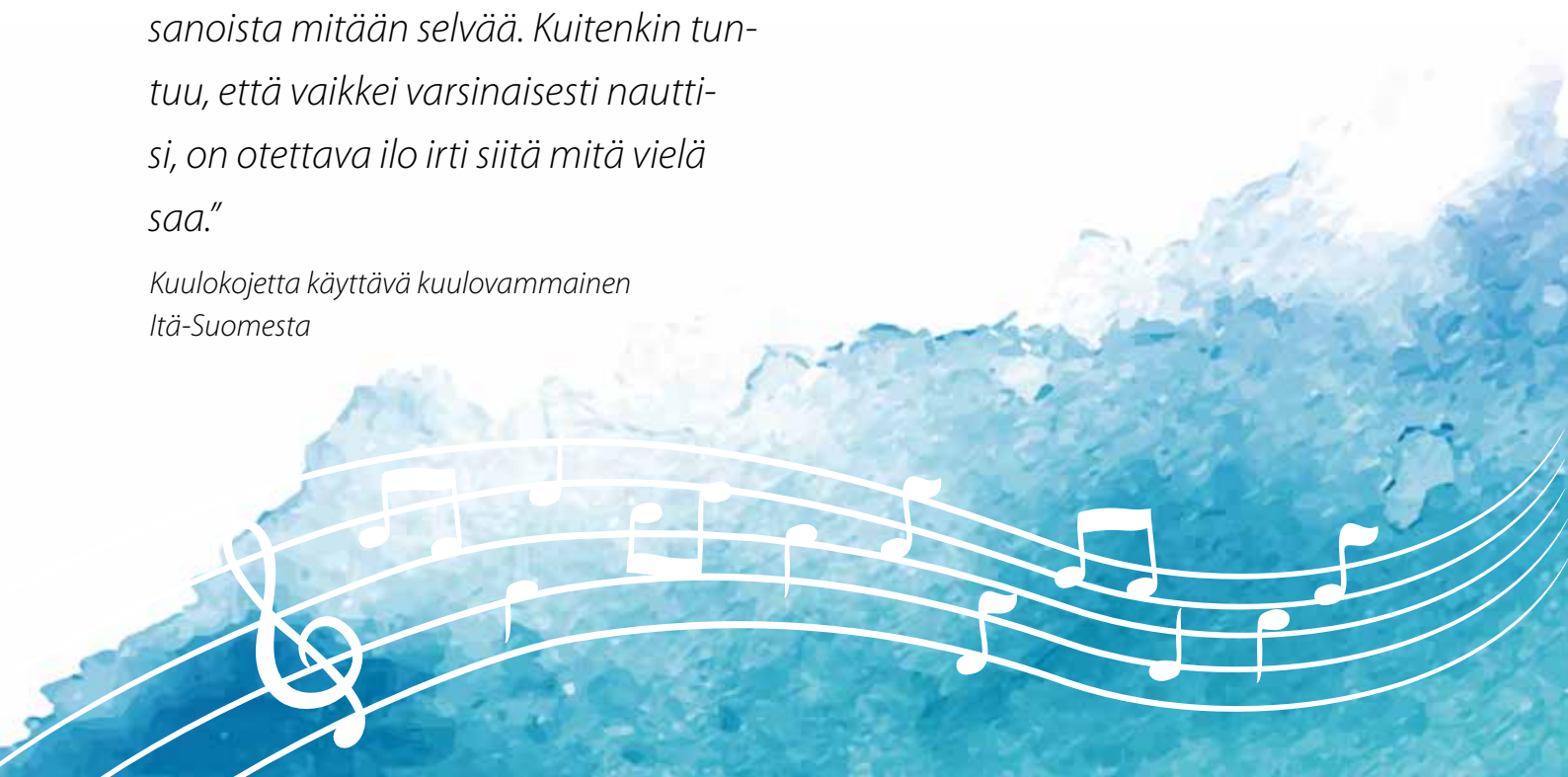
"Kyllä se kuulokoje vaikuttaa. Sen kautta kuunneltuna kuulostaa niin eriltä, ettei ehkä edes tunnista tuttua kappaletta. Toisaalta ilman kojetta ei saa sanoista mitään selvää. Kuitenkin tuntuu, että vaikkei varsinaisesti nauttisi, on otettava ilo irti siitä mitä vielä saa."

*Kuulokojetta käyttävä kuulovammainen
Itä-Suomesta*

Kuuloyhdistykset ja Kuuloliitto ry

Älä jää yksin! Saat lisätietoa ja tukea mm. Kuuloliitosta ja sen paikallisyhdistyksistä. Kuuloliiton kouluttamat paikallisyhdistysten kuulolähipalvelun vapaaehtoiset opastavat kuulokojeiden ja apuvälineiden käytössä sekä tukevat ja ohjaavat kuuloon liittyvissä kysymyksissä. Yhdistysten kuulolähipalvelu on vapaaehtoistoimintaa ja palvelee maksutta kaikkia kuntalaisia. Lisätietoja saat Kuuloliiton ja paikallisyhdistysten verkkosivuilta.

Kuuloyhdistyksistä saa tietoa, vertaistukea ja mahdollisuuden toimia auttavana vapaaehtoisena. Yhdistyksen jäsen voi osallistua kursseille ja retkille, opiskella ryhmissä ja tavata muita kuulovammaisia. Kuuloliitosta järjestää myös sopeutumisvalmennusta ja kuntoutuskursseja eri-ikäisille huonokuuloisille ja kuuroutuneille. Katso lisää: www.kuuloliitto.fi.



MUITA ERITYISRYHMIÄ

Liikuntarajoitteet

Kun ollaan tekemisissä ikäihmisten kanssa, osa porukasta kärsii yleensä aina jonkinlaisesta krepasta. Nivelongelmat, lihasten heikkentyminen sekä esimerkiksi osteoporoosi, reuma ja sydänsairaudet vaikuttavat liikuntakykyyn. Musiikkitoiminnassa on hyvä korostaa osallistumisen vapaaehtoisuutta. Jokaisen tulee kuulostella omaa vointia ja kykyä – emme halua kenenkään loukkaavan itseään.

Pienet ja kevyet rytmisoittimet ovat oivia liikuntarajoitteisten apuvälineitä. Rytmien löytäminen on helppoa. Rytmien voi iskeä tai laulaa mukana vaikka sängystä.

Monet musiikkia värittävät liikkeet ja leikit voi muokata pienieleisemmiksi. Liikkeitä voidaan tehdä vaikkapa vain toisella kädellä. Jumpsia ja muuta musiikkiliikuntaa on hyvä harrastaa istuen. Käsia ei tarvitse nostaa korkealle, jotta veri lähtee kiertämään. Jo pienet liikkeet tekevät hyvää motoriikalle, muistille ja verenkiertolle. Pelkkä tilanteen seuraaminen tai kuuleminen virkistää aivoja. Myös osallistumiskyvyn tai poissaolevan oloinen voi saada tuokiosta paljon – kaikki kannattaa siis ottaa mukaan.

Muistisairaudet

Muistisairaus on aivosairauksista johtuva oireyhtymä, joka aiheuttaa eriasteisia häiriöitä aivojen toiminnassa. Häiriöt vaikeuttavat suoriutumista jokapäiväisessä elämässä. Ne heikentävät muistia ja hahmottamista, vaikeuttavat puheen tuottamista ja ymmärtämistä sekä hämärtävät ajan, paikan ja tilanteen tajua. Häiriöt aiheuttavat ahdistuksen tunteita, jotka usein purkautuvat normeista poikkeavana käytöksenä. Yleisin muistisairaus on Alzheimerin tauti. Vuosittain erilaisiin muistisairauksiin sairastuu noin 14 500 yli 64-vuotiaasta ihmistä.

Musiikin on todettu olevan erityisen mieluinen, helppo ja toimiva väline muistisairaiden elämänlaadun ja mielialan pitkäkestoiseen parantamiseen. Parhaimmillaan se helpottaa oloa ja ilahduttaa myös omaisia ja hoitajia.

Musiikki säilyy muistissa

Musiikki herättää muistojen lisäksi myös muistin. Aivoissamme alkaa vilistä ja kuhista, kun vanha tuttu laulu soljuu ilmoille. Muistisairas, joka ei enää voi palauttaa mieleensä vaikka perheenjäsenten nimiä tai kasvoja, saattaa tutun laulun kuullessaan yhtyä iloiseen lauluun – ja muistaa jokaisen säkeistön sanat. Musiikin kuuntelu sellaisenaan herättelee aivoja monipuolisesti, mutta laulaminen on todellista askartelua aivoille. Se aktivoi laulajan aivoissa mm. motorisia alueita, keskittymistä, erilaisia emootioita ja tunteita, kuuloalueita, muistia, puheen tuottamista sekä vuorovaikutuskykyä. Oikeastaan milloinkaan ei ole liian myöhäistä harrastaa muistisairaiden kanssa musiikkia ja laulamista, sillä musiikki on kaikessa monipuolisuudessaan viimeisiä asioita, jotka aivoista sairauden myötä häviävät.

Aivoissamme ei ole yhtä musiikkikeskusta, vaan käsittelemme musiikkia lähes joka puolella päätämmme, niin liikkumiseen ja motoriikkaan, muistiin ja luovuuteen kuin tunteisiinkin liittyvillä aivoalueilla. Vaikka jonkin aivojen osan toiminta olisi lakastunut, musiikki voi herätellä muita, vielä toimivia aivoalueita. Tällöin musiikki saa meissä aikaan lähes mahdottomilta tuntuvia reaktioita. Vanhojen laulujen sanat palautuvatkin yhtäkkiä mieleen. Ihminen, jolla on vaikeuksia tuottaa puhetta, saattaa puhjeta lauluun.

Laulu tuotetaan aivoissa hieman eri tavalla kuin puhe. Puhuessamme hyödynnämme puhekeskusta yksipuolisemmin kuin laulaessamme. Yhteislaulussa aivoprosessi on mittavampi, sillä se aktivoi omaelämäkerrallisen muistin sekä melodiaan ja tunteisiin liittyvät aivoprosessit.

Monet vapaaehtoiset ovat kertoneet läheisistään tai autettavistaan, jotka ovat vuosien puhekyvyttömyyden jälkeen alkaneet laulaa kuullessaan tutun kappaleen. Tällöin kyse on samasta ilmiöstä: musiikki on saanut unohtuneet taidot hereille lähestymällä niitä ikään kuin uudesta suunnasta.

Muistisairaiden kanssa huomioitavaa

Muistisairaiden musiikkitoiminnassa avainasemassa on tuttuus. Emme voi auttajina soittaa vain omaa mielimusiikkiamme, vaan sen on oltava ryhmälle läheistä ja tuttua. Uuden opettelu ei usein enää onnistu, eikä se ole edes perusteltua. Ihminen muistaa vanhana parhaiten nuoruudessaan, noin 14–20-ikäisenä kuullut kappaleet. Tuossa vaiheessa ihmisen minuus kehittyi aktiivisimmin ja aivojen hermoradat kehittyvät ja järjestäytyvät vilkkaimmin. Nuoruusvuosilta siis kertyy aivoihin muita ikävaiheita enemmän tietoa ja muistoja.

Nuorena tutuksi tulleisiin kappaleisiin liittyy usein paljon tunteita, jotka helpottavat musiikin mieleen painumista ja palauttamista. Myös monet usein toistetut laulut, kuten virret tai koulu-laulut, tallentuvat aivoihin.

Muistisairaat kykenevät laulamaan ulkomuistista pitkiä pätkiä nuoruuden kappaleita ja tuttuja sävelmiä yhdessä toisten kanssa. Tämä on yksi parhaista tavoista tuottaa musiikin avulla ilon, yhteenkuuluvuuden ja onnistumisen tunteita.

”Musiikki on tärkeä ja toimiva apuväline dementiasta kärsiville. Sen avulla voidaan auttaa avaamaan sisäisiä lukkoja. Musiikki nostaa mielen arjen yläpuolelle.”

Muistilista muistisairaiden kohtaamiseen

- Varaudu siihen, että muistisaira **kyky ja tapa kommunikoida vaihtelevat tilanteesta toiseen**. Älä loukkaannu, jos kuulet ikäviä asioita. Säilytä itse kohteliaisuutesi.
- Valmista autettavaasi kommunikointiin kosketamalla häntä ja sanomalla hänen nimensä. Älä hämmennä häntä arvuuttelemalla kuka olet. **Esittele itsesi** tarvittaessa joka kerta.
- Yksinkertaista puhetapaasi. **Yksi asia yhteen lauseeseen**.
- Valitse musiikkia, jonka autettavasi tunnistaa tutuksi, jota hän on aina osannut laulaa tai **jota hän on aina mielellään kuunnellut**. Lapsuus- ja nuoruusajan laulut muistetaan parhaiten. Omaisilta tai hoitajilta voit kysellä tietoja, jollei autettavasi osaa itse kertoa.
- Tärkeintä ovat **onnistumisen kokemukset** ja yhdessä tekeminen, hyvän mielen luominen ja virkistyminen.
- **Tunteille kannattaa antaa tilaa**; surutkin voi ja saa jakaa ja niitä kannattaa kuunnella. Sen jälkeen voidaan jatkaa eteenpäin iloisemmalla kappaleella.
- Helppojen välineiden kuten huivien, rytmimunien ja pitkän narun käyttäminen lisää iloa ja yhteisöllisyyttä
- **Muista toistaa tärkeät asiat** selkeästi uudestaan, uudestaan ja uudestaan – niin useasti kuin on tarve. Voit sanoa saman asian monella eri tavalla, mikäli se tuntuu sinusta helpommalta.
- **Jos kysyt kysymyksiä, anna vaihtoehtoja.** Avoimia kysymyksiä voi olla hankala hahmottaa. Kysymyksen ”Mitä haluaisitte laulaa?” sijaan voit kysyä ”Haluaisitteko mieluummin laulaa Kultaista nuoruutta vai Metsäkukkia?”
- **Hengellinen ulottuvuus** voi olla monelle tärkeä, sillä muistisairaus tuo usein mukanaan turvattomuutta. Tutut virret ja rukoukset tuovat turvaa.
- **Liian kauan ei kannata laulattaa.** Hyvä kesto muistisairaiden musiikkituokiolle on yleensä korkeintaan 45–60 minuuttia kunkin. **Yleensä kannattaa lopettaa, kun vielä on mukavaa.**
- Jätä iloinen laulu viimeiseksi. Hyväntuulinen lopetus kantaa pitkälle iltaan.

Lue lisää muistisairauksista ja niiden kohtaamisesta:

www.muistiliitto.fi, www.muistiasiantuntijat.fi, Muistisairaana messu –julkaisu (Kirkkohallitus, 2012, myös verkkojulkaisuna).



Ryhmän ja musiikkituokion ohjaaminen

Ryhmän ohjaaminen voi aluksi kuulostaa haastavalta: joutuisin toisten eteen – muistan kyllä, millaista se kouluvuosina oli! Moni epäilee, onko minusta ohjaajaksi.

Musiikkitoiminnassa ryhmänohjaaminen on ensisijaisesti ihmisten kanssa olemista ja toimintaan rohkaisemista. Sinun ei tarvitse esiintyä eikä osata mitään tavallista kummempaa. Jos saat äänesi kuuluviin, osaat nostaa kätesi ilmaan ja katsoa ihmisiä silmiin, olet jo pitkällä. Lauluääni ja hyvä rytmitaju ovat plussaa. Tarkoitus ei kuitenkaan ole, että laulat yksin vaan että saatat laulun liikkeelle. Ryhmän osallistujat tekevät varsinaisen työn itse.

Tärkeää on kuitenkin tietää mitä olet tekemässä, sillä se rauhoittaa sinua itseäsi. Samalla ryhmällä on turvallinen tunne.

Seuraavassa on koottu muistilistaksi kaikki ne käytännön asiat, jotka sinun on hyvä muistaa musiikkituokiota järjestäessäsi.

Muistilistaa voi soveltaa niin yhdistystapaamiseen kuin laitosvierailuun. Nämä muuttuvat vähitellen rutiineiksi, mutta listaa kannattaa vilkaista myöhemminkin. Varsinkin musiikkituokion sisällön suunnitteluun ja itsearviointiin käytettävää lomaketta on hyvä kopioida tai monistaa. Sitä voit suunnitella jokaisesta tuokiosta vähällä vaivalla omanlaisensa. Seuraavilla sivuilla on ehdotus musiikkituokion rakenteesta. Muistisiinnot sekä tuokiota järjestettäessä muistettavat seikat on lueteltu siinä järjestyksessä kuin ne on otettava huomioon.

Miten osallistava ja virkistävä musiikkituokio rakentuu?

Jotta saamme musiikin monipuolisesta maailmasta kaiken irti, on paras pohtia, mitä kaikkea sillä voi tehdä. Jos soitamme ja laulamme perätysten kaikki haikeat lempivalssimme, saamme toki aikaan nostalgian väristyksiä ja keinuvaa tahtia, mutta kokemus saattaa jäädä yksipuoliseksi. Erilaisten musiikkityylien ja tehtävien sirottelu tuokion varrelle auttaa osallistujia aktivoitumaan ja nauttimaan musiikkitoiminnasta monipuolisesti.

Musiikkituokion voi aina aloittaa tutulla alkulaululla ja päättää loppulauluun, mutta mitä muuta siihen väliin mahtuu? Seuraavasta voit lukea esimerkin toimivasta kokonaisuudesta, joka koostuu **lämmittelystä, alkulaulusta, laululeikistä, liikuntalaulusta, rytmisoitinlaulusta, mui-
telulaulusta, esinelaulusta, kosketuslaulusta, toivekappaleista sekä loppulaulusta.**

Kaikkea tätä ei ole tarkoitus mahduttaa joka kertaan. Varsinkin ryhmänohjauksen alkutaipaleella on tärkeää säilyttää kiireetön tunnelma: sinun tulee ehtiä jakaa ja kerätä välineet, jutustella ryhmäläisten kanssa ja auttaa kutakin löytämään oikea sivunumero lauluvihosta. Silloin voit jättää jonkin osion hyvillä mielin pois. Aina välineitäkään ei ole saatavilla. Voit kuitenkin poimia seuraavasta listauksesta kullekin kerralle erilaisia painotuksia ja monipuolista sisältöä.



1. LÄMMITTELYTEHTÄVÄ
2. LIIKELAMUJA
3. LIIKUNNATEHTÄVIÄ
4. ESINÄTEHTÄVIÄ
5. KOSKETUSTEHTÄVIÄ
6. RYTMISOITTEAMUJA
7. KUUNTELU- JA
MUISET TEHTÄVÄT
8. MUUT SOVITTEET
9. M...
10. M...



1. Lämmittely

Lämmittelyn aikana **päästään oikeaan tunnelmaan, nähdään keitä on paikalla ja lämmitellään keho ja ääni tulevaa varten.** Lämmittelyssä voidaan jutustella paikalla olevien kanssa ja nostaa tunnelmaa rupattelulla. Samalla voidaan ohjatusti vaikkapa pyöritellä hartioita, taputella jäseniä, naksutella kieltä, ilmeillä kasvoilla, ravistella jalkoja ja jakaa vierustoverin kanssa päivän kuulumiset siansaksaa höpöttäen tai huulia täryttäen. Lämmittelyharjoituksiin voit tustua äänitteen loppuosassa.

2. Alkulaulu

Säännöllisesti toistuva tuokio on hyvä aloittaa aina samalla alkulaululla. **Se virittää väen hyvään tunnelmaan ja muistuttaa siitä, mitä on edessä.** Jokin yhteishenkeä nostattava kappale, kuten Arvon mekin ansaitsemme tai Näin kun yhdessä ollaan, sopii tähän hyvin. Erityisen tärkeä toistuva alkulaulu on silloin, kun ryhmässä on paljon muistisairaita, sillä se luo toistuvuutta ja turvallisuutta. Tuttu laulu innostaa osallistumaan.

3. Laululeikki

Aktiivisuutta vaativat tehtävät on hyvä sijoittaa alkupuolelle. Laululeikkeinä voi hyvin käyttää vanhoja koululaulujen leikkejä (*Kas metsämökin ikkuna, Oravan pesä* jne.) tai tehdä porukalla uusia laululeikkejä. Käy liikkeit läpi ennen musiikkia ryhmän kanssa.

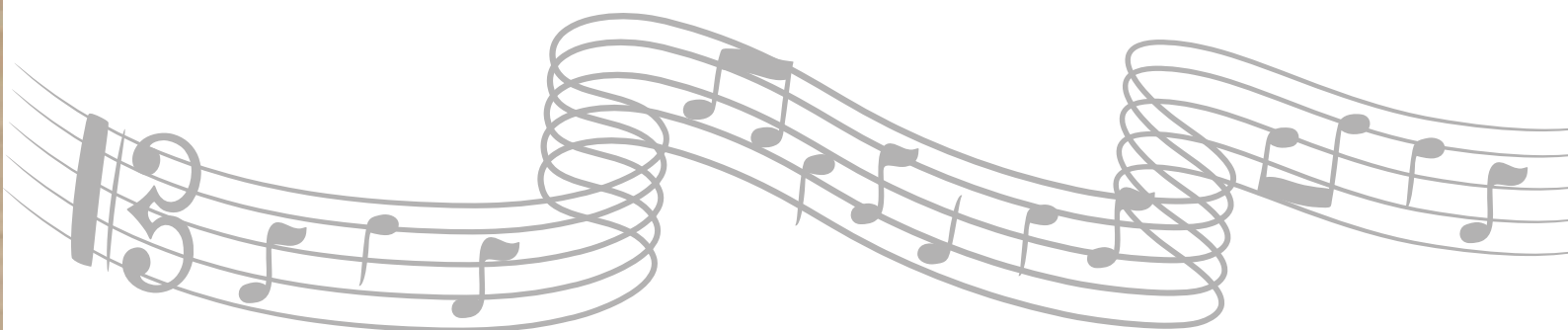
Tuttuihin lauluihin voi keksiä uusia liikkeitä.

Pyydä ryhmäläisiltä ehdotuksia tai pohdi itse, mikä liike mihinkin laulun fraasiin sopisi. Aluksi kannattaa valita tekstillisesti helppoja lauluja, joiden säkeistöissä on vain yksi teema. Vaikkapa *Tula tullalla* -kappaleen selkeä rakenne ja helposti kuvitettava sanasto ovat oivat lennossa keksityille koreografioille. Tutun ryhmän kanssa voit valita vaativampiakin kappaleita. Laulua voi täten "kuvittaa" mielensä mukaan, kokeile rohkeasti!

Seitsemän syytä leikkiä aikuisiällä:

Leikkiminen mielletään yleisesti lasten ja lapsenmielisten touhuksi. Harva muistaa, että leikistä on tutkittua hyötyä myös aikuisiällä. Seuraavat, eri tutkimuksista kootut tulokset kertovat, että leikkiminen ja samalla myös laululeikkeihin heittäytyminen kannattavat:

1. Leikki on ihmisen perusominaisuus
2. Leikkiminen on paitsi hauskaa myös älykäästä toimintaa
3. Leikkiminen vie ajantajun ja vapauttaa itsetarkkailusta
4. Fyysinen temppuilu ja pieni pelleilykin kehittävät luovuutta, älyä ja sosiaalisia taitoja
5. Leikkiminen on läsnä kaikissa tunnetuissa kulttuureissa - myös monissa keksinnöissä
6. Spontaanius ja heittäytyminen edistävät psyykkistä hyvinvointia
7. Leikkisyys luo viehättävyyttä, se kertoo elinvoimasta ja välittömyydestä. Leikkiminen voi jopa edistää ystävystymistä.



4. Liikelaulu

Liikelauluja voi keksiä itse. Liikelaulu voi olla seisten tehtyä laulujumppaa tai tuolijumppaa. Yhtä hyvin se voi olla tanssia tai tuolitanssia. Tämän oppaan CD-levyn ohjeosiossa on esimerkkejä liikelauluista.

Liikelauluun on helppoa yhdistää myös keho-soittimia: liikkeet voivat koostua erilaisista heilutuksista, taputuksista, nakutuksista ja silityksistä. Kaikki neljä raajaa, keskivartalo ja pää voivat olla käytössä. Avuksi voi ottaa myös tässä oppaassa esitellyn laululiikepussukan, jonka valmistat helposti itse.

Liikelauluksi voi sopia myös heijauslaulu. Heijauslauluksi valitaan mieluusti valssi, jonka tahtiin heijataan yksin tai yhdessä. Osallistujat voivat tarttua toisiaan käsistä ja heijata joko käsiään tai ylävartaloitaan, miksei molempia. Toinen vaihtoehto on käyttää pitkää köyttä, josta kaikki tarttuvat kiinni. Yhteisen ”ystävyyden köyden” avulla kaikki saavat samasta rytmistä kiinni ja pääsevät mukaan liikkeeseen.

5. Rytmisoitinlaulu

Yhteinen rytmi tuo kaikki osaksi samaa kappaletta. **Rytmisoittimet tekevät laulajista myös muusikoita!** Kun jaat soittimia, mainitse samalla, että soittimet kerätään laulun jälkeen pois. Jos soittimia ei riitä kaikille, suunnittele tuokio niin, että välissä voidaan vaihtaa soittajia. **Voitte ensin laulaa kappaleen ilman soittimia,** jotta sanat ja sävel muistuvat paremmin mieleen.

Sopikaa ohjeet soittamisesta: kertosäkeessä esimerkiksi voidaan soittaa musiikin pulssin mukaan tai ottaa rytmisoitinsoolot säkeistöjen välillä.

Kokemus on osoittanut, että ryhmissä pidetään soittimista. Mikä parasta, niitä voidaan askarrella yhdessä.

Vinkki: Anna ohjeet soitinten käytöstä ennen niiden jakamista. Kun ryhmäläiset innokkaasti kokeilevat soittimiaan, ohjeesi voivat kaiku kuuroille korville.

”Olin kerran eräässä tutussa paikassa laulattamassa muistisairaiden ryhmää. Joulukuun oli jo lähellä, ja lauloimme jouluisia kappaleita. Käytin kahdessa kappaleessa rytmisoittimia, joita olin hiljattain hankkinut. Ne olivat erilaisten hedelmien muotoisia ja näköisiä. Aukkaat soittivat niitä mielellään, mutta laulun päätyttyä eräs mummo kaivoin taskustaan nenäliinan ja kääri omenanmuotoisen rytmisoittimensa siihen. Hän kertoi vievänsä sen huoneeseensa, eikä suostunut antamaan sitä pois. Meinas tulla pättitilanne. Onneksi satuimme olemaan ruokasalissa, jonka linjastolla oli tarjolla oikeita, joulunpunaisia omenia. Teimme lopulta vaihtokaupan ja tilanne laukesi mukavalla tavalla.”

TunneMusiikki-kouluttaja Tiina Mattila

6. Muistelulaulu

Muistelulauluksi sopii kappale, jonka voisi arvela herättävän ryhmässä muistoja. Jos ryhmään kuuluu sukujuuriltaan Karjalasta kotoisin olevia, *Karjalan kunnailla* tai *Muistatko Monrepos'n* toimivat muistojen herättäjänä varmasti. Kotiseutulaulut tuovat mieleen kotikunnaiden muistot. Myös yleiset häävalssit (esim. *Metsäkukkia*), vanhat hengelliset laulut (esim. *Suojelusenkeli*) sekä osallistujien mielilaulut herättävät muistoja.

Kuunnelkaa tai laulakaa kappale yhdessä ja keskustelkaa jälkeenpäin sen herättämistä ajatuksista. Missä olit kun kuulit tämän? Kenen kanssa? Mitä näet mielessäsi, kun kuulet tämän laulun? Voitte keskustella ensin pareittain ja jakaa sitten halukkaiden kanssa kokemuksia ja muistoja koko porukalla. Ketään ei saa pakottaa puhumaan. Muistoja voi muistella myös äänettömästi omassa mielessä.

7. Esinelaulu

Esinelaulu vie muistelua askelen pidemmälle. Esimerkkejä esinelaulusta ovat esimerkiksi *Isoisän olkihattu*, *Valkovuokot*, *Saunavihdet*, *Joulupuu on rakennettu*. Laulun aikana jokainen saa halutessaan hypistellä esinettä ja pohtia, millai-

sia muistoja tai ajatuksia se herättää. Hattu tai vastaava voi kulkea osallistujalta toiselle. **Laulun jälkeen on hyvä keskustella, herättääkö esine jotakin muistoja.** Esineen virkaa voi toimittaa myös vaikkapa hernepussi tai ilmapallo, jota kierrätetään piirissä niin, että jokainen saa sen vuorollaan käsiinsä.

Esineitä voit käyttää ensin myös ilman laulua: jos mahdollista, voit tuoda paikalle vanhoja tavaroita (esim. sokeripihdit, keritsimet, vanhoja kankaita tai astioita, vanhoja valokuvia tai postikortteja), joita voidaan yhdessä tarkastella ja niiden käyttöä muistella. Anna aikaa keskustelulle. **Jos jollekin tulee mieleen laulu, sen laulamista kannattaa kokeilla.** Sanojen muistelu tekee aivonystyröille hyvää.

Hyödynnä myös tunto-, maku- ja hajuaistia. Silloin saunavihta, pienelle lautaselle aseteltu annos kanelia ja kardemummaa ja vaikka pehmeä villakudin toimivat hyvin. Jokainen saa vuorollaan haistaa, maistaa tai tunnustella kiertävää esinettä ja kertoa, millaisia ajatuksia tai muistoja se herättää. Keskustelut voivat tuoda mieleen myös uusia lauluja.



8. Kosketuslaulu

Kosketuslauluksi kannattaa valita rauhallinen ja kuulijoiden korvia hellivä kappale (esim. *Suojelusenkelijä, Päivä vain ja hetki kerrallansa, Karhunpoika sairastaa, Lapinäidin kehtolaulu* tai klassista musiikkia levyiltä). **Kosketuslaulu välittää tunteuksia ja muotoja toiselle ihmiselle kosketuksen avulla.** Kosketus voi olla lempeää hartiahierontaa, silitystä tai vaikka pehmeällä maalisudilla sivelyä.

Ennen musiikin aloittamista on tärkeää sopia pareittain, millaista kosketusta kukin pitää mukavana. Yleensä parin selkä ja käsivarret, osin myös pään alue, ovat turvallisia ja mukavan tuntuksia paikkoja maalata tai silittää.

Kun pelisäännöt on sovittu, rauhoitetaan tunnelma rentoutumiselle. Turha hälinä ja suunsoitto hiljennetään ja ryhdytään laulamaan tai kuuntelemaan rauhallista musiikkia. Kosketettava saa valita, laulaako hän mukana vai nauttiiko vain silmät suljettuina kosketuksesta. Koskettaja puolestaan voi laulaa mukana tai vain keskittyä kuuntelemaan musiikkia ja tunnelmia. Oppaan CD-levyissä on kosketuslauluja, joihin löytyy lisää ohjeistusta levyjen harjoitusosioista.

9. Toivekappaleet

Lempimusiikkia on niin paljon, että joskus ohjaajalle kertyy niitä pitkän listan verran. Toivekappaleisiin on hyvä reagoida tasapuolisesti. Silloin kaikki kokevat tulevansa kuulluiksi sekä saavat kuulla ja laulaa mieluisaa musiikkia. Tämä motivoi osallistumaan.

Et ehkä ole varautunut toivelauluihin esimerkiksi laulunsanoin tai aloitussävellajein, mutta useimmiten laulun toivojat tuntevat kappaleet ainakin osittain – ryhmä voi siis laulaa yhdessä muistellen. Monta muistavaa päätä yhdessä on aina enemmän kuin oma muistisi.

Kaikkea ei voi toteuttaa kerralla, mutta voit napata yhden tai kaksi toivotuista laulusta seuraavan kerran ohjelmistoon. Kerro ryhmällesi, että nämä laulamme ensi viikolla.

Muista pitää lupauksesi!

10. Loppulaulu

Toistuva ja tuttu loppulaulu on tärkeä tuokion osa. **Sen avulla muistamme, että tuokio on päättymässä, ja voimme kiittää toisiamme mukavasta yhteisestä hetkestä.** Kappaleen ei tarvitse olla riehakkaan railakas, mutta positiivisiin tunnelmiin on mukava lopettaa. Jokin keinuvalssi tai mukava vanha iskelmä sopii hyvin loppulauluksi.

Ryhmäläiset voivat piirissä laulaessaan tarttua toisiaan kädestä ja heijata ylävartaloaan tai polviaan joustaen kappaleen tahtiin.





Musiikkituokio käytännössä – ryhmänohjaajan muistilista

Ennen musiikkituokiosi alkua...

- Sovi tarkasti, **milloin saat tulla** paikalle. Jos mahdollista, tutustu paikkaan ja sen varustukseen etukäteen.
- Jos vieraillet laitoksessa, sovi **henkilökunnan kanssa pelisäännöt**. Parasta on, jos tuokiosi aikana paikalla on myös henkilökunnan edustaja. Henkilökunnan olisi myös huolehdittava ihmisten siirtämisestä tuokiotilaan. On tärkeää sopia asioista, ettet koe olevasi yksin vastuussa kenestäkään tuokiosi aikana. Et voi tietää, missä kunnossa kukin on. Turvallisuuden varmistaminen on henkilökunnan asia, joskin myös sinun kannattaa seurata tilannetta ja muuttaa ohjelmistoa tarpeen mukaan.
- **Valitse ja suunnittele tuokiollesi ohjelmisto.** Pohdi, missä vaiheessa ja millä välinein mikäkin laulu lauletaan tai kuunnellaan. Muista, että yksi tunti on yleensä tuokion maksimikesto. Levottomalle porukalle voi riittää vartti.
- Jos mahdollista, koeta saada selville, **kuuluuko tulevaan ryhmääsi näkö- tai kuulovammaisia**. Silloin osaat orientoitua myös heitä varten ja muistat esimerkiksi kuvailla tapahtumia tarkemmin.
- Käytä ohjelmistossasi **tuttuja ja ajankohtaisia lauluja**, älä liian vaikeita tai lapsellisia. Arvosta ryhmäsi tarpeita ja kiinnostuksen kohteita. Laulut kannattaa valita monipuolisesti: nopeita ja hitaita, iloisia ja haitteita, valsseja ja jenkkvoja, iskelmä ja hengellistä.
- Varaa mukaasi tarvittavat välineet, esimerkiksi rytmisoittimet. Jos monistat laulunsanoja, muista kirjoittaa **yksi laulu sivua kohti ja tarpeeksi suurella kirjasinkoolla** (fonttikoosta 16 ylöspäin).
- Jos ryhmässäsi on huonokuuloisia, voit kirjoittaa tulevien laulujen nimet tai sivunumerot jo valmiiksi suurin kirjaimin / numeroin tyhjille A4-papereille, koko paperin kokoisena. Siten voit aina ennen laulua **näyttää kaikille, mikä laulu** on seuraavana tulossa. Auta vielä ryhmäläisiä etsimään oikea sivu tai laulu, jos se on tarpeen.
- **Voit harjoitella kappaleiden aloittamista kotona.** Silloin sinulla on varmempi olo. Voit käyttää apunasi jotakin soitinta, kuten pianoa, kitaraa, harmonikkaa tai huuliharppua. Viisikielinen kannel tai piensitra ovat myös helppoja ja melko edullisia soittimia. Muista, että ihmisten ääniala yleensä laskee iän myötä, joten jos osaat, voit harjoitella ja aloittaa laulun vaikkapa yhtä säveltä alemmalla kuin mitä laulukirjoihin on merkitty.
- **Pukeudu värikkäästi!** Turhaa kirjavuutta tulee välttää, mutta kirkkaat värit ovat katsojien iloksi. Kontrastit helpottavat hahmottamista. Silloin liikkeesi näkyvät paremmin ja sinua on hauskenpi seurata. Vinkkinä naisille: huulipuna helpottaa suun liikkeiden seuraamista!
- **Muista, ettet ole menossa esiintymään,** vaan tehtäväsi on saada kuntouttava, virkistävä ja innostava laulu liikkeelle! Sinun ei tarvitse jännittää, sillä ryhmäläisesi ovat tuokion tähtiä.

Kun ryhmätuokio alkaa

- Kokoa ryhmä ympärillesi puolikaareen. Varmista, että kaikki näkevät sinut ja kasvosi, mahdollisuuksien mukaan myös toisensa. Ota huonokuuloisimmat lähimmäksi itseäsi.
- **Esittele itsesi**, kerro mistä tulet ja millä asialla olet.
- Ota jokainen huomioon ja **toivota jokainen tervetulleeksi**, ota jokaiseen katsekontakti.
- Kysy kaikkien nimet, varsinkin jos ryhmässä on uusia jäseniä. Jos ryhmäsi koko ja säännöllisyys sen sallii, **koeta painaa nimet mieleesi**, ja käytä niitä tuokion aikana. Jos kyseessä on tuttu porukka, kysäise mahdollisuuksien mukaan jokaiselta päivän kuulumiset.
- Tilasta olisi hyvä saada **turha häly ja liikehdintä pois**. Laitoksissa se ei aina onnistu, mutta vaikkapa taustalla pauhaavan radion voi sammuttaa tuokion ajaksi ja mahdollisuuksien mukaan sulkea ovi ja ikkunat. Muista avata sulkevasi radio lähtiessäsi, jos niin toivotaan.
- **Hyvä valaistus** on tärkeä, jotta ryhmäläisesi näkevät sinut, liikkeesi ja mahdolliset laulunsaanat kunnolla. Älä seiso valon tai ikkunan edessä. Liian kirkas valaistus voi olla silmille kivulias, kysy sopivinta ryhmäläisiltä.

Tuokion aikana

- **Hyvä ja positiivinen ilmapiiri** on kaikkein tärkeintä. Muista kannustaa, rohkaista ja antaa hyvää palautetta sekä kiitosta. Säilytä periaatteenasi TunneMusiikki-kouluttajan Tiina Mattilan sanonta "Kaikki osaavat, kaikki pystyvät – kaikki mukaan!"
- Muista, että olet kuin mallinukke: **tee kaikki liikkeet ja ohjeet liioitellusti**, jotta ryhmän on helpompi hahmottaa liikkeesi ja tehdä omia liikkeitään antamasi esimerkin mukaisesti. Muistuta, että muiden ei ole pakko tehdä liikkeitä aivan yhtä suurina.

- **Ota huomioon kunkin kyky ja halu osallistua**. Ketään ei pakoteta, ja sivusta seuraaminen on aivan yhtä arvokasta. Huonokuntoisemmat eivät välttämättä koe voivansa osallistua kaikkeen, mutta heitä yleensä kannattaa hetki maanitella: letkeän laulun myötä kivut ja kolutukset saattavat unohtua ja vaikkapa rytmimunan soitto onnistua. **On tärkeää tarjota onnistumisen ja pystymisen kokemuksia!**

- Jotta onnistumisen kokemuksia tulisi, muista **varmistaa, että kaikki pysyvät mukana**. Aina voit hidastaa tahtia tai palata taaksepäin ohjeistuksessa. Koeta säilyttää katsekontakti kuhunkin vuorollaan, silloin ryhmäsi pysyy paremmin mukana.
- **Älä anna liikaa ohjeita kerralla**. Käy ensin läpi liikkeet tai välineen käyttö, laulata sitten laulu kerran läpi ilman mitään ylimääraistä ja vasta sen jälkeen yhdistä laulu ja tehtävä. Tämä on erityisen tärkeää muistisairaiden ja näkövammaisten kanssa. Sanat on hyvä palauttaa mieleen, jotta toisella kierroksella voi keskittyä tehtävään tai liikkeisiin.
- Pidä tuntosarvesi ilmassa. Vaikka olisit suunnitellut hyvän ohjelman, on **tärkeää muokata sitä lennossa** ryhmän jaksamisen ja kunnan mukaan. Jos huomaat, ettei ryhmäsi jaksakaan tällä kertaa jotakin tehtävää, ota tilalle jokin helpompi. Aktivoi ryhmää pienempään liikkeeseen tai vaikkapa vain taputtamaan kertosäkeessä.
- Välillä voit kannustaa väkeä **muistelemaan tuttuja laulunsanoja** ilman lauluvihkoon tuijottamista. Oikeastaan on paljon hauskenpää katsella muita laulavia ihmisiä kuin laulukirjan sivuja, ja porukalla sanat muistuvat yleensä hyvin mieleen. Laulakaa siis rohkeasti myös ilman lauluvihkoa.

Tuokion päättyessä ja sen jälkeen

- Päätä tuokio positiiviseen tunnelmaan. **Kiitä jokaista paikalle tullutta.**
- Mikäli seuraavasta kerrasta on jo sovittu, **kerro, milloin olet jälleen tulossa.**
- Kirjaa muistiin **seuraavan kerran toivelaulut.** Jos lupaat jotakin, pidä lupauksesi.
- Käyntisi on odotettu. Järjestä ennen lähtöä **aikaa jutusteluun.** Jos saat olla mukana vaikkapa päiväkahvilla tuokiosi jälkeen, älä jätä tilaisuutta väliin. Musiikkituokion jälkeen tunnelma on usein iloinen ja vapautunut ja kielenkannat ovat sopivasti lämmenneet.
- Pohdi tuokion jälkeen, mitä kaikkea sen aikana tapahtui. Mikä meni hyvin, toimiko kaikki suunnittelemasi vai pitäisikö jotakin muuttaa ensi kerraksi? **Muista antaa itsellesi positiivista palautetta** ja kirjoita tähtihetket ylös.

Ota huomioon lainsäädäntö

Muistathan, että laulunsanat ovat tekijänoikeuslailla suojattua materiaalia. Ainoastaan trad.-merkityt kansanlaulut ovat vapaasti kopioitavissa, samoin laulut, joiden tekijän kuolemasta on kulunut yli 70 vuotta. Tekijänoikeus suojaa myös kaikkea kuunneltua ja laulettua musiikkia. Laki edellyttää tekijänoikeuskorvauksen maksamista kaikkien musiikkiteosten käytöstä julkisilla paikoilla aina, kun ryhmän koko on yli 25 henkeä. Julkiseksi paikaksi lasketaan myös esimerkiksi opintokerhot. Vastuu korvauksesta ja lain noudattamisesta on tilaisuuden järjestäjällä. Yhteislaulutilaisuudet ja musiikin kuuntelun levyiltä luvallistaa niin kutsuttu Elävän musiikin pienlupa. Lupia voi pyytää Säveltäjien Tekijänoikeustoimisto Teosto ry:ltä. Vuoden 2019 hinnaston mukaan 10 kerran lupa yhteislaulutilaisuudelle maksaa noin 102 euroa. Katso tai kysy lisää osoitteesta www.teosto.fi.



Musiikkituokiosuunnitelma

Paikka: _____ Aika: _____ Osallistujien lkm: _____

Yleiset havainnot: _____

LAULU	AKTIVITEETTI	VÄLINEET	TAVOITTEET	HUOMIOT

TAVOITTEET:

1. Henkilökohtainen kohtaaminen, tervetuloivotus tai lämmittely
2. Muistoihin ja tunteisiin vetoaminen, tilan antaminen muistoille
3. Hienomotoriikan, esim. sormien liikkeiden tai tartunnan aktivointi
4. Suurten, koko kehon tai raajojen liikkeiden aktivointi
5. Sosiaaliseen vuorovaikutukseen, kohtaamiseen tai kosketukseen rohkaiseminen
6. Omaan ilmaisuun ja valintoihin rohkaiseminen

Näin käytät musiikkituokion suunnittelukaavaketta

Tämän taulukon on tarkoitus auttaa sinua pohtimaan ja suunnittelemaan monipuolisia ja vaihtelevia tuokioita. Sen kautta tulet ajatelleeksi, mitä teet ja miksi, ja pysyt paremmin kärryillä, mitä olet ryhmäsi kanssa puuhannut. Voit myös jälkeenpäin pohtia, missä onnistuit ja mitä teet ensi kerralla toisin.

Paikka- ja aikatiedot

Täytä tähän, missä olet ollut ja milloin. Samalla suunnitelmat toimivat päiväkirjana, josta voit tarvittaessa myöhemmin tarkistaa menneet tuokiot.

Osallistujien lukumäärä

Montako henkilöä oli läsnä? Oliko ryhmä pieni vai suuri?

Yleiset havainnot

Kirjaa jälkeenpäin ylös, mitä tuokiosta jäi mieleesi. Esimerkiksi näin: "Tänään joukossa oli muutama väsynyt ja haluton, muut innostuivat. Ensi kerralla en ota näin montaa sutia mukaan. Lupasin ensi kerralla toivelauluksi Karjalan Heilin. Jäi hyvä mieli."

Ruudukon täyttäminen

Laulu

Merkitse laulusarakkeeseen allekkain ne kappaleet, jotka aiot tähän tuokioon sisällyttää. Kirjoita ne aikomaasi järjestykseen ylhäältä alaspäin. Näin saat kirjattua tuokiosi rungon. Voit kirjoittaa laulun nimen tai numeroida kappaleet, ja merkitä sarakkeeseen laulun numeron. Mieti järjestys oppaasta lukemasi pohjalta (ks. sivut 55–58).

Aktiviteetti

Mikä on laulun ja sen tehtävän "otsikko": onko kyseessä liikelaulu, rytmisoitinlaulu, sutilaulu jne?

Välineet

Mitä välineitä tarvitset tämän laulutehtävän suorittamiseen? Tämä sarake toimii myös muistilistana, josta näet, mitä pakata mukaan. Voit tehdä vertailua eri kertojen välillä: jos viimeksi teitte paljon rytmisoitinlauluja, ehkä seuraavalla kerralla teette enemmän vaikkapa muistelu- tai liikelauluja?

Tavoitteet

Mieti, miksi toteutat juuri tämän laulun ja tehtävän, juuri tässä kohtaa. Voit verrata ajatuksiasi taulukon alapuolelta löytyvästä tavoitelistasta. Jokaiseen lauluun olisi hyvä tunnistaa ainakin yksi tehtävä, vaikkapa suurten liikkeiden suorittaminen tai tilan antaminen muistelulle. Täten pysyt kartalla, millaisia sisältöjä ja tavoitteita toteutat, ja ovatko tavoitteet keskenään tasapainossa.

Huomiot

Kirjaa tähän kohtaan jälkeenpäin itsearvioiva kommentti siitä, miten kukin tehtävä sujui. Onko tarvetta tehdä jatkossa eri tavalla? Pidettiinkö tästä tehtävästä erityisesti? Oliko tilanne liian rauhaton tai osoittiko joku mieltään? Kirjaa ylös myös seuraavaa kertaa koskevat lupauksesi.

Kertaukseksi ennen toimintaa

Virkistävä musiikki koostuu	Välineitä	Tehtäviä välineiden lisäksi
Rytmistä	Rytmisoihtimet Kehosoihtimet Herne pussit	Erilaiset rytmitykset/ taputukset
Liikkeestä	Ystävyyden köysi Laululiike pussukka Kartonkilautanen Jumppakuminauha	Keksi liikkeitä itse / ryhmän kera
Väreistä ja visuaalisuudesta	Huivit Ilmapallo	Musiikkimaalaus
Kosketuksesta	Maalisuti Kampa	Koskettelu ja hieronta Tanssivat sormenpäät
Äänialloista ja värähtelyistä	Koko keho	Selät vastakkain / kädet parin selässä laulu
Tunteista, tunnelmista, muistoista	Yhdessäolo Esineet ja aistit	Keskustelut, ilmapiirin luonti Muistelu, keskustelu Haistelu, maistelu, tunnustelu Tanssivat sormenpäät Rentoutuminen

Musiikkituokio koostuu näiden osien yhdistelmästä

1. Lämmittely
2. Alkulaulu
3. Laululeikki
4. Liikelaulu
5. Rytmisoihtinlaulu
6. Muistelulaulu
7. Esinelaulu
8. Kosketuslaulu
9. Toivekappaleet
10. Loppulaulu

Yhdistä osiin näitä:

Liike, kehon ja äänen lämmittely, draama
Heijaus, käsistä kiinni pitäminen, kontakti
Tuttu laulu, käsien ja kehon liikkeet
Reipas kappale, laajat motoriset liikkeet, huivit
Rytmisoihtimet, kehosoihtimet, herne pussit
Nostalgiset kappaleet, muistoista keskustelu
Aistien aktivointi, muistoja herättävät esineet
Rauhallinen musiikki, suti tai hieronta
Jokin toivottu laulu tai useampi
Reipas kappale, hyvä mieli, katsekontaktit

TOIMINTAOSIO

I Miten herättelen ryhmän osallistumaan?	69
Kehon ja äänen lämmittelyharjoituksia	69
Keho auki	69
Suu, kasvot ja hengitys hereille	69
Ääntä kuuluviin	70
Kontakti- ja ilmaisuharjoitus	70
Tehtävä: Tehkää laulusta draama	71
 II Toimintaehdotukset musiikkituokin 1 kappaleisiin	
(CD-levy 1)	72
 III Toimintaehdotukset musiikkituokin 2 kappaleisiin	
(CD-levy 2)	82
 IV Yhteislaulujen sanat	90
 V TunneMusiikki-CD-levyjen kappaleet	105







Miten herättelen ryhmän osallistumaan?

Kehon ja äänen lämmittelyharjoituksia

Laulu soi ja hengitys kulkee paremmin, kun lämmittelet ja valmistelet kehoa äänenkäyttöön.

Lauluääni ei lähde vain suusta tai kurkusta, vaan sen tuottamiseen osallistuu koko keho. Lämmittely auttaa keskittymään tulevaan tuokioon ja luo yhteyttä osallistujien välillä. Muutaman minuutin lämmittely on siis paikallaan.

Voit laittaa taustalle soimaan rauhallista musiikkia tai tehdä harjoituksia hiljaisuudessa. Valitse kustakin osiosta muutama harjoitus.

Keho auki

- Pyöritelkää hartioita hiljalleen molempiin suuntiin.
- Venyttäkää hellästi niskaa eteen ja molemmille olkapäille.
- Venyttäkää kylkiä kurottamalla vuorokäsin kohti kattoa, kuin poimisitte pilviä taivaankannelta.
- Soutakaa rauhallisesti, kuin armaan kanssa kesäiltana järvenselällä.
- Tehkää rauhallisesti suurta kahdeksikkoo pystytai vaakasuunnassa, kunnon mukaan joko käsillä tai koko keholla.
- Piirtäkää taivaalle suuria aurinkoja koko käsivarsilla.
- Tehkää koko keholla rentoa hiihtoliikettä tasa- ja vuorotyönä. Samaan rytmiin voi päästää suhahtelevaa ääntä. Laskekaa välillä pitkin liu'uin mäkeä alas. hellästi parin hartioita.

- Istukaa ja taputelkaa keho lämpimäksi musiikin tahtiin (jokaista liikettä vuorollaan jonkin aikaa).

- taputukset reisiin, käsiin, olkapäihin, päähän, kankkuihin
- sormien napsutukset
- polvien pomputtaminen (nostetaan jalat varpaiden varaan ja takaisin)
- taputellaan hellästi käsivarret alhaalta ylös
- taputellaan jalat varpaista kankkuihin saakka

Suu, kasvot ja hengitys hereille

- Peskää hampaat kielellänne sivellen.
- Lörpötelkää päivän kuulumiset pareittain siansaksaksi.
- Kuvitelkaa itsellenne bulldogin kasvot, rentoutakaa roikkuvat poskenne ja ravistelkaa niitä. Samalla voitte päästää rentoa alkuääntä.
- Hierokaa hellästi poskianne sekä otsaa ja kaulaa.
- Kuvitelkaa ruusu käteenne ja tuokaa se nenän alle. Haistakaa muutama kerta tarkkaan ja pitäkää ihanaa tuoksua hetki sisällänne.
- Kuvitelkaa käteenne kynttilä, jonka puhallatte sammuksiin yhdellä terävällä puhalluksella. Toistakaa muutama kerta, jotta kynttilä varmasti sammuu!

- Kuvitelkaa kehonne ilmapalloksi, joka täytetään aivan täyteen hengittämällä. Päästäkää sitten suustanne ilmapallo lähes tyhjäksi tasaisella, pitkällä ja hellällä puhalluksella. Kyljet ja keuhkot palautuvat rauhallisesti omille paikoilleen.
- Maiskuttakaa suussanne taivaallisen hyvää kermakakkua!
- Haukotelkaa oikein leveästi – se venyttää kasvojen lihaksia ja rentouttaa kurkunpäättä.

Ääntä kuuluviin

- Hymiskää ja mumiskaa vapaasti yhteen ääneen.
- Puristakaa pieni kärpänen peukalon ja etusormen väliin, lennättäkää sitä ilmassa ja äännekkää sen lennon mukaisesti ss- ja rr-äänneillä, äänen noustessa ja laskiessa käden mukaisesti.
- Sihiskää kuin vihaiset kissat!
- Hekotelkaa rytmikkäästi eri vokaaleilla ja antakaa koko kehon hytkyä tahdissa: heh-heh-heh-heh-heh-heh... hah-hah-hah-hah-hah-hah-hah... hih-hih-hih-hih-hih-hih... hoh-hoh-hoh-hoh-hoh-hoh....

Kontakti- ja ilmaisuharjoitus liikuntakykyisille

Laittakaa soimaan reipasta ja rytmikästä musiikkia, jonka tahtiin on helppo liikkua. Liikkukaa vapaasti tilassa toistenne lomassa. Ohjaaja katkaisee musiikin satunnaisin väliajoin. Musiikin tauotessa pysähdytään niille sijoille ja tehdään jokin alla olevan listan tehtävistä. Kun yksi tehtävä on ohi, musiikki jatkuu, samoin liike, kunnes ohjaaja antaa uuden tehtävän. Tehtävät – yhteensä enintään kymmenen – voidaan tehdä yksin tai yhdessä, liikkeenä tai puheilmaisuna. Tehtäviä voit valita tästä listauksesta tai keksiä itse.

- kättele vastaantulijaa
- tömistä jaloilla
- napsuttele sormia
- nostele käsiä
- nostele jalkoja
- pyöritä lantiota
- pyöritä ranteita
- muodostakaa jono
- muodostakaa rivi
- muodostakaa piiri
- saattakaa yhteen kolme kyynärpäättä
- tuokaa yhteen neljät varpaat
- rapsuta vastaantulijaa leuan alta
- kalauta kankut yhteen vastaantulevan kanssa
- olkaa ryhmänä kuin linnunpoikaset pesässä
- olkaa kuin makkarat pussissa
- olkaa kuin silakat verkossa
- olkaa kuin muurahaiset keossa
- olkaa kuin ruuhkautunut liikenne
- näyttäkää siltä kuin olisitte juuri voittaneet lotossa
- näyttäkää siltä kuin olisitte juuri kohdanneet elämäenne naisen/miehen
- näyttäkää siltä kuin olisitte juuri ajaneet uuden auton ojaan
- näyttäkää siltä kuin olisitte juuri tervehtyneet pitkästä vaivasta

Vinkki: Osa tehtävistä voidaan hyvin toteuttaa myös piirissä istuen. Musiikin soidessa voidaan



hyräillä mukana tai taputtaa käsiä, heijata tai kei-
nua, ja musiikin tauotessa suorittaa istuen sovel-
lettavissa olevia tehtäviä.

Tehtävä: Tehkää laulusta draama!

Laulunsanojen dramatisointia voi harrastaa pait-
si musiikkiin liitettävillä liikkeillä myös kokonai-
sella näytelmällä. Tämä onnistuu hyväkuntoisen
porukan kanssa, vaikkapa vapaaehtoisten kes-
ken tai pikkujoulujen numerona. Etsi jokin yk-
sinkertainen, tarinallinen laulu, jossa on muu-
tama rooli. Käytämme esimerkkinä Mummon
kanat –kappaletta. Tässä laulussa erilaisia rooleja

ovat mummo, kanaset, kettu ja Musti.

- Jakakaa jokaiselle esiintyjälle oma rooli
- Jos käytössänne on rekvisiittaa, pukeutukaa tai
varustautukaa roolienne mukaisesti
- käykää laulun sanat läpi ja pohtikaa, mitä lau-
lussa tapahtuu
- laulakaa ja esittäkää laulu porukalla! Lopputu-
los saa yleensä naurun raikumaan.

1. Juokse sinä, humma

Mummon kanat –laulu voidaan esittää vaikkapa tällä tavalla:

Mummo kanasensa niitylle ajoi

Pienet kanaset ne hyppeli (kerrataan alusta)

Vaan metsässä hiipi se hiljainen kettu

*Niin viekas ja pitkähäntäinen
(kerrataan puolivälistä)*

*Kettu nuoleskeli huuliansa,
vesi herahti jo kielelle (kerrataan)*

*Vaan mummopa päästi sen Mustinsa irti ja
kettu jalat alleen sai (kerrataan)*

Mummo hätistää kanalaumaa edellään

Kanaset hypähtelevät mummon
paimennuksessa

Kettu hiiviskelee sivummalta
lähemmäs kanoja

Jos mukana on Häntä,
se luikertelee ketun takana

Kettu lipoo huuliaan ja myhäilee,
hieroo käsiään yhteen

Mummo päästää Mustin irti, Musti ajaa Ke-
tun häntineen matkoihinsa!

Toimintaehdotukset musiikki- tuokio 1:n kappaleisiin (CD-levy 1)

(liikelaulu, lämmittelylaulu) kesto 3:36

Tuokio on hyvä aloittaa helpolla ja tutulla kappaleella, jossa on reipas rytmi. Ensimmäisen kappaleen voitte vain kuunnella tai laulaa muis-
tinvaraisesti aivonystyröiden herättelemiseksi.

Juokse sinä, humma -lauluun on vaivatonta yhdistää yksinkertaisia liikkeitä. Keksikää viisi alku-
lämmittelyä tukevaa liikettä, käykää ne läpi, ja yhdistäkää sitten jokaiseen säkeistöön yksi liike. Voitte halutessanne toistaa joka säkeistön viimeisessä fraasissa jonkin tietyn kertosaäliikkeen (esimerkiksi käsien taputuksen aina Humma-
ni hei -kohdassa). Voitte käyttää vaikkapa näitä liikkeitä:

1. säkeistö jalat "laukkaavat" reisillä
2. säkeistö jalat laukkaavat lattialla
3. säkeistö taputellaan käsivarsia
4. säkeistö nostellaan vuorotellen kumpaa-
kin kankkua irti tuolista
5. säkeistö heijataan ylävartaloa puolelta
toiselle

Variaatio: Ottakaa käyttöön kertakäyttölauta-

set! Keksikää niillä jokaiseen säkeistöön jokin liike. Käykää ne läpi ennen laulua. Voitte tehdä esimerkiksi näin:

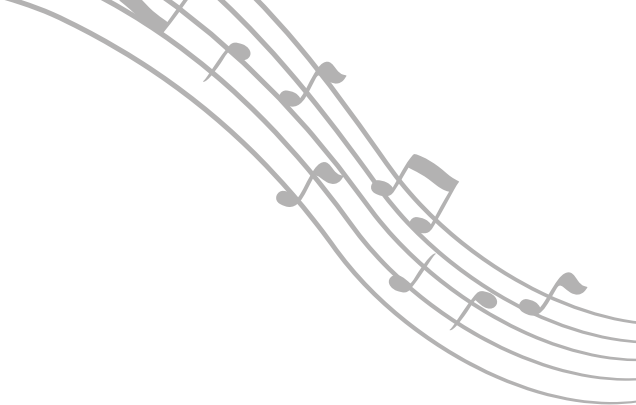
1. säkeistö läpsytetään lautasella reiteen
2. säkeistö käännellään lautasta kuin auton rattia
3. säkeistö piirretään suuria sateenkaaria ilmaan
4. säkeistö piirretään lautasella ympyrää lat-
tiaan jalan alla
5. säkeistö huiskutetaan lautasella kuin kau-
kana olevalle ystävälle

2. Arvon mekin ansaitsemme









(liikelaulu, kehosoitinlaulu) kesto 2:28

Jatketaan liikettä! Lauluun yhdistetään neljä liikettä:

1. käsien taputus
2. reisien taputus
3. jalkojen tömistys ja
4. käsien huiskutus.

Kokeilkaa jokaista liikettä ensin ilman laulua. Joka säkeistössä toistuvat nämä samat kehosoitimet. Kun lopulta laulatte kappaleen läpi, toistakaa samat liikkeet samassa järjestyksessä joka säkeistössä.

Nämä yksinkertaiset liikkeet ja mahdollisimman vähän vaihtuva ohjeistus kappaleen aikana helpottavat osallistumista. Tuokio on paras aloittaa yksinkertaisilla tehtävillä ryhmän "lämmittämiseksi". Muista, että liikkeet ovat vain esimerkkejä, joiden tilalle voit keksiä itse erilaisia helppoja liikkeitä.

Mikäli ryhmässä on hyväkuntoisia, voitte keksiä liikkeitä, joita tehdään seisten ja liikkuen. Tässä esimerkki seisten tehtävistä liikkeistä:

"Arvon mekin ansaitsemme..." - heijaa seisaaltaan vaihtaen painoa jalalta toiselle musiikin tahtiin

"vaik' ei riennä riemuksemme..." - heilauta jalkaa ristiin etuviistoon

"laiho kasvaa kyntäjälle..." - heilauta käsiä alhaalta ylös ja takaisin alas musiikin tahtiin (koko piiri nostaa yhteen liitetyt kädet). Samalla voi astua vaihtuvalla jalalla eteen.

"Lal la la la la..." - kaikki kykenevät vaihtavat laaessaan paikkaa piirissä ennen seuraavan säkeistön alkua!

Tätä kappaletta voit käyttää myös köysilauluna tai liikelaulupussukan kanssa

3. Jos sais kerran reissullansa

*Arvon mekin ansaitsemme
Suomen maassa suuressa -*

*vaik' ei riennä riemuksemme
leipä miesten maatessa*

*laiho kasvaa kyntäjälle,
arvo työnsä täyttäjälle*

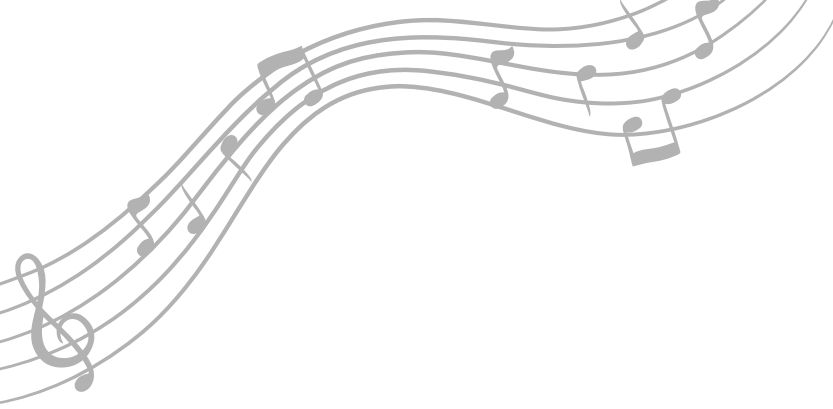
*Lal la la la la lal la la,
lal lal la lal la la,
lal la la la la lal la la
lal lal la.*

käsien taputus yhteen

taputukset käsillä reisiin

jalkojen tömistys pulssin tahtiin

käsien huiskutus puolelta toiselle.



(liikelaulu, hernepussilaulu) kesto 1:45

Tämän kappaleen aikana voitte laulaa mukana ja tehdä jälleen ohjeistetut liikkeet. Voit keksiä liikkeet myös itse. Muista käydä liikkeet ryhmäsi kanssa läpi ennen laulun aloittamista. Laulun alkaessa ota tarpeeksi rauhallinen tempo, jottei liikkeisiin tule kiireen tuntua.

Tässä kappaleessa halataan ja kosketetaan paria. Jos tämä tuntuu ryhmäläisistäsi vaikealta tai heitä ei jaeta pareihin, voivat he myös "halata" itseään kädet ristissä rinnalla rutistaen.

Tätä kappaletta voit käyttää myös kehosoitinlauluna, rytmisoitinlauluna tai hernepussilauluna

Variaatioesimerkki, hernepussilaulu: Jos käytösänne on hernepussit, keksikää niiden avulla joka säkeistöön oma liike, yksi liike per säkeistö. Miettikää, millainen liike kuhunkin säkeistöön sanojen puolesta sopii. Hernepussia voi lyödä kädestä toiseen, taputtaa sillä reiteen, käyttää sitä kuin puuterihuiskua, silittää sillä päätä, kahisuttaa käsien välissä jne. Keksimällä liikkeet yhdessä saat aktivoitua ryhmääsi enemmän. Laulkaa lopuksi laulu suorittaen samalla keksimänne liikkeet.

1. *Jos sais kerran reissullansa nättiä tyttöä halata (2x)*

parin halaus

oishan se paljon mukavampaa

käsien taputus

reissulta kotia palata (2x)

2. *Sinun takiasi, nätti tyttö,*

hiihtoliike polvet joustuen

olen minä lähtenyt reissaamaan (2x)

En ole kirjeitä kirjoitellut, onnea toivotellut vaan. (2x)

käsien taputus

3. *Kuukin se kurkisti aitan takaa,*

kättele paria

kun tulin sinua tapaamaan (2x)

Suuta sä suikkasit, korvaani kuiskasit:

kuiskaus parin korvaan

"Omasi olen minä ainiaan" (2x)

4. *Hiljallensa ja hiljallensa,*

vartalon keinutus puolelta toiselle

hiljalleni minä laulelen vaan (2x)

kun vaan yhden kesäillan ystävä sinulle olla saan (2x).

kaikkien kädet yhteen, heijaus



4. Uralin pihlaja

(heijauslaulu) kesto: 3:52

Rauhoitutaan kauniin ja tutun kappaleen äärelle. Kuunnellaan ja lauletaan kappale niin, että otetaan vieruskavereita käsistä kiinni. Samalla heijataan ja keinutaan kappaleen rytmin mukaisesti rauhallisesti puolelta toiselle.

Avuksi voit ottaa myös pitkän köyden: piirissä istuvat tarttuvat kukin samasta pitkästä köydestä kiinni, ja köyden mukana heijataan rauhallisesti käsiä sylissä tai rinnan korkeudella pitäen. Säkeistöjen vaihtuessa voidaan vaihtaa sovitusti suuntaa. Varmistathan ettei kukaan riuhto vierustoveriaan, ketään ei saa satuttaa!

Tätä kappaletta voit käyttää myös huivilauluna, muistelulauluna.

5. Tähti ja meripoika

(huivilaulu, heijauslaulu) kesto 2:42

Kuvittakaa tämän kauniin ja hieman haikean-kin laulun säkeistöt värikkäillä huiveilla! Kuuntele sanat ajatuksella ja mieti, millaisilla liikkeillä ja väreillä voisit niitä kuvastaa. Vain mielikuvitus on rajanasi. Alla on kuvattu eräs TunneMusiikki-vapaaehtoisten keksimä esimerkki.

Kokeilkaa jälleen liikkeitä ensin ja laulakaa tai kuunnelkaa laulu sen jälkeen liikkeiden kanssa.

1. säkeistö: heilutellaan huivia puolelta toiselle korkealla pään yläpuolella, tähtiin kurotellen
2. säkeistö: piirrellään aavoja kotirantoja eteemme huivilla, vaakasuoralla suurella liikkeellä
3. säkeistö: asetellaan huivi olkapäälle, rinnalle tai niskan taakse, ja keinutaan rauhallisesti
4. säkeistö: huiskutetaan huivilla pystysuoraan, kuin terveisinä kotiseudulle

Tätä kappaletta voit käyttää myös heijauslaulu-
na, köysilauluna

6. Säkkijärven polkka

(liikelaulupussukka, arkiset askareet) kesto 2:52

Napatkaa liikelaulupussukasta (TunneMusiikki-jatkokurssimateriaali) neljä korttia tai keksi-
kää yhdessä neljä arkista askareliikettä (esimer-
kiksi halonhakkuu, kahvimyllyn jauhanta, seinän
maalauk ja soutu tai kissan silitys, vauvan tuudi-
tus, kauliminen ja omenanpoiminta).

Laittakaa reipas laulu soimaan ja tehkää sen
tahtiin sovittuja liikkeitä, sovitussa järjestykses-
sä. Voitte toistaa yhtä liikettä vaikkapa kuusitois-
ta kertaa, sitten siirtyä seuraavaan, ja loppuun
päästyänne aloittaa jälleen alusta. Jokainen saa
tehdä liikkeet omalla tavalla, mallia ei tarvitse
ottaa muista. Liikelaulun loputtua hengähtäkää
ja ravistelkaa käsiä ja jalkoja!

Tätä kappaletta voit käyttää myös alkulämmitte-
lylauluna, rytmisoitinlauluna.



7. Taivas on sininen ja valkoinen

(muistelu-, huivi-, kosketuslaulu) kesto 2:36

Suti- tai kosketuslaulu: tarkoituksena on välittää musiikin tuottamat tunnelmat parin selkään, niskaan ja käsivarsiin pehmeällä maalisudilla. Jaa ryhmäsi pareihin ja aseta heidät istumaan tai seisomaan peräkkäin parinsa kanssa. Jaa takana istuville maalisudit, heidän edessään istuvat ovat vielä tyhjin käsin.

Muistuta aluksi jokaista paria varmistamaan, miten parit haluavat itseään kosketettavan. Kun säännöt ovat selvillä ja tunnelma on rauhallinen, laita musiikki soimaan.

Ohjeistus: Kuuntele ja maalaile parisi selkään se, mitä kuulet. Voit laulaa myös mukana. Millaisia muotoja musiikissa soi? Voit painaa sivellintä hellästi tai kovempaa, nopein tai hitain vedoin sen mukaan, miten musiikki elää. Jos parina on vanha tuttu, voit toki unohtaa sudin ja ”maalata” parisi selkään ja käsivarsiin käsillä tai hieroa hellästi hartioita. Varo kutittamasta tai aiheuttamasta kipua, tuntemusten tulisi olla parille miellyttäviä.

Tätä kappaletta voit käyttää myös sormenpäiden tanssina, ilmapallolauluna, muistelulauluna tai huivilauluna.

8. Sibelius: Kuusi

(rentoutus-, kosketus- tai sutilaulu) kesto: 2:59

Tässä kappaleessa voidaan jatkaa sutitehtävää siten, että parit vaihtavat osia – he joko kääntävät tuolinsa toisin päin tai vaihtavat paikkaa. Se, joka äsken sai nautiskella silittelystä, saa nyt sudin käteensä. Jälleen on hyvä tarkistaa, mistä uusi sudittava sallii itseään kosketettavan.

Jos autettavan heikko toimintakyky estää roolien vaihtamisen, voitte kuunnella kaksi sutilaulua peräkkäin osia vaihtamatta tai vain kuunnella.

Variaatio: kuunnelkaa ja rentoutukaa ilman välineitä, silmät kiinni, erilaisia tuntemuksia kuulostellen. Jälkeenpäin voitte keskustella siitä, millaisia tunteita tai mielikuvia kuuntelu herätti.

Tätä kappaletta voit käyttää myös huivi-improvisaationa (vapaat liikkeet musiikin tunnelman mukaan), tanssivien sormenpäiden harjoituksena tai ilmapallolauluna.

9. Tulipunaruusut

(rytmisoitinlaulu) kesto 2:09

Mikäli ryhmässänne on käytössä rytmimunia, marakasseja, tai vaikkapa pikkukivillä tai herneillä täytettyjä lääkepurkkeja, jakakaa mahdollisimman monelle oma rytmisoitin. Koettakaa ensin, miten se soi: ravistelkaa ja heilutelkaa rytmisointia vapaasti. Tämän jälkeen koettakaa löytää sinun johdollasi yhteinen pulssi.

Laulakaa tai kuunnelkaa kappale siten, että soitatte rytmimunaa laulun tahtiin vain ns. kertosaakeissa (Heijaa...), ja muutoin annatte niiden levätä hiljaa kädessä.

Variaatio: soittakaa myös säkeistöjen aikana rytmisointia laulun tahdin mukaisesti ja kertosaakeen kohdalla nopeuttakaa iskua puolet nopeammaksi!

Variaatio: jos ryhmällä ei ole käytettävissään rytmisoittimia, voidaan rytmiä hakea myös keho-soittimilla esimerkiksi niin, että säkeistöjen aikana taputetaan reisiin ja kertosaakeissa käsiin kuin aplodeja antaessa.

Tätä kappaletta voit käyttää myös hernepussilauluna.



10. Kanteleeni

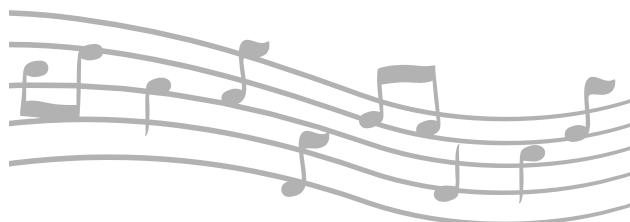
(tunnelmointilaulu) kesto 2:15

Vaihtoehto 1: Kuunnelkaa ja nauttikaa!

Vaihtoehto 2: Tanssivat sormenpäät. Ohjaa ihmiset istumaan pareittain tuoleille vastakkain siten, että polvet koskettavat toisiaan ja kasvot ovat kohdakkain. Ohjaa heitä nostamaan molemmat kädet tai vain toinen ilmaan noin rinnan korkeudelle. Parin kädet laitetaan ilmassa vastakkain siten, että sormenpäät koskettavat toisiaan. Kämmenten välissä saa olla ilmaa. Silmät voi halutessaan sulkea.

Laittakaa musiikki soimaan. Anna parien liikuttaa vaistonvaraisesti ja sopimatta käsiään ilmassa musiikin tunnelmien tahtiin, aistien sormenpäidensä kautta parin liikkeitä. Tarkoituksena on olla toiselle kuin peili ja seurata toisen liikkeitä. Pareja voi ohjeistaa siihen, että he herkistyvät aistimaan, kumpi milläkin hetkellä johtaa liikettä ja kumpi seuraa. Näitä rooleja voi vaihtaa lennossa jatkuvasti ilman puhetta. Monelle harjoitus voi olla helpompi silmät kiinni. Se herkistää ja rauhoittaa.

Tätä kappaletta voit käyttää myös suti- ja kosketuslauluna sekä ilmapallolauluna.



11. Ilta skanssissa

(muistelulaulu) kesto 1:52

Kuunnelkaa kappale yhdessä – mukana saa halutessaan laulaa tai vaikka tanssia! Eläytykää kappaleen sanoihin ja pohtikaa kukin mielessänne, mitä ne tuovat yhdessä valssin keinuvan tahdin kanssa mieleenne. Muistatteko, missä olette kuulleet tämän kappaleen? Tuoko se mieleen jonkun tietyn paikan tai ihmisen? Pidättekö kappaleesta, oletteko laulaneet tai soittaneet sitä joskus? Oletteko joskus tunteneet kappaleen sanojen kaltaista kaipuuta?

Kun kappale on päättynyt, keskustelkaa vaikkapa vieruskaverin kanssa tai pienissä ryhmissä siitä, millaisia ajatuksia ja muistoja tai muita tuntemuksia kappaleen kuuntelu herätti. Porinatuokion jälkeen voit kannustaen kysyä ryhmältä, haluaisiko joku jakaa ajatuksensa koko ryhmän kesken. Keskustelulle saa varata aikaa, mutta kun se alkaa rönsytä pois kappaleesta, voidaan siirtyä seuraavaan kappaleeseen.

Tätä kappaletta voit käyttää myös heijaus- ja huivilauluna.

12. Emma

(loppulaulu) kesto 2:30

Musiikkituokio on hyvä lopettaa aina samaan kappaleeseen. Se toimii merkinä yhteisen mukavan tuokion lähestymisestä loppuaan. Emma-valssi on yksi esimerkki mukavasta loppulaulusta, sen tarttuva kertosäe jää helposti soimaan mieleen ja tuo iloa tuokion jälkeenkin. Kappale voidaan laulaa yhdessä tai kuunnella levyltä.

Tarttukaa aina kertosäkeessä vierustoveria käsisistä kiinni, ja heijatkaa valssin tahtiin puolelta toiselle.

Tätä kappaletta voit käyttää myös köysilauluna, liikelauluna, huivilauluna.

Toimintaehdotukset musiikki- tuokio 2:n kappaleisiin (CD-levy 2)

1. Väliaikainen

(alkulaulu, kehosoittimet) kesto 2:52

Tuokio on hyvä aloittaa tutulla ja reipastempoisella laululla. Väliaikaisen aikana voitte laulaa levyn mukana ja samalla lämmitellä laulutuokiota varten. Tehkää erilaisia lämmittäviä liikkeitä, kuten hartioiden ja pään pyörittelyä, käsivarsien ja nilkkojen liikuttelua, jalkojen tömistelyä. Toinen vaihtoehto on läpsytellä ja taputella kaikki kehon osat läpi. Voitte ensimmäisessä säkeistössä taputella käsivarsia, toisessa säkeistössä poskia tai otsaa, kolmannessa vaikkapa reisiä. Keksikää ja kokeilkaa itse, millaisia ääniä saatte itsestänne aikaan. Tarkoituksena on saada veri kiertämään.

2. Tula tullalla

(laululeikki, aktivoiva harjoitus) kesto 0:54

Tula tullalla on monelle tuttu laulu, ja sen sanat muistetaan usein ulkoa. Moni on myös leikkinyt siihen liittyviä laululeikkejä nuoruudessaan. Siksi se on omiaan virittelemään muistia ja luovia aivonystyröitä.

Keksikää yhdessä jokaiseen fraasiin oma liike. Toistuvan Tula tullalla, tula tullalla -fraasin kohdalla voidaan tehdä aina sama liike joka säkeistössä (esim. käsien taputus yhteen). Voitte ensin yhdessä lausua tai laulaa laulun sanat palauttaaksenne ne mieleen. Kysy sen jälkeen ryhmältäsi, millaisena liikkeenä he tekisivät ”tula tullalla” -sanat, entä ”posket pullalla on tämän tytön kullalla” tai ”tule meille vaan, meillä leivotaan”.

Jos ryhmäläisesi eivät keksi ehdottaa mitään, sinulla on hyvä olla mielessäsi liikevaihtoehtoja, joita heille tarjoat. Kootkaa yhdessä laulu omine liikkeinenne ja koettakaa sitten laulaa laulu läpi yhdessä (levyn kanssa tai ilman) yhdessä liikkeiden kanssa. Tätä harjoitusta voi soveltaa myös muihin, helposti dramatisoitaviin kappaleisiin.

3. Leila

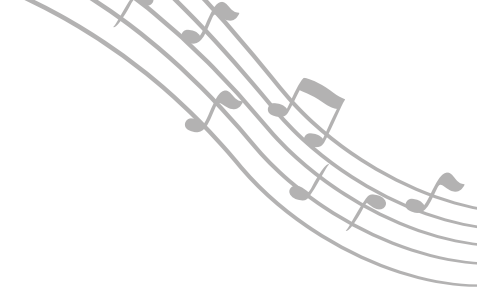
(köysilaulu) kesto 2:54

Istukaa piirissä tai muutoin mahdollisimman lähellä toisianne. Ottakaa avuksenne Ystävyysköysi; pitkä köysi, josta jokainen ottaa kiinni. Piirissä narun köyden päät voidaan solmia siten, että kaikki ovat saman suuren lenkin äärellä. Tutustukaa ensin köyden liikkeeseen ryhmässä. Kokeilkaa ennen laulamista ainakin seuraavia liikkeitä:

1. Heijaus puolelta toiselle: ylävartalo keinuu ja kädet liikkuvat heijauksen mukana hieman ylävartaloa pidemmälle. Köyttä puristetaan samalla hellästi. Koko ryhmä liikkuu samaan tahtiin.
2. Käsien työntäminen eteen ja takaisin rinnalle, kuin kaulitessa tai soutuessa musiikin tahtiin.
3. Käsien nostaminen suoraan kohti kattoa ja laskeminen takaisin syliin.

Viimeisessä liikkeessä voidaan myös nousta seisomaan ja istuutua ylös ja alas liikkuvien käsien mukana, mikäli ryhmä on hyväkuntoinen. Pidäthän huolen, ettei kukaan tule revityksi liian suureen liikkeeseen vieruskaverin tempaisuista. Jokaisen tulee kuunnella vieressä istuvia, mutta iloinen mieli saa kyllä vallata piirin. Anna ryhmälle hetki aikaa hengähtää kappaleen jälkeen, liike voi hengästyttää.

Tätä laulua voi käyttää myös heijauslauluna ilman köyttä, huivilauluna



4. Lapinäidin kehtolaulu

(huivilaulu) kesto 3:26

Kuvittakaa tämän rauhallisen ja kauniin laulun säkeistöt värikkäillä huiveilla. Lue sanat ajatuksella ja mieti, millaisilla liikkeillä ja väreillä voisit niitä kuvastaa. Voit keksiä liikkeet itse, tähän on kuvattu yksi TunneMusiikki-vapaaehtoisten keksimä esimerkki.

Äiti lasta tuudittaa, lasta tuntureiden

*Päivä taakse kaikkooa
jylhäin tuntureiden*

*Vaikka kylmä hallayö
toiveet usein maahan lyö*

*Kerran lapsein lahjaks saat
nää laajat Lapinmaat*

Sulje silmäs pienoinen, uinu onnen unta

*Suuri on ja ihmeinen
unten/onnen valtakunta*

*Kun sä suureks vartut vain
mailla aavain aukeain*

*Kerran lapsein lahjaks saat
nää kairain kultamaat*

Hyräilyä...

*Räiske pohjan loimujen,
tuisku viima tuulien*

Kehtolaulua vain on ne Lapin lapselle

Tätä laulua voit käyttää myös heijaus-, muistelu- tai kosketuslauluna.

Variaatio: Voit tehdä jokaisen rivin kohdalla oman liikkeen kuten esimerkissä tai tehdä vain joka toisen liikkeen ja jatkaa sitä kaksi riviä kerrallaan.

Kääräise huivista "vauvakäärö" ja tuudita sitä käsivarsillasi

Piirrä huivilla tunturien lakia

Lyö huivilla ylhäältä alas laulun tahtiin

Piirrä revontulia Lapin taivaalle

Kääräise jälleen vauva tuuditettavaksesi

(sama kuin edellä)

Piirrä "varttumista" heilauttamalla huivia alhaalta ylös

Piirrä vasemmalta oikealle ja takaisin aukeita Lapin maita

Tee huivilla omia, vapaamuotoisia liikkeitäsi (Jokainen tekee vapaasti)

Räiskyttä huivilla tuulenvireitä pääsi yläpuolelle

Tuudita vauva lopuksi uneen

5. On armas mulle aallontie

(heijauslaulu) kesto 2:16

Heijauslaulu ilman köyttä totuttaa ryhmän käsi-kosketukseen, jota tuokiossa on aina hyvä olla. Tämä valssi toimii hienosti heijauslaulun käsi-piirissä. Aloittakaa ottamalla toisianne käsistä kiinni. Jokaisessa säkeistössä liikutaan samalla tavalla:

1. Säkeistöjen aikana käsien heijaus piirissä sivusuunnassa edestakaisin, samansuuntaisesti.
2. "O hii, o hei!"-kohdassa käsien nosto ilmaan, kullekin sopivalla korkeudelle.

Variaatio, jos ryhmässä kaikki ovat kävelykuntoisia:

1. Säkeistöjen aikana kävely piirissä käsi kädessä
2. "O hii, o hei!"-kohdassa kävely yhtä aikaa piirin keskelle
3. "Pian palaamme jällehen"-kohdassa peruutus takaisin piirin reunoille.

Tätä laulu voit käyttää myös huivi- ja loppulauluna.

6. Metsäkukkia

(tanssilaulu, muistelulaulu) kesto 3:07

Jos ryhmässä on hyväkuntoisia tai pyörätuolissa istuvia, Metsäkukkien tahtiin voidaan laittaa tanssiksi. Vapaaehtoiset voivat tanssittaa autettavia tai pyörähdellä pyörätuolipotilaan käsistä kiinni pitäen valssin pyörteissä kunkin kunnan ja halukkuuden mukaan. Autettavat voivat toki tanssia myös keskenään, jos ryhmästä löytyy jalkavia. Tämä valssi on saanut kunnian olla monen häävalssina, joten muistoja voi putkahtaa mieleen. Niille on hyvä antaa tilaa kappaleen jälkeen.

Jos tanssiminen ei onnistu, tätä kappaletta voidaan keskittyneesti kuunnella ja pohtia, millaisia muistoja se herättää. Muista antaa kaikille tasapuolisesti aikaa kertoa ajatuksistaan.

7. Suojelusenkeli

(sutilaulu, kosketuslaulu) kesto 1:48

Tarkoituksena on välittää musiikin tunnelmat parin selkään, niskaan ja käsivarsiin pehmeällä maalisudilla. Jaa ryhmäsi pareihin ja aseta parin jäsenet peräkkäin. Jaa takana istuville maalisudit.

Muistuta aluksi jokaista paria sopimaan, miten parit haluavat itseään kosketettavan. Kun pelisäännöt ovat selvillä ja tunnelma rauhallinen, laita musiikki soimaan. Kappale on kuorosovitus, jossa on vaikea laulaa mukana, joten kerro ryhmällesi, että he voivat keskittyä kuuntelemaan ja nauttimaan.

Ohjeistus: Kuuntele ja maalaile parisi selkään se, mitä kuulet. Millaisia muotoja musiikissa soi? Voit painaa sivellintä hellästi tai kovempaa, nopein tai hitain vedoin sen mukaan, miten musiikki elää. Jos parina on vanha tuttu, voit sivelä parisi selkää ja käsivarsia käsin koskettamalla tai hieroa hellästi hartioita. Varo kutittamasta tai aiheuttamasta kipua, tuntemusten tulee olla miellyttäviä.

8. Yö meren rannalla

(rentoutus-, kosketus- tai sutilaulu) kesto 2:50

Vaihtoehto 1: Voitte jatkaa sutitehtävää siten, että parit vaihtavat osia – joko kääntävät tuolinsa toisin päin tai vaihtavat paikkaa. Se, joka äsken sai nautiskella silittelystä, saa nyt sudin käteensä. Jälleen on hyvä tarkistaa, mistä uusi sudittava sallii itseään kosketettavan. Toteuttkaa laulu samoin tavoin kuin äskeinen kappale, kuunnellen.

Vaihtoehto 2: Ilmapallon käyttö. Jos ryhmäsi istuu piirissä, suuren ja ilmavaliikkeisen ilmapallon käyttö on helppoa ja mukavaa. Puhalla ensin jätti-ilmapallo täyteen. Pyri sen jälkeen rauhoittamaan tilanne siten, ettei porukassa kuulu hälyä. Anna jokaisen tunnustella palloa ensin ilman musiikkia ja liikuttakaa sitä piirissä ensin kädestä käteen, ja sitten ilmassa liikuttaen, pienin elein eteenpäin työntäen. Tutustukaa pallon liikeratoihin tällä tavoin etukäteen, jotta musiikin aikana säästytte äänekkäiltä ja äkillisiltä yllätyksiltä.

Kun tilanne on rauhallinen, laita levy soimaan ja lähetä pallo hellästi liikkeelle. Jokainen saa kohdallaan tuupata sitä hieman eteenpäin sormenpäällään. Tarkoitus on nauttia värikkään pallon lempeästä ja rauhallisesta liikkeestä sekä kosketuksesta.

Tätä kappaletta voit käyttää myös muistelu- ja

huivilauluna.

9. Nikkelimarkka

(rytmisoitinlaulu) kesto 1:53

Nikkelimarkan mainioon menoon on helppo yhdistää musisointia rytmisoittimilla. Anna ryhmällesi ohjeet ennen rytmimunien jakamista, jotta välttytte liialta hälinältä. Ohjeistuksen jälkeen jaa ryhmällesi rytmimunat. Koettakaa yhdessä, miten ne soivat, ja etsikää ennen laulun aloittamista yhteinen pulssi.

Soittakaa rytmimunalla esimerkiksi joka toiselle iskulle tai jokaiselle iskulle, haluamaasi tahtiin. Voitte soittaa eri tempoilla ensimmäisessä ja toisessa säkeistössä. Välisoitoissa voitte improvisoida; jokainen saa liikkua ja rytmittää musiikin tahtiin haluamallaan tavalla.

Tätä kappaletta voit käyttää myös liike- ja loppulauluna.

10. Yksi ruusu on kasvanut laaksossa

(rentoutus- ja ajatusten herättelylaulu) kesto 2:33

Kuunnelkaa ja nauttikaa! Kappaletta voi käyttää meditaatio- tai rentoutusmusiikin tavoin, kuunnellen sitä mukavassa asennossa silmät suljettuina. Jälkeenpäin voitte keskustella ajatuksistanne tai jatkaa suoraan seuraavaan muistelulauluun.

Tätä kappaletta voit käyttää myös suti- ja huivilauluna.

11. Kultainen nuoruus

(muistelulaulu) kesto 2:54

Kuunnelkaa kappale yhdessä tai laulakaa mukana – ja vaikka tanssikkaa! Eläytykää kappaleen sanoihin ja pohtikaa kukin mielessänne, mitä ne tuovat yhdessä valssin keinuvan tahdin kanssa mieleenne. Muistatko, missä olet tämän kappaleen kuullut? Tuoko se mieleesi jonkun tietyn paikan tai henkilön? Pidätkö kappaleesta, oletko tanssinut, laulanut tai soittanut sitä joskus?

Kun kappale on päättynyt, keskustelkaa pareittain tai koko ryhmän kesken, millaisia ajatuksia ja muistoja tai muita tuntemuksia kappale herätti. Keskustelulle saa varata aikaa, mutta kun se alkaa rönsytä pois kappaleesta, voidaan siirtyä seuraavaan kappaleeseen.

12. Heili Karjalasta

(loppulaulu) kesto 2:46

Laulakaa loppulaulu yhdessä. Tämä rempseä loppulaulu saa hymyt huulille. Sen kautta viritytään päivän tuleviin toimiin ja kiitetään yhteisestä tuokiosta. Muista laulun aikana ottaa katsekontakti hymyssä suin mahdollisimman moneen ryhmäläiseen tai kierrä vaikkapa koskettamassa jokaisen olkapäätä. Tällöin jokainen voi tuntea sen, miten iloinen olit juuri hänen osallistumisestaan.







Oppaan lähteitä ja kirjallisuutta

Auttamisen iloa. Palvelevan vapaaehtoistoiminnan opas. Eläkeliitto ry. 2008

Clair, A. A., Memmot, J. (2008) Therapeutic uses of music with older adults. American Music Therapy Association.

Erkkilä, J. (1996) Musiikki ja tunteet musiikkiterapiassa: musiikin emotionaalisten vaikutusten kolmidimensiomalli: Suomen musiikkiterapiayhdistys ry.

Erkkilä, Jaakko., Lehtonen Kimmo (toim). (1999) Musiikkiterapian monet kasvot. musiikin emotionaalisten vaikutusten kolmidimensiomalli: Suomen musiikkiterapiayhdistys ry.

Kuuloliitto ry. Koulutusmateriaalit.

Johnson, M. (2009) Composing Music More Accessible to the Hearing-Impaired. Master's Thesis, The University of Northern Carolina at Greensboro.

Lahtinen, R., Palmer. R., Lahtinen, M. (2009) Aisti kuvailu. Riitta Lahtinen, Russ Palmer ja Merja Lahtinen.

Levitin, D. (2010) Musiikki ja aivot. Terra Cognita.

Lilja-Viherlampi, L.-M. (toim.) (2011) Ihminen ja musiikki: Musiikillisen vuorovaikutuksen ulottuvuuksia. Turun Ammattikorkeakoulu.

Lilja-Viherlampi, L.-M. (2007) Minunkin sisällä soi! Musiikin ja sen parissa toimimisen terapeutisia merkityksiä ja mahdollisuuksia musiikkikasvatuksessa. Turun Ammattikorkeakoulu.

Lilja-Viherlampi, L.-M. (2012) Taidetoimintaa vai terapiaa? Sairaala- ja hoivamusiikkityön lähtökohtia ja kehitystyötä. Journal of Finnish universities of Applied Sciences. No 1 (2012)

Lilja, R., Lillandt, J., Rannikko A., Numminen A. (2011) Sävel soikoon – Musiikista iloa vapaaehtoistoimintaan. Eläkeliitto ry.

Mattila, Tiina, TunneMusiikki-kurssimateriaalit 2012 – 2014

Näkövammaisten Keskusliitto ry. Koulutusmateriaalit.

Koskimies, S. Musiikin avulla puheeseen kiinni. Verkkojulkaisu Minna Huotilaisen tutkimusryhmän tuloksista.

Nanayakkara, S. C.; Wyse, L.; Ong, S. H.; Taylor, E. A. (2013) Enhancing Musical Experience for the Hearing-impaired using Visual and Haptic Displays. Human – Computer Interaction. Volume 28. Issue 2. 2013

Numminen, A., Erkkilä, J., Huotilainen, M., Lonka K. Musiikki hyvinvoinnin evoluutiossa: Aivot, mieli ja yhteisö. Paneelikeskustelu tieteen päivillä 1.10.2009. Sibelius-Akatemian Musiikista hyvinvointia –hanke.

Radbruch, K. (2001) Music Therapy in the rehabilitation of children with cochlea implant (CI). Music Therapy Today (online). November/2011.

Särkämö, T.(2011) Music in the recovering brain. Väitöskirja. Helsingin yliopisto.

Torppa, R., Huotilainen, M.: Musiikin merkitys kuulovikaisen lapsen kuntoutuksessa. Puhe ja kieli. 2010, vol. 30, nro 3, s. 137-155.

Liite: CD:illä olevien yhteislaulujen sanat

Lisätiedoksi: Useimmista TunneMusiikki-CD-levyjen kappaleita on painettu seuraaville sivuille monistuskelpoiset yhteislaulunsanat. Voit käyttää niitä omissa ryhmissäsi. Sanat on kirjattu vain lauluista, joiden oikeudet ovat lainmukaisesti olleet ostettavissa Kopioston Laulut-palvelusta vuonna 2014. Tuokioihin on hyvä sisällyttää yhteislaulujen lisäksi kuuntelukappaleita sekä muistin varassa laulettavia lauluja. Levyillä olevat sanoittamattomat kappaleet Juokse sinä humma, Tähti ja meripoika ja Ilta skanssissa ovat oivallisia tähän tarkoitukseen!



ARVON MEKIN ANSAITSEMME

1. Arvon mekin ansaitsemme
Suomenmaassa suuressa
vaikk'ei riennä riemuksemme
leipä miesten maatessa.
Laiho kasvaa kyntäjälle,
arvo työnsä täyttäjälle.
Lal-la-la-la-la...

2. Suomen poika pellollansa
työtä tehdä jaksapi.
Korvet kylmät voimallansa
perkailee hän pelloksi.
Rauhass'on hän riemullinen,
mies sodassa miehuullinen.
Lal-la-la-la-la...

3. Suomen tytön poskipäihin
veri vaatii kukkaset,
hall'ei pysty harmaa näihin,
näit'ei pane pakkaset.
Luonnossa on lempeyttä,
sydämessä siveyttä.
Lal-la-la-la-la...

4. Opin tiellä oppineita
Suomessa on suuria.
Väinämöisen kanteleita täällä tehdään uusia.
Valistus on viritetty, järki hyvä herätetty.
Lal-la-la-la-la...

JOS SAIS KERRAN REISSULLANSA

1. Jos saisi kerran reissullansa
nähtiä tyttöä halata. (x2)
Oishan se paljon mukavampaa
reissulta kotiin palata. (x2)

2. Sinun takiasi nätti tyttö
olen minä lähtenyt reissaamaan. (x2)
En ole kirjeitä kirjoitellut,
onnea toivotellut vaan. (x2)

3. Kuukin se kurkisti aitan takaa,
kun tulin sinua tapaamaan. (x2)
Suuta sä suikkasit, korvaani kuiskasit:
"Omasi olen ainiaan." (x2)

4. Hiljallensa ja hiljallensa,
hiljalleni minä laulelen vaan. (x2)
Kun vain yhden kesäillan
ystävä sinulle olla saan. (x2)

Suomalainen kansanlaulu

URALIN PIHLAJA

1. Illan tuuli soittaa jo latvaa pihlajan.
Kaupungista kuulen mä
valssin niin kaihoisan.
Pihlajasta se kertoo,
on tuttu tarina sen.
Muistan Uralin rinteiltä valkolatvuksen.
Niin kuin seppelepäinen
vain nuori morsian on
kukkii pihlajahuntu, tuo alla auringon.

2. Kauas tuonne jääneen, mä tiedän pihlajan.
Kauas kulki tieni - jäi hän, jota rakastan.
Syksyn punaiset marjat,
kuin kyynel pihlajan on.
Itkin pihlajan lailla
on sydän onneton.
Niin kuin seppelepäinen...

3. Kenties kerran vielä,
soi tuuli lauhemmin.
Kaupunkien pauhu jää taakse viimeinkin.
Missä pihlaja kukkii,
taas armaan nähdä mä saan.
Luonto puhkeaa kukkaansa
jälleen kauneimpaan.
Silloin seppelepäinen, vain nuori morsian on,
kukkii pihlajahuntu tuo, alla auringon.

E. Rodygin

TAIVAS ON SININEN JA VALKOINEN

1. Taivas on sininen ja valkoinen
ja tähtösiä täynnä (x2)
Niin on nuori sydämeni
ajatuksia täynnä (x2)

2. Enkä mä muille ilmoita
mun sydänsurujani (x2)
Synkkä metsä, kirkas taivas
ne tuntee mun huoliani (x2)

Suomalainen kansanlaulu

TULIPUNARUUSUT

1. Illoin luokse pienen kapakan
ratsuani juoksuun hoputan.
Kuiskaa hiljaa arotuuli,
hymyy Rozy punahuuli,
tyttö, jota yksin rakastan.

Heijaa! Ruusut tulipunaiset
sua varten vain on kukkineet.
Kauneimmat on niistä sulle,
suukon palkaksi suot mulle;
mulle suukko, sulle ruusut tulipunaiset!

2. Kaukana on mulla maja pien',
tähdet pustan yli näyttää tien.
Satulaan sun nostan, kulta,
ratsun lento on kuin tulta,
taivaanrannan taa kun sinut vien!

Heijaa, ruusut tulipunaiset
sua varten vain on kukkineet.
Kauneimmat on niistä sulle,
suukon palkaksi suot mulle;
mulle suukko, sulle ruusut tulipunaiset!

Usko Kemppi

EMMA

1. Oi, muistatkos, Emma, sen kuutamoillan,
kun yhdessä tansseista kuljettiin.
Sinä sanasi annoit ja valasi vanhoit
ja lupasit olla mun omani
Oi Emma, Emma, oi Emma, Emma,
kun lupasit olla mun omani.
Oi Emma, Emma, oi Emma, Emma,
kun lupasit olla mun omani.

2. Sinä sanoit vielä senkin,
että painappas pääsi
vasten mun palaavaa rintaani.
Sinä omistit minut, minä omistin sinut
ja tahdoimme lempiä alati.
Oi Emma, Emma, oi Emma, Emma,
me tahdoimme lempiä alati. (x2)

3. Minä uskoin ja vannoin
ja sormuksen annoin
ja lupasin olla sun omasi.
Sinä valasi taitot ja lahjastani laitoit
vain heiluvat renkahat korviisi.
Oi Emma, Emma, oi Emma, Emma,
vain heiluvat renkahat korviisi. (x2)

Kansansävelmä, Väinö Siikaniemi

VÄLIAIKAINEN

1. Elo ihmisen huolineen ja murheineen,
se on vain väliaikainen.
Ilon hetki myös helkkyvin riemuineen,
se on vain väliaikainen.

Tämä elomme riemu ja rikkaus,
sekä rinnassa riehuva rakkaus
ja pettymys tuo - totta tosiaan -
väliaikaista kaikki on vaan!

2. Tuoksu viehkeinkin kauneimman kukkasen,
se on vain väliaikainen.
Aika kultaisen, heljimmän nuoruuden,
se on vain väliaikainen.

Sinun tyttösi hempeä kauneus,
sekä huulien purppurapunerrus,
ja hymynsä tuo - totta tosiaan -
väliaikaista kaikki on vaan!

3. Hurma viinin, mi mieltäsi nostattaa,
se on vain väliaikainen.
Ja se heili, joka helyt meillä ostattaa,
se on myös väliaikainen.

Tämä elomme riemu ja rikkaus,
sekä rinnassa riehuva rakkaus,
ja pettymys tuo - totta tosiaan -
väliaikaista kaikki on vaan

TULA TULLALLA

1. Tula tullalla posket pullalla
on tämän pojan kullalla.
Tula tullalla, tula tullalla
on tämän pojan kullalla.

2. Tule meille vaan, meillä leivotaan
saat lämmintä leipää, jos annetaan
Tula tullalla, tula tullalla
saat lämmintä leipää jos annetaan.

3. Tule ovesta, älä nurkista,
ja älä sinä päälleni kurkista.
Tula tullalla, tula tullalla
ja älä sinä päälleni kurkista.

4. Tule illalla, olet tallella,
saat maata mun käsivarrella,
tula tullalla, tula tullalla
saat maata mun käsivarrella.

Suomalainen kansansävelmä

LEILA

1. Konsaan ei jää unhohon
tuo armas nuoruusaika.
Yksi sana mul aina on
kuin suuri lemmentaika:

Leila, Leila, Leila, lempiystävään,
Leila, Leila, Leila,
kaut aikain säilyt sydämessään.
Näin yhä vuosien takaa
sun tenhos onnea jakaa.
Leila, Leila, Leila, sävel soi syömmessään.

2. Ruusunhohde poskillas
kuin kuulto iltaruskon,
huomenhurma huulillas
loi mulle lemmenuskon.

Leila, Leila, Leila, lempiystävään
Leila, Leila, Leila,
kaut aikain säilyt sydämessään.
Oon sua lempinyt salaa,
tuo aika mielehen palaa.
Leila, Leila, Leila, sävel soi syömmessään.

Georg Malmsten

LAPINÄIDIN KEHTOLAULU

1. Äiti lasta tuudittaa, lasta tunturoiden.
Päivä taakse kaikkooa ylhäin tähtivöiden.
Vaikka kylmä hallayö
toiveet usein maahan lyö,
Kerran lapsein lahjaks saat
nää kairain kultamaat.

2. Sulje silmät pienoinen, uinu onnen unta.
Suuri on ja ihmeinen unten valtakunta.
Kun sa suureks vartut vain mailla
aavain aukeain,
Kerran lapsein lahjaks saat
nää laajat Lapin maat.

3. (melodia hyräillen)
Räiske pohjan loimujen, tuisku,
viima tuulien,
Kehtolaulua vain on ne Lapin lapselle.

Kalervo Hämäläinen

ON ARMAS MULLE AALLON TIE

1. On armas mulle aallon tie ja veet hyrskivät,
kun myrskytuuli purtta vie ja veet tyrskivät.

Ohii, ohei! Nyt jää, tyttösein!

Pian palaamme jällehen.

Ohii, ohei! Nyt jää, tyttösein!

Pian palaamme jällehen.

2. Kas uskollista neitoain, kun veet hyrskivät:
mä äsken hältä suukon sain,
kun veet tyrskivät.

Ohii, ohei... (x2)

3. Hän mulle kuiski hellästi, kun veet hyrskivät:
Oi riennä taas mun luokseni,
kun veet tyrskivät.

Ohii, ohei... (x2)

Kansanlaulu

NIKKELIMARKKA

1. Kyllä minä maksan sen nikkelimarkan,
jonka minä olen sulta lainannut.
Olethan jo varmaankin ollut sitä vailla
ja kauankin markkaasi kaivannut

Ainahan on maksettava, eikös juu,
mitä tässä maailmassa velkaantuu.
Ainahan on maksettava, eikös juu,
mitä tässä maailmassa velkaantuu.

2. Mutta sinä itse! Milloinka sä maksat
surut, jotka olet mulle tuottanut,
kaihoni kalvaan, jonka minä sain,
kun olen sinun sanoihisi luottanut?

Ainahan on maksettava, eikös juu,
mitä tässä maailmassa velkaantuu.
Ainahan on maksettava, eikös juu,
mitä tässä maailmassa velkaantuu.

Georg Malmsten, Tatu Pekkarinen

KULTAINEN NUORUUS

1. Lapsena tuntenut murheita en,
riemuja vain kohdata sain.
Siksi kai aika tuo onnellinen
säilyykin muistelmissain.

Ei kultainen nuoruus
jää unholaan,
vaan muistoissain jälleen
sen luoksein saan.

2. Päivinä nuoruuden onnellisen
kohdata sain rakkahimpain.
Hetkeä tuota ma unhoita en,
muistoissain säilyy se ain.

Ei kultainen nuoruus
jää unholaan,
vaan muistoissain jälleen
sen luoksein saan.

Kullervo Linna

HEILI KARJALASTA

Kauas maailmaan läksin kulkemaan,
kuljin niin iloisna ja huoletonna vain.
Jouduin Karjalaan – kuinkas sattuikaan,
lemmenpiston sydämeeni sain.

Hei! Karjalasta heilin minä löysin,
löysin heilin pienen, herttaisen.
Hän kohta minut satoi lemmen köysin,
satoi hurmahan iäisehen.
Tunne outo rinnassani on kuin paino povellani
ja kuitenkin niin onnellinen oon.
Hei! Karjalasta heilin minä löysin,
vaivuin hurmahan iäisehen.

Vaan en saanutkaan tuonne onnelaan
jäädä, täytyi jällehen rientää kauas pois.
Mutta rinnassain yks' on aatos vain:
jospa Karjalaan taas päästä vois.

Hei! Karjalasta heilin minä löysin...

Ja mä tiedän sen, immyt armainen
oottaa siellä Karjalan mailla ystävää,
jok' ei konsanaan luovu aarteestaan,
vaan sen sydämessään säilyttää.

Hei! Karjalasta heilin minä löysin...

Georg Malmsten, Reino Ranta

TunneMusiikki-CD:n kappaleet

Musiikkituokio 1

1. JUOKSE SINÄ HUMMA esitt. Tapio Rautavaara 3:36
FIFMF6700002 (säv. trad., san. T. Rautavaara. sov. G. Godzinsky & T. Rautavaara)
2. ARVON MEKIN ANSAITSEMME esitt. Tapio Rautavaara 2:28
FIWMA0800429 (säv. trad., san. J. Juteini, sov. T. Kärki)
3. JOS SAIS KERRAN REISSULLANSA esitt. Tapio Rautavaara 2:12
FIFMF6900018 (trad., sov. T. Kärki)
4. URALIN PIHLAJA esitt. Tapio Rautavaara 3:52
FIFMF7600031 (säv. E. Rodygin, san. V. Vallas, sov. K. Nyqvist)
5. TÄHTI JA MERIPOIKA esitt. Olavi Virta 2:42
FIFSC6301300 (säv. W. Sörensen & C. Carlsen, san. O. Virta, sov. K. Valkama)
6. SÄKKIJÄRVEN POLKKA esitt. Juha Virtanen 1:49
FITM01400001 (säv. trad., sov. V. Ahvenainen)
7. TAIVAS ON SININEN JA VALKOINEN esitt. Tapio Rautavaara & Trio Lehtelä 2:36
FIWMA0800614 (trad., sov. H. Bergström)
8. KUUSI OP 75:5 esitt. Heini Siltainsuu 2:59
FITM01400002 (säv. J. Sibelius)
9. TULIPUNARUUSUT esitt. Teijo Joutsela & Humppa-Veikot 1:48
FIFSC5900002 (säv. U. Kemppi, san. U. Kemppi, sov. K. Valkama)
10. KANTELEENI esitt. Ida Elina 2:15
FITM01400003 (säv. trad.)
11. ILTA SKANSSISSA esitt. Georg Malmstén 1:52
FIFMF7100400 (säv. G. Malmstén, san. G. Malmstén, sov. N. Johansson)
12. EMMA esitt. Tapio Rautavaara 3:00
FIWMA0500723 (trad. sov. T. Rautavaara)



Musiikkituokio 2

- | | |
|--|------|
| 1. VÄLIAIKAINEN esitt. Georg Malmstén
FIFPS3800003 (säv. M. Jurva, san. T. Pekkarinen, sov. E. Lauresalo) | 3:00 |
| 2. TULA TULLALLA esitt. Aarne Vainio & Cyril Szalkiewich
FIT3H0500013 (trad., sov. E. Melartin) | 0:57 |
| 3. LEILA esitt. Georg Malmstén
FIFSC6500100 (säv. G. Malmstén, san. R. Ranta, sov. J. Salo) | 2:54 |
| 4. LAPINÄIDIN KEHTOLAULU esitt. Annikki Tähti
FIWMA0300027 (säv. K. Härmäläinen, san. K. Härmäläinen, sov. J. Salo) | 3:26 |
| 5. ON ARMAS MULLE AALLON TIE esitt. Henry Theel
FIWMA0400600 (säv. trad., san. R. Ranta, sov. T. Kärki) | 2:16 |
| 6. METSÄKUKKIA esitt. Juha Virtanen
FITM01400004 (säv. trad., sov. J. Virtanen) | 3:07 |
| 7. SUOJELUSENKELI esitt. Musica-kuoro, johtajana Pekka Kostainen
FIABA0700031 (säv. P. J. Hannikainen, san. I. Hellén, sov. P. Kostainen) | 3:19 |
| 8. YÖ MEREN RANNALLA esitt. Heini Siltainsuu
FITM01400005 (säv. H. Kaski) | 2:50 |
| 9. NIKKELIMARKKA esitt. Georg Malmstén
FIFSC6300100 (säv. M. Jurva, san. T. Pekkarinen, sov. K. Valkama) | 1:53 |
| 10. YKSI RUUSU ON KASVANUT LAAKSOSSA esitt. Ida Elina
FITM01400006 (trad.) | 2:33 |
| 11. KULTAINEN NUORUUS esitt. Tapio Rautavaara
FIFMF7600012 (säv. K. Linna, san. T. Lahtinen, sov. K. Nyqvist) | 2:23 |
| 12. HEILI KARJALASTA esitt. Georg Malmstén
FIFPS3800100 (säv. G. Malmstén, san. R. Ranta, sov. G. Malmstén) | 2:48 |

Äänitys ja miksaus: Christian Waselius ja Markus Andergård / Sound Mind Oy

(Musiikkituokio 1: raidat 6, 8 & 10 / Musiikkituokio 2: raidat 6, 8 & 10)

Tuottaja: Eläkelitto / TunneMusiikki-projekti

Julkaisuluvat Musiikkituokio 1:n kappaleisiin 1, 2, 3, 4, 5, 7, 9, 11, 12 ja Musiikkituokio 2:n

kappaleisiin: 1, 3, 4, 5, 9, 11, 12 on ystävällisesti myöntänyt Warner Music Finland Oy.

Julkaisuluvan kappaleeseen Suojelusenkelele on ystävällisesti myöntänyt Ondine Oy.

Sanoitusten painoluvan Musiikkituokio 1:n kappaleisiin 4, 9, ja Musiikkituokio 2:n kappaleisiin 1, 3, 4, 9, 11 ja 12 on ystävällisesti myöntänyt Notfabriken Music Publishing AB, ja kappaleen Tähti ja Meripoika sanoihin Gehrman's Musikförlag AB. Kappaleen Ilta skanssissa julkaisuun on ystävällisesti myöntänyt luvan Georg Malmstén -säätio (Copyright: Edition Elvis).

Omat muistiinpanot

[illegible]

Omat muistiinpanot

[illegible]

Omat muistiinpanot

[illegible]

[illegible]

Musiikin ympärille voidaan rakentaa monipuolista yhteisöllistä toimintaa. Musiikkia voidaan kuunnella, laulaa ja soittaa, ja sen tahtiin voidaan liikkua tai tanssia. Se herättää tunteita, keskustelua ja muistoja. Musiikista nauttiminen ei vaadi erityistaitoja, vaan se kuuluu kaikille. Se tekee meille hyvää.

TunneMusiikki-opas on tarkoitettu vapaaehtoisten työvälineeksi musiikkitoiminnan ohjaamiseen ikääntyneiden ja aistivammaisten keskuudessa. Erityisryhminä huomioidaan myös muistisairaat ja liikuntarajoitteiset. Se tarjoaa käytännön vinkkejä ja uutta ajateltavaa myös ammattilaisille. Opas sisältää tietoa musiikin hyvinvointivaikutuksista, aistivammojen huomioimisesta ryhmätoiminnassa, ryhmän ohjaamisesta ja esteettömän musiikkituokion suunnittelusta. Oppaassa kuvattu tieto, välineet ja toimintamallit on koottu Eläkeliiton hallinnoimassa TunneMusiikki-toiminnassa. Opas sisältää kaksi CD-levyä toimintaehdotuksineen.

Musiikki on muutakin kuin ääntä – se näkyy, tuntuu, koskettaa ja liikuttaa.



Yhteistyökumppanit:

 Näkövammaisten liitto

 Kuuloliitto ry

Eläkeliitto ry

Kalevankatu 61, 00180 Helsinki
p. 09 7257 1100
info@elakeliitto.fi
www.elakeliitto.fi

Eläkeliitto sosiaalisessa mediassa

www.facebook.com/elakeliitto

www.twitter.com/elakeliitto

www.instagram.com/elakeliitto