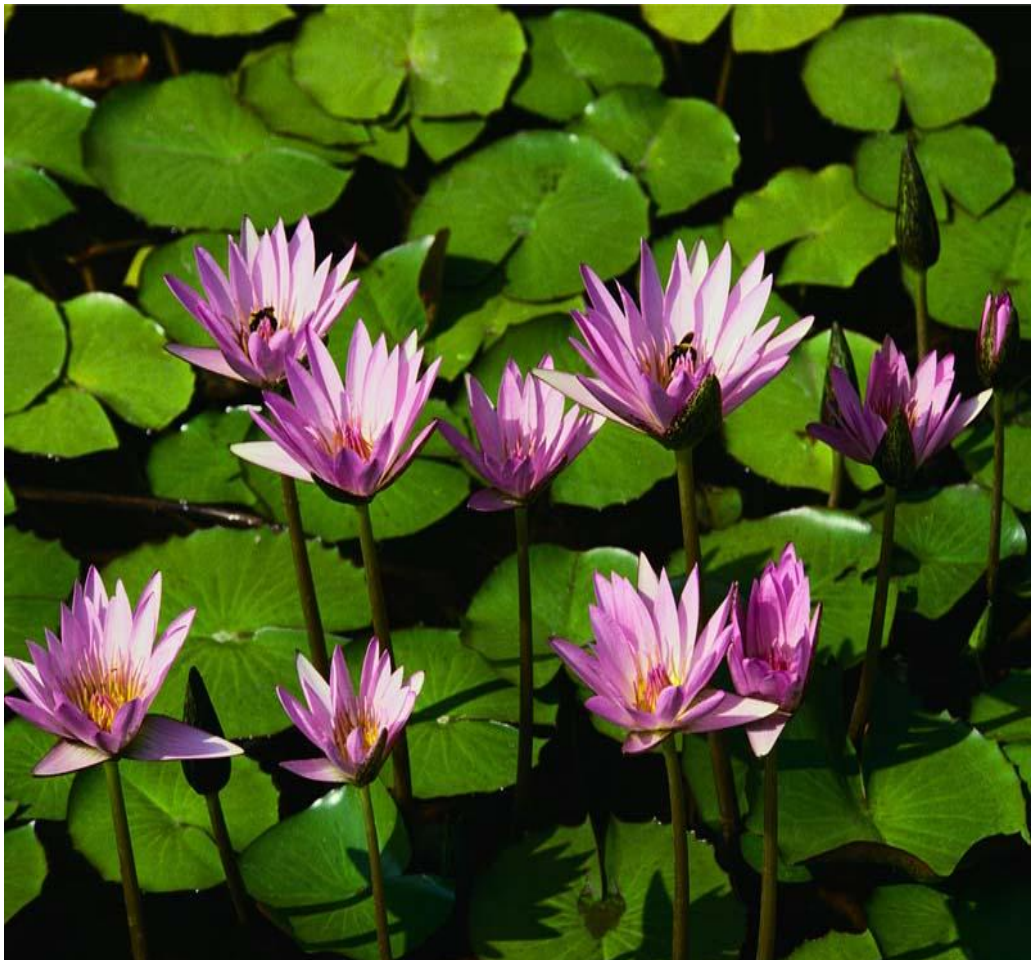


*MUSIIKILLINEN RYHMÄ- JA VIRIKETOIMINNAN  
KANSIO,  
RITATORNIN PALVELUTALO*



## SISÄLLYS

1	JOHDANTO	
2	LAULETAAN TUTTUJA KANSANLAULUJA YHDESSÄ	1
3	JÄRJESTETÄÄN YHDESSÄ LEVYRAATI	2
4	PIDETÄÄN LAULUVISAILU	3
	<i>Miten laulu jatkuu...-visailukysymykset:</i>	4
	<i>Miten alkaa laulu, joka päättyy...- visailukysymykset:</i>	5
5	LAULETAAN YHDESSÄ IKIVIHREITÄ ISKELMIÄ	7
6	KUUNNELLAAN YHDESSÄ IKIMUISTOISIA SÄVELMIÄ	8
7	TEHDÄÄN MIELIKUVITUSMATKA TUOLILLA JUMPATEN	9
	<i>Mielikuvitusmatka ( tuolijumppa )</i>	10
	<i>Lintu lensi oksalle- tuolijumppa</i>	11
8	SAANKO LUVAN- MUSIIKKIJUMPPA	12
9	KUUNTELEMME MUSIIKKIA JA VETRISTÄMME JÄSENIÄ	13
10	MUISTELEMME VANHOJA TUTTUJA LASTENLAULUJA	15
	<i>Tuttuja lastenlauluja- visailu:</i>	16
11	VALSSIA VANHUKSILLE: ELI KUUNNELLAAN YHDESSÄ TUTTUJA VALSSEJA ERI VUOSIKYMMENILTÄ	17
	LÄHTEET	18

## 1 JOHDANTO

Tämän musiikillisen ryhmä- ja viriketoimintakansion tarkoituksena on tarjota työkaluja Ritatornin palvelutalon työntekijöille vanhusten viriketoimintaan. Kansion kautta työntekijät saavat käytännön ideoita ja vinkkejä palvelutalon asukkaiden musiikillisen viriketoiminnan toteuttamiseen. Tämän kansion tavoitteena on myös tuoda esiin musiikin laajat mahdollisuudet osana vanhusten viriketoimintaa. Musiikillinen ryhmä- ja viriketoiminnan kansio on laadittu Ritatornin palvelutalon työntekijöiden ja asukkaiden käyttöön, mutta sitä saa vapaasti käyttää myös muualla toteutettavassa vanhusten virike- ja ryhmätoiminnassa.

Musiikillisen ryhmä- ja viriketoiminnan kansion laatimisessa olen käyttänyt vinkkien antajana ja osittain myös lähteinä Kirsi Koivulan useita vanhusten virike- ja ryhmätoimintaan kirjoittamia kirjoja. Musiikkituokioiden lopuksi on mainittu lähde, mikäli niiden laatimisessa on käytetty Koivulan laatimia ryhmätuokioiden runkoja. Kansion lopussa on myös lähdeluettelo, jossa on lueteltu kaikki kirjat, joista vinkkejä tämän kansion laatimiseen on saatu.

Toivottavasti tämä kansio antaa työkaluja vanhusten parissa toimiville työntekijöille siihen, kuinka musiikkia voi hyvin erilaisilla tavoilla hyödyntää vanhusten viriketoiminnassa. Toivon myös, että mahdollisimman moni vanhus kokisi, mitä kaikkea musiikilla voi olla annettavanaan osaksi heidän arkensa sisältöä.

## 2 LAULETAAN TUTTUJA KANSANLAULUJA YHDESSÄ

### *Tarvittava materiaali:*

Tuttuja kansanlauluja ja ikivihreitä- lauluvihko, haluttaessa säestys pianolla.

### *Aloitus:*

Muodostetaan piiri ja käydään läpi kaikkien ryhmäläisten etunimet. Jos ryhmäläiset ovat jo entuudestaan tuttuja, käydään lyhyt kierros siten, että jokainen ryhmäläinen kuvailee yhdellä sanalla, millainen olotila tai tunnelma hänellä on tällä hetkellä.

### *Musiikkituokion tavoite:*

Lauletaan yhdessä kaikille tuttuja, perinteisiä kansanlauluja. Nautitaan yhdessäolosta ja musiikista.

### *Musiikkituokion toteutus:*

Jaetaan ryhmäläisille Tuttuja kansanlauluja- ja ikivihreitä- lauluvihkot ja lauletaan yhdessä.

### *Musiikkituokion palaute:*

Jokaisen kansanlaulun jälkeen kysellään ajatuksia, tuntemuksia ja muistoja, joita laulu ryhmäläisissä herätti.

### *Musiikkituokion lopetus:*

Jokaista ryhmäläistä pyydetään kuvailemaan yhdellä sanalla ajatuk- sensa musiikkituokion onnistumisesta.

### 3 JÄRJESTETÄÄN YHDESSÄ LEVYRAATI

#### *Tarvittava materiaali:*

CD- soitin, vanhoja kotimaisia iskelmiä sisältäviä CD- levyjä, numerolaput 1 – 3 ryhmäläisille levyraatia varten. Ryhmäläiset voivat myös halutessaan tuoda omia kappaleitaan levyraatiin CD- levyllä.

#### *Aloitus:*

Muodostetaan piiri ja pyydetään jokaista ryhmäläistä vuorollaan kertomaan, kuka suomalainen laulaja on jäänyt hänelle parhaiten mieleen. Ryhmäläiset voivat myös kertoa, jos jokin laulu on erityisesti jäänyt heidän mieleensä.

#### *Musiikkituokion tavoite:*

Nautitaan yhdessä ryhmässä musiikista. Muistellaan, missä yhteydessä kukin ryhmäläinen muistaa kuulleen laulun elämänsä aikana. Pohditaan, liittyykö johonkin tiettyyn lauluun tärkeitä muistoja.

#### *Musiikkituokion toteutus:*

Kuunnellaan vanhoja kotimaisia iskelmiä CD:ltä ja annetaan niille pisteitä laulun loputtua. Jokaisen laulun jälkeen joku ryhmäläisistä saa kertoa, mitä muistoja kyseinen kappale hänessä herätti. Jokaisen laulun jälkeen lasketaan laulun saamat pisteet yhteen.

#### *Musiikkituokion palaute:*

Julkistetaan laulujen saamat pisteet.

#### *Musiikkituokion lopetus:*

Kysellään ryhmäläisiltä palautetta levyraadinn onnistumisesta ja kuunnellaan vielä yhdessä uudelleen eniten pisteitä saanut kappale.

#### 4 PIDETÄÄN LAULUVISAILU

##### *Tarvittava materiaali:*

Miten laulu jatkuu...- visailukysymykset, Miten alkaa laulu, joka päättyy...- visailukysymykset, Tuttuja kansanlauluja ja ikivihreitä- lauluvihko.

##### *Aloitus:*

Aloitetaan musiikkituokio laulamalla yhdessä jokin ryhmäläisten toivelauluista Tuttuja kansanlauluja ja ikivihreitä- lauluvihkosta.

##### *Musiikkituokion tavoite:*

Lauluvisailun tarkoituksena on virkistää muistia ja saada ryhmäläiset kaivelemaan mieleensä painuneita tuttujen laulujen sanoja. Tavoitteena on myös pienemmässä ryhmässä saada aikaan vuorovaikutusta ja yhteistyötä.

##### *Musiikkituokion toteutus:*

Ryhmäläiset jaetaan kahteen tai kolmeen pienempään ryhmään. Ohjaaja aloittaa kyselemällä ensin Miten laulu jatkuu...- visailukysymyksiä ja sen jälkeen Miten laulu alkaa, joka päättyy...- visailukysymyksiä. Ryhmä, joka tietää vastauksen, nostaa käden ylös ja saa vastausvuoron. Oikeasta vastauksesta ryhmä saa pisteen. Väärä vastaus antaa muille ryhmille mahdollisuuden yrittää. Ohjaaja merkitsee ylös ryhmien pisteet. Ryhmä saa toisen pisteen, jos tietää myös laulun nimen oikein.

##### *Musiikkituokion palaute:*

Visailun päätyttyä jokaiselta ryhmältä kysytään musiikkituokion onnistumisesta.

##### *Musiikkituokion lopetus:*

Lauletaan ryhmäläisten kanssa yhdessä vielä yksi laulu Tuttuja kansanlauluja ja ikivihreitä- lauluvihkosta.

***Miten laulu jatkuu...-visailukysymykset:***

Ohje: Ohjaaja lausuu laulun alkusanat ja ryhmäläiset pyrkivät vastaamaan, miten laulu jatkuu ( laulun jatko tummennetulla ). Toisen pisteen ryhmä saa laulun oikeasta nimestä ( laulun nimi suluissa ).

1. Korkealla kunnahalla...? ***Hongat huminoi.*** ( Jätjän humppa )
2. Hoivatkaa, kohta poissa on veljet...? ***Muistakaa heille kallis on maa.*** ( Vete-  
raanin iltahuuto )
3. Minun kultani kaunis on...? ***Vaik on kaitaluinen.*** ( Minun kultani kaunis on )
4. Kun ilta tummentuu...? ***Ja syttyy tähdet taivaan.*** ( Ilta skanssissa )
5. Ystäväin mua odottaa...? ***Joka ilta portilla.*** ( Huopikkaat )
6. Tule, tule jo tanssihin....? ***Tule kulkurin valssihin.*** ( Kulkurin valssi )
7. Kauan katsoin sinua syvälle silmiin....? ***Kauan katsoin, katsoin ja ajattelin.***  
( Akselin ja Elinan häävalssi )
8. Ja sen tervahöyryn nimi...? ***Oli Prinsessa Armaada.*** ( Kaunis Veera )
9. Illan tuuli soittaa.....? ***Jo latvaa pihlajan.*** ( Uralin pihlaja )
10. Hän ei ole vuosiltaan...? ***Vielä yhtätoistakaan.*** ( Poika varjoisilta kujilta )
11. Jos täytätte mun lasini...? ***Niin tahdon kertoa*** ( Rosvo-Roope )
12. Illoin luokse pienen kapakan....? ***Ratsuani juoksuun hoputan.*** ( Tulipunaruusut)
13. Ihmisiä on kuin muurahaisia...? ***Ne loputonta polkuansa taivaltaa.*** ( Jokainen ihminen on laulun arvoinen )
14. Mummo kutoo sukkaa hämärässä....? ***Sukkaa, jonka lapsenlapsi saa.***  
(Mummon kaappikello )
15. Äiti lasta tuudittaa...? ***Lasta tuntureiden.*** ( Lapin äidin kehtolaulu )

***Miten alkaa laulu, joka päättyy...- visailukysymykset:***

Ohje: Ohjaaja lausuu laulun loppusanat ja ryhmäläiset pyrkivät vastaamaan, miten kyseinen laulu alkaa ( laulun alkusanat tummennetulla ). Ryhmä saa toisen pisteen, jos muistaa oikein laulun nimen ( laulun nimi suluissa ).

1. Oishan se paljon mukavampaa reissulta kotia palata. ***Jos sais kerran reissullansa...*** ( Jos sais kerran reissullansa )
2. Niin on nuori sydämeni ajatuksia täynnä. ***Taivas on sininen ja valkoinen.***  
( Taivas on sininen ja valkoinen )
3. Siellä kun on kotomaani, sinne tahdon mennä. ***Täällä pohjantähden alla...***  
( Täällä pohjantähden alla )
4. Sen minkä kohtalo on hälle määräävä. ***Ihmisiä on kuin muurahaisia.***( Jokainen ihminen on laulun arvoinen )
5. Oi, Emma, Emma, oi Emma, Emma, vain heiluvat renkahat korviisi. ***Oi, muistatkos Emma sen kuutamoillan...*** ( Emma )
6. Jospahan säilyis äidin lapset, kylmältä maailmassa. ***Lapsoset ketterät kotihaasta.*** ( Saunavihdat )
7. Ilot ja surut, ne kullamurut, kaikki on muistoja vain. ***On arkea elomme tää...***  
( Nuoruusmuistoja )
8. Aitoja vain saanut en. ***Kun nuoren miehen ujoimman...*** ( Suklaasydän )
9. Aitasta kuuluu kuiskaus hiljaa ” Juu”. ***Suutarin tyttären pihalla kasvaa...***  
( Suutarin tyttären pihalla )
10. Maa kallis isien. ***Oi, maamme, Suomi, synnyinmaa.*** ( Maamme- laulu )
11. Ja iltataivahan tähtien alla mä sulle laulelen. ***Kun ilta tummentuu ja syttyy tähdet taivaan.*** ( Ilta skanssissa )



12. Vain aatoksin, mi kauas entää, sinne käydä saan. *Aavan meren tuolla puolen...*( Satumaa )

13. Saarenmaan nurmien kesäinen yö. *Siel lauantai-iltana valkeat koivut.* ( Saarenmaan valssi)

14. Väliaikaista kaikki on vaan. *Elo ihmisen huolineen ja murheineen.* ( Väliaikainen )

15. Tää päivä meidät yhdistää, sun luokses nyt mä jään. *Suvituuli kun oksissa soittaa.* ( Suvivalssi )

## 5 LAULETAAN YHDESSÄ IKIVIHREITÄ ISKELMIÄ

### *Tarvittava materiaali:*

Tuttuja kansanlauluja ja ikivihreitä- lauluvihko, säestys pianolla tarvittaessa.

### *Aloitus:*

Aloitetaan musiikkituokio asettumalla isoon piiriin ja jakamalla kaikille Tuttuja kansanlauluja ja ikivihreitä- lauluvihkot..

### *Musiikkituokion tavoite:*

Musiikkituokion tavoitteena on saada yhdessä laulamalla aikaan vuorovaikutusta ryhmäläisten välille. Tavoitteena on myös laulujen kautta herätellä ryhmäläisille tärkeitä muistoja.

### *Musiikkituokion toteutus:*

Lauletaan yhdessä ryhmäläisten toiveiden mukaan tai järjestyksessä ikivihreitä sävelmiä Tuttuja kansanlauluja ja ikivihreitä- lauluvihkosta. Jokaisen laulun jälkeen kysellään ryhmäläisiltä tunnelmia ja muistoja, joita laulu heissä herätti.

### *Musiikkituokion palaute:*

Musiikkituokion lopuksi käydään pikainen kierros ryhmäläisten kesken ja kysytään jokaiselta päällimmäiset ajatukset musiikkituokiosta ja sen onnistumisesta.

### *Musiikkituokion lopetus:*

Lopetetaan musiikkituokio vielä yhteen yhteiseen lauluun.

## 6 KUUNNELLAAN YHDESSÄ IKIMUISTOISIA SÄVELMIÄ

### *Tarvittava materiaali:*

CD- soitin, kirjastosta lainattuja tai ryhmäläisten omia cd- levyjä.

### *Aloitus:*

Aloitetaan musiikkituokio asettumalla kaikki isoon piiriin. Jokainen ryhmäläinen vuorollaan kertoo yhden laulun, joka päällimmäisenä on jäänyt hänen nuoruudestaan mieleen. Jos jollain ryhmäläisellä on oma CD- levy, hän voi esitellä lyhyesti, miksi valitsi juuri tämän levyn ja kappaleen yhdessä kuunneltavaksi.

### *Musiikkituokion tavoite:*

Musiikkituokion tavoitteena on rauhoittua ja hiljentyä yhdessä ryhmässä kuuntelemaan musiikkia, jolla on ryhmäläisten nuoruudessa ollut merkitystä. Tavoitteena on myös tuottaa positiivisia kokemuksia ryhmäläisille musiikin mukanaan tuomien muistojen kautta.

### *Musiikkituokion toteutus:*

Ohjaaja soittaa CD- levytä yhden ikimuistoisien, ryhmäläisten nuoruuteen liittyvän kappaleen kerrallaan. Kappaleen jälkeen ryhmäläiset saavat halutessaan kertoa, mitä tunteita tai muistoja kappale tai sen esittäjä herätti heissä.

### *Musiikkituokion palaute:*

Ennen musiikkituokion päättymistä ryhmäläisille jaetaan laput, joissa on toisella puolella surulliset kasvot ja toisella puolella iloiset kasvot. Näin jokainen ryhmäläinen antaa vuorollaan piirissä palautteen, eikä hänen tarvitse sanoa mitään jos hän ei halua.

### *Musiikkituokion lopetus:*

Kysellään lopuksi ryhmäläisiltä toiveita musiikista seuraavaa musiikin kuuntelukertaa varten.

## 7 TEHDÄÄN MIELIKUVITUSMATKA TUOLILLA JUMPATEN

### *Tarvittava materiaali:*

Jokaiselle ryhmäläiselle ja ohjaajalle tuolit. Ohjaajalle mielikuvi-  
tusmatkan ohjeet ja lintu lensi oksalle- tuolijumpan ohjeet. CD- soi-  
tin ja rauhallista, hidastempoista musiikkia tuolijumpan toisen ker-  
ran taustalle soimaan.

### *Aloitus:*

Muodostetaan iso piiri tuoleista, niin, että kaikki ryhmäläiset mahtu-  
vat samaan piiriin. Ohjaaja kertoo lyhyesti, mitä tänään on tarkoitus  
tehdä.

### *Musiikkituokion tavoite:*

Musiikkituokion tavoitteena on liikkua yhdessä tuolijumpan kautta.  
Aluksi liikutaan mielikuvitusmatka ilman musiikkia ja toisella ker-  
ralla niin, että taustalla soi musiikki.

### *Musiikkituokion toteutus:*

Ohjaaja toteuttaa ryhmäläisten kanssa mielikuvitusmatkan tuolijum-  
pan avulla, ensimmäisellä kerralla ilman musiikkia ohjaten vain sa-  
nallisesti ryhmäläisiä, toisella kerralla musiikin tahtiin. Tuolijumppa  
toteutetaan siis kaksi kertaa.

### *Musiikkituokion palaute:*

Tuolijumpan päätyttyä ryhmäläisiltä kysytään palautetta: oliko tuoli-  
jumppa liian nopea vai hidas, liian raskas vai helppo jne..

### *Musiikkituokion lopetus:*

Musiikkituokio lopetetaan yhteiseen tuolijumppa-leikkiin: Lintu len-  
si oksalle.

***Mielikuvitusmatka ( tuolijumppa )***

- marssitaan (tuolilla istuen polven nostoja tahtia muutellen, marssien polulla, lumihangessa...)
- poljetaan ompelukonetta ( vuorotellen varpaat ylös, kantapäät ylös, tahtia muutellen )
- potkitaan palloa ( kumpikin jalka ojentuu vuorotellen eteen rauhallisesti )
- keinutaan valssia ( siirretään painoa vuorotellen puolelta toiselle tuolilla )
- kaulitaan taikinaa ( ojennetaan kädet, koukistetaan vuorotellen eteenpäin )
- pestään ikkunoita tai pyyhitään pölyjä ( kädet vuorotellen nousevat ylöspäin)
- pudistellaan mattoja ( ravistellaan käsiä vartalon edessä )
- soudetaan venettä ( kädet kurkotetaan eteen, veto ja koukistus, kyynärpäät taakse )
- jauhetaan kahvia kahvimyllyllä ( mylly toisessa kädessä, toisella kädellä pyöritetään )
- solmitaan huivi päähän ( kurkotetaan kädet niskan taakse )
- solmitaan kengännauhat kiinni ( kurkotetaan käsillä jalkoihin )

( Lähde: Koivula, K. 2002. Myötätuulta tupaan – Ikäihmisen virikekirja. Tampere: Programmes K K & co, 51.)

*Lintu lensi oksalle- tuolijumppa*

Lintu lensi oksalle, lauloi niitä näitä.

Vielä lensi oksalle, lauloi niitä näitä.

( Kädet laitetaan peukaloista ristiin ja lennätetään lintua oikealle ja vasemmalle.)

Tule joudu oma kulta, että saatais häitä.

Tule joudu oma kulta, että saatais häitä.

( Nostetaan polvia vuorotellen ja heilutellaan käsiä eteen-taakse sivulla.)

Hauska on olla, kun löysin oman kullan.

Hauska on olla, kun löysin oman kullan.

( Taputetaan kädet polviin, taputetaan kädet yhteen, yhteen taputus vuorotellen oikealle sivulle ja vasemmalle sivulle.)

Oman kullan kainalossa, on niin lysti olla.

Oman kullan kainalossa, on niin lysti olla.

( Kädet ristiin olkapäille ja sitten keinutaan sivulle puolelta toiselle.)

( Lähde: Koivula, K. 2002. Myötätuulta tupaan – Ikäihmisen virikekirja, Tampere: Programmes K K & co, 50.)

## 8 SAANKO LUVAN- MUSIIKKIJUMPPA

### *Tarvittava materiaali:*

CD- soitin, rauhallista musiikkia; iskelmiä tai muuta kotimaista, tuoli jokaiselle ryhmäläiselle.

### *Aloitus:*

Jaetaan ryhmäläiset pareiksi, jotka asettuvat istumaan toisiaan vastapäätä, niin, että ylettyvät hyvin ottamaan toisiaan kädestä.

### *Musiikkituokion tavoite:*

Tavoitteena on musiikkia kuuntelemalla yhdessä parin kanssa rauhoittua, hiljentyä ja kuunnella omaa kehoa. Tavoitteena on luoda vuorovaikutusta ja läheisyyttä ilman sanoja, kosketuksen kautta.

### *Musiikkituokion toteutus:*

Ohjaaja kertoo ryhmäläisille musiikkituokion tavoitteen. Parit laittavat kämmenet vastakkain tai vaihtoehtoisesti tarttuvat toisiaan käsistä istuessaan vastakkain. Ohjaaja soittaa lyhyitä pätkiä lauluista, joiden aikana pareista toinen alkaa liikuttaa kämmeniään tai käsiään musiikin tahdissa, ohjailleen samalla myös parinsa käsiä rauhallisesti. Aina laulun vaihduttua vaihdetaan käsiä ohjailevaa paria. Muutaman laulun jälkeen ryhmäläiset toimivat silmät suljettuina.

### *Musiikkituokion palaute:*

Ohjaaja kysyy jokaiselta parilta tunnelmia ja kokemuksia, miltä tuntui olla toisen ohjailtavana silmät auki ja silmät suljettuina. Ohjaaja myös kysyy, miltä tuntui kosketuksen ja musiikin yhdistäminen.

### *Musiikkituokion lopetus:*

Kuunnellaan vielä yksi laulu kädet omassa sylissä hiljentyen ja rauhoittuen.

## 9 KUUNTELEMME MUSIIKKIA JA VETRISTÄMME JÄSENIÄ

### *Tarvittavat välineet:*

CD- soitin, vaihtelevatempoista iskelmämusiikkia, tuoli jokaiselle ryhmäläiselle.

### *Aloitus:*

Jokainen ryhmäläinen ottaa itselleen tuolinsa kanssa tilaa niin, että hän voi vapaasti liikutella ja heilutella käsiään eteen ja taakse sekä sivuille.

### *Musiikkituokion tavoite:*

Rauhoitutaan kuuntelemaan tuttuja kotimaisia iskelmiä ja vetristetään samalla jäseniä. Jokainen ryhmäläinen osallistuu musiikkituokion toteuttamiseen oman toimintakykynsä mukaan, pyrkien virkistäytymään ja vetristämään jäseniään.

### *Musiikkituokion toteutus:*

Ohjaaja soittaa musiikkia ja näyttää musiikin mukana tehtäviä kevyitä verryttelyliikkeitä. Ohjaaja voi itse ryhmäläisten toimintakyvyn huomioiden muunnella liikkeitä ja vähentää tai lisätä niitä.

- istutaan rentona ja aloitetaan pyörittämällä päätä puolelta toiselle leuka rinnassa ( toistetaan useita kertoja puolelta toiselle rauhallisesti )
- pyöritetään hartioita eteen- ja taaksepäin rauhallisesti musiikin tahdissa
- nostetaan hartioita ylös ja alas rauhallisesti, jännittäen niitä välillä pidemmän aikaa ylhäällä
- pidetään kädet roikkumassa sivuilla suorana ja jumpataan sormia nyrkkiin ja auki ( toistetaan välillä hitaammin ja välillä nopeammin )
- pyöritellään ranteita vuorotellen molempiin suuntiin rauhallisesti kädet vartalon edessä
- nostetaan käsivarret sivuilta rauhallisesti vartalon eteen ja alas ( toistetaan tätä monta kertaa rauhallisesti )



Ohjaaja muistuttaa ryhmäläisille, että jokainen osallistuu tuokioon omien mahdollisuuksiensa mukaan. Tärkeintä ei ole vauhti tai tehokkuus, vaan rauhallisuus niin liikkeiden toteuttamisessa kuin koko olemuksessa.

*Musiikkituokion palaute:*

Tuokion loppuksi ohjaaja kyselee ryhmäläisiltä palautetta verryttelyjumpan temmosta, musiikista ja toteutuksesta.

*Musiikkituokion lopetus:*

Kuunnellan loppuksi vielä yksi laulu istuen mahdollisimman rentoina ja hengittäen oikein syvään sisään ja ulos.

## 10 MUISTELEMME VANHOJA TUTTUJA LASTENLAULUJA

### *Tarvittavat välineet:*

Vanhojen lastenlaulujen- visailu, ohjaajalle paperia ja kynä pisteiden merkitsemistä varten, CD- soitin, vanhoja lastenlauluja sisältävä CD- levy

### *Aloitus:*

Musiikkituokion aluksi kuunnellaan muutama vanha ja tuttu lastenlaulu.

### *Musiikkituokion toteutus:*

Ohjaaja kyselee tuttuihin lastenlauluihin liittyviä kysymyksiä ja ryhmäläiset saavat vapaasti vastailla. Jokaisesta oikeasta vastauksesta he saavat yhden pisteen. Ohjaaja merkitsee ryhmäläisten nimet ja pisteet paperille.

### *Musiikkituokion palaute:*

Ohjaaja kyselee ryhmäläisiltä, olivatko laulut tuttuja ja mitkä niistä olivat jääneet parhaiten mieleen omasta lapsuudesta ja mistä yhteydestä.

### *Musiikkituokion lopetus:*

Kuunnellaan vielä yhdessä muutama tuttu lastenlaulu.

***Tuttuja lastenlauluja- visailu:***

1. Missä Peppi Pitkätossu asuu? ( Huvikummussa )
2. Mitä tietä pitkin kuljetaan laulussa Tuu tuu tupakkirulla? ( Turun tietä )
3. Mitä Vaahteranmäen Eemeli teki pikkusiskolleen kerran toukokuussa? ( Lippu-  
tankoon kiskaisi pikkusiskon hän. )
4. Missä on oravan pesä lastenlaulun mukaan? ( Kuusen latvassa oksien alla )
5. Mikä on lastenlaulun mukaan pienten kissanpentujen työtä? ( ” Eipä me pienet  
kissanpennot muuta kuin leikkiä lyömme ” eli leikkiminen )
6. Minkä väriset tossut on Nukku-Matilla lastenlaulun mukaan? ( siniset )
7. Mitä Nukku-Matti kantaa laulussa kainalossaan? ( sinistä unien kirjaa )
8. Mitä sairaalle karhunpojalle tarjotaan lääkkeeksi lastenlaulussa? ( tuoretta,  
lämmintä maitoa )
9. Mitkä olivat lastenlaulussa jäihin pudonneiden neljän kissanpennun nimet?  
( Kisu, Sisä, Visu ja Misu )
10. Mitä jänösen tulee varoa laulussa Jänis istui maassa? ( metsäkoiraa )
11. Kenet Mörkö tahtoi laulussa ” Mörkö se lähti piiriin ” ? ( Soilan )
12. Millainen oli talvihalla laulussa ” Ratiritiralla ”? ( kuuraparta, tuiskutukka,  
lumiviitta ja harmaasukka )

(Lähde: Koivula,K. 1999. Räiskettä ryhmään. Ohjaajan kirja. Copyright Pro-  
grammes Kirsti Koivula & co, 33.)

## 11 VALSSIA VANHUKSILLE: ELI KUUNNELLAAN YHDESSÄ TUTTUJA VALSSEJA ERI VUOSIKYMMENILTÄ

### *Tarvittavat välineet:*

CD- soitin, valssimusiikkia ( kirjastoista saatavissa myös pelkkiä valssilevyjä )

### *Aloitus:*

Muodotetaan ryhmäläisten kanssa tuoleilla istuen iso piiri niin, että kaikki saavat vierustovereitaan käsistä kiinni.

### *Musiikkituokion tavoite:*

Yhdessä valssimusiikkia kuuntelemalla, laulamalla mukana ja keinumalla musiikin tahtiin pyritään rauhoittumaan ja nauttimaan läheisyydestä ja yhdessäolosta.

### *Musiikkituokion toteutus:*

Ohjaaja laittaa valssimusiikkia soimaan ja ryhmäläiset tarttuvat toisiaan käsistä kiinni piirissä. Keinutaan yhdetään musiikin tahtiin. Jokaisen valssin jälkeen ohjaaja kyselee ryhmäläisiltä, tunsivatko nämä valssin tai sen esittäjän ja mitä muistoja valssi toi heidän mieleensä. Ryhmäläisiä voidaan myös kannustaa vapaasti laulamaan mukana, jos he vain itse haluavat.

### *Musiikkituokion palaute:*

Ohjaaja kyselee ryhmäläisiltä palautetta valsseista, läheisyydestä ja yhdessäolosta. Mitä ajatuksia tuokion aikana heräsi? Pohditaan yhdessä, miksi juuri valssimusiikki on mieleistä ja muistoja herättävää?

### *Musiikkituokion lopetus:*

Ryhmäläiset tervehtivät ja kiittävät vierustovereitaan tanssista ja yhdessäolosta.

## LÄHTEET

Koivula, K. 1995. Iltamme iloksi. Ikinuorten virikekirja. Copyright Programmes Kirsti Koivula & Co.

Koivula, K. 2002. Myötätuulta tupaan. Ikäihmisten virikekirja, ohjaajan kirja. Programmes K K & co.

Koivula, K. 2005. Pirtin puolelle. Ikäihmisten virikekirja. Programmes KK & Co.

Koivula, K. 2001. Potkua porukkaan. Ohjaajan kirja. Programmes Kirsti Koivula & co.

Koivula, K. 1999. Räiskettä ryhmään. Ohjaajan kirja. Programmes Kirsti Koivula & co.