

Annika Tammela

Laulamalla muistoihin

Opas musiikkipohjaiseen muisteluryhmätyöskentelyyn
seniorien parissa



Mus&Te – Musiikista etähoivaa ja terveyttä -hanke



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalivaltio

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

KIRJOITTAJA

Annika Tammela, FT musiikin tutkija, yliopistonopettaja, Musiikin,
taiteen ja kulttuurin tutkimuksen laitos, Jyväskylän yliopisto

TILAAJA

Mus&Te – Musiikista etähoivaa ja terveyttä -hanke, Jyväskylän ammattikorkeakoulu

ULKOASU JA TAITTO

Juho Jäppinen/Jamk

*Laulamalla
muistoihin*



1 Johdanto oppaan käyttäjälle	5
1.1 Suomalaiset seniorit musiikkisukupolvena	6
1.2 Yhteislaulun taika	7
1.3 Yhdessä laulaminen ja muistelu seniorin voimavaroina	9
2 Muisteluryhmä	11
2.1 Mikä on muisteluryhmä?	11
2.2 Kenelle muisteluryhmätyöskentely soveltuu?	12
2.3 Ohjaajan rooli ryhmätyöskentelyssä	13
2.3 Ryhmän käytännön järjestäminen	16
3. Opasmateriaali teemakerroittain	19
3.1 Aloituskertaa: Luonto ja vuodenaajat	20
3.2 Lapsuus ja leikit	24
3.3 Koti ja elämänpiiri	27
3.4 Kotimaani on Suomi	30
3.5 Suuremman äärellä	33
3.6 Päätöskertaa: Toivelaulut ja nuoruusmuistoja	36
4. Materiaalipankki	37
4.1 Linkit laulujen säestyksiin, sanoihin ja nuotteihin	37
4.1.1 Lauluja luonnosta ja vuodenaajoista	38
4.1.2 Lapsuus ja leikit	42
4.1.3 Koti ja perhe	43
4.1.4. Kotimaani on Suomi	45
4.1.5 Suuremman äärellä	48
4.2 Muita valmiita materiaaleja, joita voit hyödyntää yhteislaulattamisessa	50
4.2.1 Soivia taustoja lauluille	50
4.2.2 Laulujen sanoja ja tukikuvia muisteluun	50
4.2.3 Hyviä nuottikirjoja, laulukirjoja ja nuottijulkaisuja	51
4.2.4 Vanhoja koulun laulukirjoja, joita on käytetty 1940–60-luvuilla	51
4.2.5 Muita musiikki- ja muistelutyön oppaita	51
4.3 Tutkimustietoa ja muuta kiinnostavaa luettavaa aiheesta	52
4.3.1 Tutkimuksia suomeksi	52
4.3.2 Yleistajuisia tekstejä aiheesta	53

1.

Johdanto oppaan käyttäjälle

Tämä opas on tarkoitettu musiikkiin ja muisteluun perustuvan pienryhmän ohjaamiseen ikääntyneille. Materiaalia voivat hyödyntää esimerkiksi hoitohenkilökunta, vapaaehtoiset, muusikot, yhteisötaiteilijat ja myös läheiset – eli henkilöt, jotka haluavat toteuttaa muisteluun, laulamiseen ja musiikin kuunteluun pohjaavaa pienryhmätyöskentelyä seniorien kanssa. Aiempaa kokemusta ryhmän vetämisestä tai musiikkitaustaa ei tarvitse olla, mutta siitä on toki hyötyä.

Oppaassa on selkeät ohjeet ryhmän ohjaamiseen ja keskustelun virittämiseen. Opas ohjeistaa laulujen kuunteluttamiseen ja laulattamiseen, ja siinä ehdotetaan kappaleita, joita ikääntyneet todennäköisesti muistavat ja osaavat. Opas tarjoaa tukikysymyksiä keskustelun tueksi. Ohjaaja voi tukeutua materiaalipankkiin, jossa on muissa yhteyksissä julkaistuja laulujen sanoja, sopivia soivia säestyksiä laulamiseksi ja nuottikokoelmia. Materiaalipankissa on myös tutkimustietoa musiikin hyödyistä ikääntyneille.

Opas perustuu musiikin tutkija, filosofian tohtori ja muusikko Annika Tammelan tekemään musiikkitoimintaan seniorien parissa sekä hänen väitös-

tutkimukseensa *“Kansakoululaisen lauluarteisto: Jälleenrakennusajalta tutut laulut ikäihmisten laulukokemuksissa ja muistoissa”* (2022). Tammela selvitti, millaisia kouluvuosiltaan tuttuja lauluja suomalaiset ikääntyneet muistavat ja osaavat, ja millaisia muistoja laulut herättävät ikääntyneille. Tutkimukseen osallistuneet seniorit kokoonoutuivat pienryhmissä laulamaan ja kuuntelemaan 1940–50-lukujen kansakoulun laulukirjoissa yleisimmin esiintyneitä lauluja, ajalla suosittuja iskelmiä ja lastenlevyjä. Tutkimus osoitti, että varhaisilta elinvuosilta tutut laulut ovat ikääntyneille merkityksellisiä, sillä ne kytkeytyvät henkilön identiteettiin ja kantavat vahvoja tunnemuistoja. Yhdessä vertaisten kanssa laulaminen ja muistelu mahdollistavat kokemuksia osallisuudesta ja toimijuudesta, jotka ovat keskeisiä tekijöitä ikääntyneen hyvinvoinnin kannalta.

Oppaan on kirjoittanut Annika Tammela ja se on tuotettu yhdessä Musiikista etähoivaa ja terveyttä (Mus&Te) -hankkeen kanssa. Suosittelemme lukemaan taustatekstit ennen lauluryhmän ohjaamista. Toivotamme antoisia hetkiä musiikin ja muistelun parissa.

1.1

Suomalaiset seniorit musiikkisukupolvena

Tunnetko kappaleen *Metsäkukkia* tai kansanlaulun *Taivas on sininen ja valkoinen*? Muistatko niiden sävelen tai sanat, ja osaisitko laulaa niitä yhtäkkiä? Jos tätä kysyttäisiin keskimääräiseltä suomalaiselta yli 70-vuotiaalta henkilöltä, todennäköinen vastaus olisi “kyllä”.

Maailmassa on hurja määrä kappaleita ja jatkuvasti sävelletään uusia. Kaikilla ihmisillä on oma musiikkimakunsa – yksi kuuntelee jazzia ja toinen rockia. Joku inhoaa klassista musiikkia ja vaihtaa radiokanavaa heti, kun sieltä tulee oopperaa. Altistumme jatkuvasti erilaiselle musiikille, ja jotkut laulut jäävät paremmin mieleen kuin toiset. Jos joku nuori soittaisi lempikappaleensa minulle, millä todennäköisyydellä tuntisin ja osaisin sen? Hyvin epätodennäköisesti, sanoisin. Miten on siis mahdollista väittää, että suurin osa aiemmin mainittuun ikäpolveen kuuluvista todennäköisesti osaisi tai vähintään tuntisi nämä esimerkinä mainitut laulut?

Palataanpa mielessämme siihen aikaan, kun tarkastelemamme vanhukset ovat olleet lapsia ja nuoria – ja rakentaneet musiikkimakuaan. Vuosikymmeniä sitten, 1950-luvulla, mahdollisuudet kuulla musiikkia ylipäätään olivat paljon huonommat kuin jo seuraavalla vuosikymmenellä. Käytännössä musiikkia pystyi kuuntelemaan lähinnä radiosta tai äänilevyiltä, joita toistettiin levysoittimella. Lähes kaikilla oli radio, mutta levysoittimien myynnissä 4 miljoonan asukkaan Suomessa ylitettiin miljoonan raja vasta vuonna 1955. Yhdellä äänilevyllä oli tavallisesti vain muutama kappale, sillä pitkäsoitot eli monen kappaleen albumit nou-

- Musiikin kuuntelumahdollisuudet olivat vähäiset vielä 1950-luvulla
- Seniorien lapsuudenkodissa ei ollut välttämättä radiota tai levysoitinta
- Suomalaiset altistuivat samalle musiikille, eli elettiin yhtenäiskulttuurissa
- Seniorit tuntevat lapsuudestaan ja nuoruudestaan samoja kappaleita

sivat suosituksi vasta 1960–70-luvulla. Äänilevyt olivat myös suhteessa kalliita, eikä niitä ostettu usein, ellei ollut varaa. Suomalaisessa radiossa oli pitkään vain yksi pääkanava, jolla soitettiin eniten klassista, mutta jonkin verran myös viihdemusiikkia. Jos radiolähetin oli soveltuva, saattoi pystyä kuuntelemaan myös ulkomaisia kanavia. Tuolloin ei osattu unelmoidakaan Internetistä, älypuhelimista, saati suoratoistopalveluista, joilla pystymme kuuntelemaan välittömästi uutta musiikkia mistä päin maailmaa tahansa.

Suomessa vallitsi siis yhtenäiskulttuuri, mikä tarkoittaa, että lähes jokainen suomalainen altistui samoille kappaleille, halusi tai ei. Äänilevyjen ja levysoittimien hinnan laskiessa, radiokanavien lisääntyttyä ja niiden ohjelman laajentuessa sekä televisio-ohjelmien myötä suomalaisilla oli mahdollista kuulla arjessaan enemmän ja erilaista musiikkia.

Toki ihmiset kävivät myös konserteissa, teatterissa ja tansseissa. Näistä erityisesti tanssilavakulttuuri, 1960-luvun tangobuumi ja käännösiskelmien huippusuosio ovat osasyynä siihen, miksi seniori-ikäiset tuntevat ja osaavat samoja kappaleita. En väitä, etteivätkö ihmisen musiikkimieltymykset voisi kehittyä ja laajentua elämän

mittaaan. Olen kuullut mummoista, jotka rakastavat Käärijää tai vaareista, joita sytyttää kunnon diskopoppi. Kuitenkin tutkimusten mukaan ihmisen “musiikillinen kielioppi” rakentuu aina 12 ikävuoteen asti, jonka jälkeen nuoruudessa ja aikuisuudessa kuultu ja opittu musiikki laajentaa tätä¹. Ikääntyneet pitävät todennäköisesti eniten musiikista, joka kuulostaa melodioiltaan, äänensävyllään (soundi) ja rytmiltään tutulta – siltä, jota he olivat nuoruudessaan kuulleet².

Aluksi mainittu iskelmä *Metsäkukki* oli pitkään hyvin suosittu häävalssi, ja sitä ovat levyttäneet lukuisat eri artistit vuosikymmenien saatossa. Se on myös ollut ilmestymisestään asti suosittu yhteislaulu. Sen sijaan kansanlaulu *Taivas on sininen ja valkoinen* ei liene tullut tutuksi levytettynä, vaan itse laulettuna. Se on kulkenut suullisena perinteenä sukupolvelta toiselle, ja sitä on laulettu paljon esimerkiksi koulussa eri vuosiluokilla. Suomalaisen seniorien musiikillisen sukupolven erityispiirteenä onkin itse asiassa yhteislaulukulttuuri, johon he ovat elämänsä aikana tottuneet. Seuraavassa alaluvussa pureudutaankin yhteislaulun taikaan.

.....
1 Cohen, Annabel, Bailey, Betty & Nilsson, Thomy (2002). *The importance of music to seniors. Psychomusicology*, 18. 89–102.

2 Salakka, Ilja, Pitkäniemi, Anni, Pentikäinen, Emmi, Mikkonen, Kari, Saari, Pasi, Toiviainen, Petri & Särkämö, Teppeo (2021). *What makes music memorable? Relationships between acoustic musical features and music evoked emotions and memories in older adults. PLoS ONE* 16(5): e0251692.

1.2

Yhteislaulun taika

Yhteislaulu kuuluu suomalaiseen kulttuuriin ja perinteisiin. Laulamme erilaisissa juhlatilaisuuksissa, kuten syntymäpäivillä, koulujen kevät- ja joulujuhlissa ja hautajaisissa. Kun Suomi voittaa urheilukilpailuissa, kuten kansallislajissamme jääkiekossa, soi siniristilipun noustessa *Maamme-laulu*, johon niin pelaajat kuin yleisö yhtyvät laulamaan. Opiskelijat ympäri Suomen kajauttavat pöytäjuhlissaan iloisia snapsilauluja, joita myös lauletaan erityisesti suomenruotsalaisten rapujuhilla. Suomalaiset ovat myös karaokekansaa. Vaikka haluaisi vetää karaokebravuurinsa itsekseen, on miltei mahdoton välttyä siltä, että koko baarikansa ryhtyy hoi-laamaan mukana *Paratiisia* tai *Aikuista naista*.

Tämän päivän seniorien lapsuudessa ja nuoruudessa oli tapana laulaa myös sellaisissa tilaisuuksissa, joista laulaminen on saattanut jäädä nykyään pois. Tiesitkö, että ennen laulettiin paljon erilaisissa harrastuksissa ja kerhoissa, kuten partiossa, uimakoulussa ja leireillä? Suomi oli pitkään

- Yhteislaulu on kuulunut suomalaiseen kulttuuriin
- Suomalaisen seniorien lapsuudessa on laulettu paljon
- Seniorit osaavat hyvin laulua, joita he ovat laulaneet lapsuudessaan
- Kansakoulussa opittuja lauluja laulettiin monissa muissakin tilaisuuksissa
- Yhteislaulutilaisuudessa kukin saa laulaa omalla äänellään, ilman pelkoa arvostelusta

hyvin maatalousvaltainen maa, ja moni ikääntynyt muistaa vanhempiensa tai isovanhempiensa laulaneen puhdelauluja maataloustöiden lomassa. Pienille lapsille laulettiin kehtolauluja, kuten *Tuu, tuu, tupakkarullaa*, joka on kulkenut suullisena kansanperinteenä satoja vuosia.

Vielä 1950-luvulla yli 90 prosenttia suomalaisista kuului evankelisluterilaiseen kirkkoon, ja kirkollisissa tilaisuuksissa käyminen oli varsin tavallista. Lähes jokainen suomalainen nuori kävi rippikoulun, jossa viimeistään oppi ne tärkeimmät virret. Ne tulivat tutuksi myös radiojumalanpalveluksista, joita monessa perheessä oli tapana kuunnella, sillä kirkkoon saattoi olla pitkä matka, eikä sinne aina päässyt. Ajan tapaan oli tyypillistä, että perheiden lapset kävivät pyhäkoulua. Siellä laulettiin paljon lapsille sopivia virsiä ja hengellisiä lauluja.

Suomalaiset ikääntyneet ovat siis jo lapsuudessaan tottuneet laulamaan yhdessä, sillä laulu kuului niin arkeen kuin juhlaan. Mutta tiesitkö, että peruskoulua edeltäneen kansakoulun musiikinopetus perustui ainoastaan laulamiseen ja oppiaine olikin nimeltään laulu? Vasta 1960-luvulla koulun musiikinopetukseen tuli oppilassoittimia, kuten nokkahuilu tai melodika, tai kuunneltiin levyiltä musiikkia. Bändisoittimet tulivat musiikinopetukseen paljon myöhemmin, ja vielä 1990-luvulla koulussa laulettiin paljon. Kansakoulussa laulettiin myös joka-aamuissa aamunavauksissa, joita kutsuttiin siihen aikaan aamuhartauksiksi. Kevätjuhliin, äitienpäiväjuhlaan ja joulun aikaan vietettyyn kuusijuhlaan harjoiteltiin ohjelmaa, jota oppilaat esittivät – aivan samalla tavalla kuin tänäkin päivänä. Yhteislaulun rooli juhlissa oli suuri, ja kouluissa olikin yleensä kuoro, joka esiintyi juhlissa.

Kansakoulun laulunopetus onkin suurin syy sille, miksi suomalaiset ikääntyneet osaavat ja muis-

tavat edelleen niin paljon erilaisia lauluja. Opetussuunnitelmassa määriteltiin, että oppilaiden tuli oppia lukuvuodessa tietty määrä lauluja ulkoa, sillä näitä samoja lauluja laulettiin sitten muualakin. Laulunopetuksen päämääränä olikin opettaa lapsille musiikillisesti rikas lauluvarasto niin koulukäyttöön kuin myöhempiä tarpeita varten, kuten juhliin ja erilaisien yhteisöjen tilaisuuksiin. Juuri koulussa moneen kertaan laulettu, ulkoa opetellut kappaleet, kuten *Kotimaani ompe Suomi*, *Oravan pesä* tai *Honkain keskellä mökkini seisoo*, ovat niitä, joita olen todistanut myös muistisairaiden osaavan edelleen.

Kaikki eivät tietenkään olleet ”hyviä” laulajia, jolloin koulun laulukokeet ovat saattaneet jättää ikävän muiston tai tunteen siitä, että ei osaa laulaa. Kuitenkin, koska samoja lauluja laulettiin mukavissa yhteyksissä myös kerhoissa, kotona, syntymäpäivillä tai partiossa sekä myöhemmin elämässä erilaisissa tilaisuuksissa, on monella vanhuksella aika kullannut muistot. Näin koulun laulukoe ei yksittäisenä kokemuksena ole jättänyt täydellistä laulukammaa.

Ajatus siitä, että kukin saa laulaa omalla äänellään, on hiljalleen rantautunut myös koulun musiikinopetukseen. Vanhuudessa korvaavia kokemuksia tarjoavat juurikin yhteislaulutilaisuudet ja ryhmät, joissa ei arvostella lauluääntä, vaan tarkoituksena on nauttia musiikin ja laulamisen tuoduista positiivisista hyödyistä: yhteisöllisyydestä, virkistymisestä ja siitä, että saa laulaa niitä kappaleita, jotka vielä osaa ja muistaa.

1.3

Yhdessä laulaminen ja muistelu seniorin voimavaroina

Olin jo pitkään laulattanut paljon seniori-ikäisiä erilaisissa yhteyksissä ja havaitsin, että juuri koulussa opitut laulut nousivat usein toivotuiksi yhteislauluiksi. Tämä kummastutti minua, koska olen käynyt koulua 1990–2000-luvuilla, enkä koe, että omalta kouluajaltani olisi jäänyt mieleen montakaan laulua, joita erityisesti haluaisin laulaa. Minua kiinnosti suunnattomasti se, mikä vanhempien sukupolvien koululauluissa on niin ihmeellistä – ja ryhdyin tutkimaan aihetta.

Väitöstutkimuksessani³ selvitinkin, kuinka suomalaiset seniorit suhtautuvat lauluihin, joita he ovat oppineet kouluvuosinaan 1940–50-luvuilla. Toteutin tutkimuksen harrastuspiirin tapaisissa pienryhmissä, sillä halusin, että samaan ikäpolveen kuuluvat pääsevät yhdessä muistelemaan lauluja ja jakamaan niiden kautta nousevia hetkiä elämästään. Selvitin myös, miten ryhmässä laulaminen ja muistelu voi edistää ikääntyneen arjen

- Seniorien kouluvuosilta tutut laulut ovat mieluisia ja hyvin osattuja yhteislauluja
- Nuoremmille vieraalta ja “vanhentuneelta” tuntuvat laulut saattavat olla hyvin tärkeitä senioreille
- Tutut laulut herättävät voimakkaita muistoja
- Yhdessä muistelu ja laulaminen tukevat seniorin identiteettiä, auttavat kokemaan merkityksellisyyttä ja yhteisöllisyyden tunnetta

hyvinvointia, kuten tukea hänen identiteettiään ja kokemusta kuulumisesta johonkin.

Tutustuin huolellisesti etukäteen ajan musiikkiin ja valitsin yhdessä laulettavaksi sellaisia kappaleita, jotka esiintyivät suurimmassa osassa ajan koululaulukirjoista tai olivat Suomen Laulunopettajain Yhdistyksen suosittamia. Siihen aikaan samaa laulukirjaa käytettiin läpi kouluvuosien. Kuunneltavaksi valitsin levytettyjä kappaleita, jotka olivat myydyimpien levyjen listojen mukaan suosituimpia sekä lastenlevyjä, joita oli levytetty Suomessa vuoteen 1959 mennessä. Tutustuin myös ajan radio-ohjelmaan. Näistä tein materiaalin, jota laulatin ja kuuntelutin senioreille, haastatellen ja keskustellen lauluista ja niiden herättämistä muistoista.

Pienryhmiin kerääntyneet ikääntyneet muistelivat ja lauloivat varsin mielellään niin maakuntalauluja, kansanlauluja, luonto- ja vuodenaikalauluja, kotimaasta kertovia lauluja kuin hengellisiä lauluja ja virsiäkin. Selvisi, että samoja lauluja on todellakin laulettu eri puolella Suomea – joskin maakuntalauluista parhaiten osattu ja mieluisin oli tietenkin oman maakunnan laulu. Suurin osa oli oppinut laulut nimenomaan kansakoulussa, mutta muutamalle ne olivat tulleet tutuksi kotoa, jossa laulettiin. Lauluja oli opittu myös muun muassa pyhäkoulussa, kerhoissa, leireillä, mummolassa, partiossa, myöhemmin armeijassa ja linja-autoretkillä – eli monenlaisissa paikoissa.

Mielenkiintoisinta tutkimuksessani oli, miten voimakkaita muistoja laulut herättivät. Ryhmissä itkettiin, naurettiin ja muisteltiin monenlaisia hetkiä elämän varrelta. Tutut laulut toivat mieleen varsin eläviä muistoja omista läheisistä, kodista, koulusta, lapsuuden leikeistä ja harrastuksista. Iskelmät toivat mieleen etenkin nuoruusmuistoja, kuten tansseissa käymisen. Menneisyyden läheisten, tuttujen paikkojen ja tapahtumien ta-

voittaminen laulujen ja niihin liittyvien tunnemuistojen kautta on ikääntyneelle tärkeä tapa pitää yllä omaa identiteettiä. Muistelu auttaa hahmottamaan ja peilaamaan omaa elämänhistoriaa, ja yhdessä samaan sukupolveen kuuluvien kanssa voi löytyä paljon samaistumispintaa yhteneväisten muistojen kautta.

Ryhmässä laulaminen ja yhdessä muistelu myös antoi osallistujille kokemuksia kohdatuksi tulemisesta, oman elämäntarinan merkityksellisyydestä ja yhteisöllisyydestä. Moni koki tärkeäksi tunteen siitä, että vielä osaa ja muistaa laulun, vaikka muuten ei muisti ehkä enää pelaisikaan täydellisesti. Hyvä ja turvallinen ilmapiiri sekä laulun tutuus mahdollistivat sen, että helppo yhtyä mukaan laulamaan, vaikka ei kokisikaan olevansa mitenkään erityinen laulaja.

Tärkeimpänä seikkana nostaisin kuitenkin esiin sen, että jokin laulu, joka meistä nuoremmista saattaa vaikuttaa vanhentuneelta tai arvomaailmaltaan vieraalta, saattaa olla vanhukselle hyvinkin tärkeä. Esimerkiksi tutut virret koettiin mieluisiksi laulaa juuri siksi, että ne herättävät hyviä muistoja. Laulun sisältämä hengellinen sanoma ei välttämättä ollut olennaista. Eräskin rouva totesi, ettei hän ole ”mikkään uskovainen”, mutta silti hengelliset

laulut olivat hänelle hyvin merkityksellisiä – juuri muistojen ja tuttuuden vuoksi. Myös eräs miesosallistuja, jolle yleisesti ottaen laulaminen ei ollut tärkeää, koki puolestaan isänmaasta kertovat laulut tärkeäksi ja toivoi, että myös nuoremmat sukupolvet tuntisivat niitä.

Toivon tämän muisteluryhmätyön oppaan tarjoavan välineitä siihen, että nuoremmat sukupolvet osaisivat hyödyntää ikääntyneille tuttuja ja merkityksellisiä lauluja heidän kanssaan työskentelyssä ja johdattaa keskusteluun laulujen kautta nousevista muistoista. Parhaassa tapauksessa onnistunut muisteluryhmä tarjoaa ikääntyneelle ja ryhmän vetäjälle yhteisen tilan, jossa kukin saa kokea voimaantumista, merkityksellisyyttä ja laulamisen iloa.

Jos olet kiinnostunut laajemmin tutkimustiedosta musiikin positiivisista vaikutuksista ikääntyneisiin, löydät hyviä tutkimuksia tämän oppaan lopussa olevasta materiaali-pankista.

.....

3 Tammela, A. 2022. *Kansakoululaisen lauluarteisto: jälleenrakennusajalta tutut laulut ikäihmisten laulukokemuksissa ja muistoissa*. Jyväskylän yliopisto, JYU Dissertations 481.

2. Muisteluryhmä

2.1

Mikä on muisteluryhmä?

Muisteluryhmä on samaan ikäpolveen kuuluvien henkilöiden pienryhmä, jossa he muistelevat elämäänsä yhdessä tutun musiikin avulla ryhmänohjaajan tukemana. Muisteluryhmätyöskentely on tarkoitettu seniori-ikäisten arjen hyvinvoinnin tukemiseen musiikin ja muistelun avulla. Ryhmäta- paamisissa lauletaan ja kuunnellaan lapsuus- ja nuoruusvuosilta tuttuja kappaleita ja keskustellaan laulujen myötä nousevista muistoista. Suosituk- sena on kokoontua yhteen säännöllisesti useam- man kerran, mikä tukee luottamuksen tunnetta toi-

siin ryhmäläisiin ja ohjaajaan. Tässä oppaassa on materiaalit kuuteen tapaamiskertaan, joiden suo- situskesto noin 45–60 minuuttia.

Sopiva ryhmäkoko on 4–6 senioria ja 1–2 ve- täjää. Ohjaajan tulee kyetä ohjaamaan keskustelua siten, että kaikki pääsevät tasapuolisesti ääneen. Suosituskokoa suuremmissa ryhmässä aktiiviset ja innokkaimmat puhujat saattavat nousta liikaa esiin, jolloin hiljaisemmat eivät välttämättä pää- se lainkaan puhumaan. Pienemmälläkin ryhmäl- lä työskentely onnistuu hyvin, mikäli ryhmäläisten henkilökemiat kohtaavat.

- Muisteluryhmä on seniorien pienryhmä, jossa muistellaan elämää tutun musiikin avulla
- Ohjaaja tuo musiikin ja johdattelee keskusteluun tukikysymyksiä
- Ryhmä kokoontuu säännöllisesti 6 kertaa, noin tunnin kerrallaan
- Sopiva ryhmäkoko on 4–6 senioria ja 1–2 vetäjää

2.2

Kenelle muisteluryhmätyöskentely soveltuu?

Tässä oppaassa olevaan materiaaliin perustuva muisteluryhmätyöskentely hyödyttää erityisesti sukupolvea, jotka ovat eläneet lapsuuttaan ja nuoruuttaan yhtenäiskulttuurin aikaan 1940–1960-luvuilla tai aiemmin. Oppaassa suositellut laulut ja näihin liittyvät apukysymykset palvelevat siis parhaiten henkilöitä, jotka ovat käyneet useamman vuoden peruskoulua edeltävää kansakoulua – eli aloittaneet koulunkäynnin viimeistään 1960-luvun alkupuolella. Ryhmätyöskentely kuitenkin soveltuu myös nuoremmille henkilöille, kunhan ryhmänvetäjä osaa huomioida heidän sukupolvikokemuksensa ja musiikillisen maailmankuvansa. Monia materiaalissa olevia lauluja laulettiin vielä pitkään koulussa kansakouluajan jälkeenkin, ja ne ovat tulleet tutuksi myös erilaisista tilaisuuksista, joissa on laulettu yhteislauluja.

Mitä vanhemmista henkilöistä on kyse, sitä suuremmat ikähaitarit voivat olla osallistujien välillä. Esimerkiksi 1940-luvulla syntyneillä on hyvin samankaltaisia musiikkimuistoja ja yhteneväisiä lapsuus- ja nuoruuskokemuksia 1930-luvulla syntyneiden kanssa, sillä sota ja siitä toipuminen ovat heijastuneet suomalaisten arkeen ja musiikkikulttuuriin. 1950-luvulla syntyneillä, erityisesti mikäli he ovat eläneet lapsuuttaan maaseutuvoittoisella alueella, on todennäköisesti hyvin samankaltaisia kokemuksia aiempina vuosikymmeninä syntyneiden kanssa. Mitä nuorempi henkilö osallistuu ryhmätyöskentelyyn, sitä eriävämmät kokemukset hänellä todennäköisesti vanhimpien henkilöiden

- Muisteluryhmätyöskentely soveltuu erityisesti henkilöille, jotka ovat eläneet lapsuuttaan ja nuoruuttaan 1940–1960-luvuilla
- Suositellaan senioreille, joilla ei ole pitkälle edennyttä muistisairautta tai voimakasta kognitiivista heikentymistä
- Ryhmässä keskustellaan ja muistellaan paljon
- Opasmateriaalia voidaan soveltaa myös henkilöille, joilla sanallinen vuorovaikutus on jo vähäistä

kanssa on. Eri sukupolveen kuuluminen ei kuitenkaan ole este ryhmätyöskentelyyn osallistumiselle, vaan voi rikastuttaa keskustelua ja tuoda esiin erilaisia muistoja ja musiikkikokemuksia.

Muisteluryhmätyöskentelyä suositellaan henkilöille, joilla ei ole vielä pitkälle edennyttä muistisairautta tai muuta vaikeaa kognitiivista heikentymistä ja jotka kykenevät osallistumaan säännölliseen ryhmätoimintaan ja keskusteluun. Ryhmässä keskustelulla on suuri rooli, ja esimerkiksi hyvin vaikeasti muistisairasta henkilöä saattaa olla vaikea saada mukaan ryhmän vuorovaikutukseen. Muut kognitiota heikentävät sairaudet, kuten aivoinfarkti, eivät ole esteenä ryhmään osallistumiselle, mikäli henkilö kykenee osallistumaan keskusteluun.

Lauluista ja musiikin kuuntelusta on kuitenkin merkittävää hyötyä henkilöille, joilla on voimakasta kognitiivista heikentymistä, kuten afasia tai pitkälle edennyt Alzheimerin tauti. Musiikin kuntouttavat vaikutukset erilaisissa aivosairauksissa on havaittu lukuisin tutkimuksin⁴. Musiikki aktivoi mielen pohjalta muistoja ja tunteita, joita muistisairas

ei välttämättä pääse enää muilla keinoin tavoittamaan. Tutkimuksissa on havaittu, että pitkällekin edenneestä dementiasta huolimatta henkilö on kyennyt osallistumaan itselleen tuttuun lauluun tai reagoimaan musiikkiin⁵. Opasmateriaalia voidaankin käyttää soveltaen tilanteissa, jossa henkilön sanallinen vuorovaikutus on vähäistä. Esimerkiksi kahdenkeskinen musiikin kuuntelu, laulaminen ja ikääntyneen lapsuuteen liittyvistä asioista juttelu voi auttaa muistisairautta sairastavaa henkilöä kokemaan merkityksellisyyttä edes hetkellisesti.

4 Katso esimerkiksi:

Lee, S., O'Neill, D. & Moss, H. 2020. *Promoting well-being among people with early stage dementia and their family carers through community-based group singing: a phenomenological study. An international Journal for Research, Policy and Practice*, 14, 1, 85–101;

Särkämö, T. & Sihvonen, A.J. 2018. *Golden oldies and silver brains: Deficits, preservation, learning, and rehabilitation effects of music in ageing-related neurological disorders. Cortex*, 109. 104–123;

Särkämö, T., Laitinen, S., Numminen, A., Tervaniemi, M., Kurki, M. & Rantanen, P. 2011. *Muistaakseni laulan: musiikin käyttö muistisairaiden mielialan, elämänlaadun ja kognitiivisen toimintakyvyn tukemisessa. Miina Sillanpään säätiö A:10*;

Sihvonen, A. J., Leo, V., Särkämö, T. & Sojila, S. 2014. *Musiikin vaikuttavuus aivojen kuntoutuksessa. Duodecim; lääketieteellinen aikakauskirja*, 130(18). 1852–1860;

Särkämö, T., Tervaniemi, M., Laitinen, S., Numminen, A., Kurki, M., Johnson, J. K. & Rantanen, P. (2014). *Cognitive, emotional and social benefits of regular musical activities in early dementia: randomized controlled study. Gerontologist*, (54)4. 634–650.;

Sherratt, K., Thornton, A. & Hatton, C. 2004. *Emotional and behavioural responses to music in people with dementia: An observational study. Aging and Mental Health*, 8(3). 233–241.

5 Särkämö, T. & Sihvonen, A.J. 2018. *Golden oldies and silver brains: Deficits, preservation, learning, and rehabilitation effects of music in ageing-related neurological disorders. Cortex*, 109. 104–123

2.3

Ohjaajan rooli ryhmätyöskentelyssä

Muisteluryhmässä ohjaajan rooli on kuunteluttaa ja laulattaa osallistujille musiikkia ja johdattaa laulujen kautta keskusteluun ja muisteluun. Laulattamisessa voit käyttää valmiita säestyksiä, laulattaa ilman säestystä tai myös säestää itse, mikäli osaat soittaa jotakin säestyssoitinta. Soittotaito tai sen puute ei kuitenkaan millään tavalla vaikuta siihen, voitko toimia ryhmän ohjaajana. Kuka tahansa, jolla on oikea asenne ja hyvät kohtaamisen taidot, voivat ohjata muisteluryhmää tämän oppaan ja lisämateriaalien avulla. Tarkempia ohjeita ryhmän teknisestä toteutuksesta on seuraavassa alaluvussa, ja lopun materiaalipankista löytyy linkkejä valmiisiin, eri tahojen toteuttamiin soiviin säestyksiin, laulujen sanoihin ja suositeltaviin nuottijulkaisuihin.

- Kohtaa osallistujat, ole aidosti läsnä, kannusta ja rohkaise muistelemaan ja laulamaan
- Kuunteluta ja laulata oppaassa ehdotettuja kappaleita
- Tuo osallistujille sanat (oppaassa linkit kappaleiden sanoihin)
- Voit käyttää valmiita säestyksiä, joita oppaassa suositellaan tai säestää itse
- Ei tarvitse olla musiikkiharrastunut, mutta on hyvä uskaltaa laulaa mukana
- Johdata laulujen kautta keskusteluun ja muisteluun tukikysymyksin

Ohjaajana sinun ei siis tarvitse olla itse musiikkiharrastanut, mutta olisi hienoa, jos uskaltaisit laulaa itse ääneen osallistujien kanssa. Laulutaidolla tai laulun sävelpuhtaudella ei muisteluryhmässä ole mitään merkitystä, vaan sillä, että saa kokea yhdessä laulamisen voimaannuttavia vaikutuksia. On hyvä tiedostaa, että laulu on hyvin henkilökohtainen instrumentti. Osa ryhmäläisistä saattaa arkailla ääneen laulamista. Hyvä ohjaaja kannustaa muita omalla aktiivisuudellaan ja voi antaa positiivista sanallista palautetta laulun päätteeksi, esimerkiksi sanomalla ”Hienosti meni, tähän muistitte tämän paremmin kuin minä!”. On myös hyvä sanoittaa ääneen sitä, että täällä ei olla esiintymässä vaan kaikki saavat laulaa juuri siten kuin itse kokevat parhaaksi. Ryhmässä saa myös olla laulamatta, jos ei yksinkertaisesti halua laulaa.

Tärkeintä muisteluryhmän ohjaajalle on tiedostaa, että jokaisella on oikeus laulaa omalla äänellään ja tulla kohdatuksi omien muistojensa ja elämäntarinansa kanssa. Musiikin on tarkoitus olla työskentelyssä väline, joka tukee kohtaamista, vuorovaikutusta ja tarjoaa elämyksiä – ei siis arvosteltava suoritus.

Musiikkia kuunneltaessa, esimerkiksi toivelaulun kuuntelun aikana, osallistujilla ja ohjaajalla on oikeus laulaa mukana. Kannattaa kuitenkin etukäteen muistuttaa osallistujia, että keskustellaan vasta kappaleen kuuntelun jälkeen, sillä jollekin osallistujalle tärkeän kappaleen päälle puhuminen saattaa tuntua hänestä epäkohteliaalta. Toivelaulut huomioidaan viimeisellä tapaamiskerralla, joten ohjaajan tulee aktiivisesti muistuttaa osallistujia ehdottamaan kahta toivelaulua, joita he haluaisivat kuunnella tai laulaa ryhmässä.

Laulujen aloittaminen ja ohjelmassa eteenpäin siirtyminen on ohjaajan tehtävä. Laulun aloittami-

nessa senioreille yleensä riittää, että laulat tai sanot kappaleen alkusanat, ja he kyllä sitten tarttuvat siihen ja jatkavat mukana. Kerro aina ensin, mikä laulu on seuraavaksi vuorossa. Säestykseen voi käyttää valmiita soivia tallenteita, säestää itse tai laulaa ilman säestystä. Ohjaajana voit myös todeta, että ”seuraava laulu onkin minulle ihan vieras, osaisittekos te opettaa minua?”. Näin annat heille tilaisuuden aloittaa kappaleen. Vaikka tapaamisen teemana olisikin osallistujien omat toivekappaleet eikä etukäteen suunniteltu opasmateriaalin teemakerta, ohjaajan on hyvä jakaa puheenvuoroja ja varmistaa, että jokaisen toive tulee kuunnelluksi tai lauletuksi.

Laulujen välissä on hyvä kysyä lauluun ja sen teemaan liittyviä kysymyksiä, jotka herättelevät osallistujia aiheen äärelle. Keskustelussa auttaa se, että tuntee hieman sitä aikaa, mihin seniorin muistot vievät. Ei tarvitse olla historian asiantuntija, mutta perehtymällä tämän oppaan materiaaliin ja lisämateriaaleihin saat hyviä eväitä keskusteluun. Kysymysesimerkkejä keskustelun virittämiseen on teemoittain luvussa 3. Myös kuvien käyttö muistelun ja keskustelun virikkeenä laulujen lisäksi on suositeltavaa. Lisämateriaalissa on linkki Vahvike-kuvapankkiin, josta löydät muisteluun sopivia tukikuvia.

Ohjaajana sinun on hyvä asennoitua siihen, että kohtaat ryhmässä olevat henkilöt ikään kuin vertaisenesi – vaikka olisitkin huomattavasti nuorempaa sukupolvea kuin ryhmäläiset. Ohjaaja ei siis ole ryhmäläisten yläpuolella, mutta hänen rooliinaan on ohjata keskustelua, antaen tilaa laulusta nouseville muistoille.

Tärkeää ryhmässä onkin aito läsnäolo. Ryhmätapaamisessa ei saisi olla kiireen tuntua, vaikka tapaamiselle olisikin määritelty rajattu aika. Ohjaajan

tulee itsekkin sitoutua ryhmään ja sen tapaamisiin. Kun olet paikalla ryhmässä, keskity ryhmäläisiin ja siellä tapahtuvaan vuorovaikutukseen. Passiivinen ohjaaja saattaa vaikuttaa osallistujista epäluotettavalta, jolloin ryhmäläiset eivät ehkä uskalla jakaa henkilökohtaisimpia muistojaan. Taitava ohjaaja osoittaa ryhmäläisille, että hän on aidosti kiinnostunut heidän muistoistaan ja elämäntarinastaan. Käytännössä voit esimerkiksi esittää tarkentavia jatkokysymyksiä tai kertoa myös omia ajatuksiasi laulusta – tai jakaa jonkin siihen liittyvän muiston.

Ohjaajan tärkein taito on siis sensitiivisyys ja kuuntelemisen taito. Muistot ovat aina henkilön omia kokemuksia ja elämyksiä, ja niitä tulee kunnioittaa. Osallistujille on hyvä muistuttaa, että muistoja saa olla myös jakamatta muille. Muisteluryhmässä on todennäköistä, että joku kertoo itselleen kipeän muiston tai liikuttuu laulun aikana. Ohjaajana sinun on hyvä huomioida nämä tilanteet ja kohdata liikuttunut henkilö empaattisesti ja lämpimästi. Osallistujalta on aina hyvä kysyä liikuttuksen yhteydessä, pystyykö ja haluaako hän jatkaa sillä kerralla ryhmätyöskentelyä. Useimmiten liikutus ei johdu välttämättä niinkään ahdistavasta muistosta, vaan laulu on saattanut tuoda osallis-

tujalle mieleen vaikkapa edesmenneen oman äidin ja siihen liittyvän lämpimän kaipauksen.

Osallistuja saattaa myös pyytää poistumista kesken ryhmätapaamisen, mikä on täysin luonnollista ja tietenkin sallittua. Jos osallistuja selvästi vaikuttaa ahdistuneelta ja poistuu tapaamisesta, on hyvä varmistaa, että hänellä on tilanteessa joku luotettava henkilö, jonka kanssa hän voi purkaa tilanteen. Ohjaajana voit tällöin hetkeksi keskeyttää ryhmän ja poistua osallistujan perään. Tällaisessa tilanteessa olisi hyvä olla osallistujaan tapaamisen jälkeen yhteydessä ja tiedustella hänen vointiaan tai jaksamistaan. On myös hyvä kysyä, kokeeko hän halua jatkaa ryhmässä ja tulla seuraavaan tapaamiseen. Hyvin harvoin kuitenkaan ryhmässä tulee poistumisia.

Ryhmää vetäessä ennen kaikkea ole oma itsesi ja kohtaa osallistujat aidosti. Aloittavana ryhmän vetäjänä sinulla on lupa harjoitella ja olla kesken. Kaikkia lauluja ei tarvitse tuntea, eikä tietää kaikkea seniorin elämänpiristä. On hyvä tiedostaa, että joskus tulee tilanteita, joita ei olisi voinut etukäteen arvata. Hyvin valmistautuneena ja materiaaliin perehtyneenä saat kuitenkin oivat eväät toimia erilaisissa tilanteissa parhaiten.

2.3

Ryhmän käytännön järjestäminen

Olit sitten vapaaehtoinen tai ammattilainen, ja suunnittelet järjestäväsi ryhmän palvelukodissa tai vaikkapa eläkepiirissä, ensimmäisenä on kerättävä ryhmä kasaan. Ryhmästä voi tiedottaa esimerkiksi talojen ilmoitustaululla ja pyytää tulemaan yhteiseen infotilaisuuteen tiettyinä päivinä tiettyyn kellonaikaan, jossa nähdään, ketkä kaikki olisivat kiinnostuneet ryhmästä. Infotilaisuudessa on hyvä kertoa ryhmän käytänteistä ja katsoa, että olisiko osallistujia enemmänkin kuin vain yhteen ryhmään. Suosituksen mukaan yhteen ryhmään on hyvä ottaa maksimissaan 6 henkilöä ohjaajien lisäksi. Jos innostuneita on enemmän, voi tehdä kaksi pienempää ryhmää, mikäli ohjaajan resurssit riittävät molempien vetämiseen. Infotilaisuudessa kannattaa kysellä hieman kiinnostuneiden taustoista, kuten syntymävuosista, jotta nähdään, ketkä kaikki kannattaisi laittaa samaan ryhmään. Kun ryhmä on kasassa, tärkeää on sopia ryhmän tapaamiselle säännöllinen aikataulu, joka sopii kaikille.

Tapaamiset on hyvä järjestää tilassa, jossa on kaikille istumapaikka ja jossa osallistujat voivat olla piirissä yhdessä ohjaajan kanssa. On hyvä, jos tila on suljettu muilta ryhmän ulkopuolisilta henkilöiltä, sillä ryhmän toiminta on intensiivistä ja heränneet muistot voivat olla kovin henkilökohtaisia. Tapaamisten ei siis tule olla avoimessa, yleisessä tilassa, sillä muut tilassa kulkevat saatavat häiritä ryhmän työskentelyä.

- Tiedota ryhmästä esim. talon ilmoitustaululla ja järjestä infotilaisuus, jossa kokoat ryhmän (4–6 henkeä)
- Sopikaa ryhmäläisten kanssa tapaamisten aikatauluista
- Järjestä tapaamiset suljetussa tilassa, jossa kaikille on istuinpaikka
- Soita musiikkia kaiuttimesta (esim. CD-soitin / kannettava kaiutin puhelimeen tms.)
- Valmistele etukäteen sanat: kokoa tulostettava moniste tai heijasta seinälle
- Valmistele etukäteen säestykset: hanki ehdotetut säestykset tai säestä itse

Kuunneltavaa, muisteluryhmätyöskentelyyn soveltuvaa musiikkia löytyy monesta paikasta digitaalisesti tai CD-levyillä. Tässä oppaassa on suosituksia levytyksistä ja soivista säestyksistä, joita kannattaa hyödyntää muisteluryhmätyöskentelyssä. Musiikin kuuntelussa on huomioitava, että sen tulee kuulua riittävällä äänenvoimakkuudella ja hyvällä äänenlaadulla, minkä vuoksi suoraan älypuhelimien tai kannettavan tietokoneen kaiuttimista ei kannata sitä soitattaa. Erillinen kaiutin tai CD-soitin auttaa äänenlaatuun ja niillä saa yleensä riittävän äänenvoimakkuuden.

Tekijänoikeudellisista syistä tämän oppaan lauluista ei ole yhtenäistä laulujen sanojen tai nuottien kokoelmaa, joissa olisi huomioitu soveltuva äänenkorkeus. Kuitenkin jokaiseen lauluun on merkitty materiaalipankkiin linkki, josta löytää niin lauluun sopivan valmiin säestyksen ja sanat, ja on vinkattu myös nuottikokoelmista, joista löytyy kappaleeseen säestysnuotit. Kannattaa valmis-

tautua hyvissä ajoin tapaamiseen katsomalla ja keräämällä materiaalipankin soivat säestyslinkit yhteen paikkaan tai jos säestät itse, hankkimalla lauluille nuotit eri nuottikokoelmista, jotka pankissa on mainittu. Nuottikokoelmia on hyvin saata- vissa kirjastoista. Voit myös tilata itsellesi oppaas- sa suositeltuja maksullisia yhteislaulukokoelmia, joista useissa on valmis säestys ja laulujen sanat, ja joissakin oppaissa myös nuotit.

Laulujen sanat kannattaa koota etukäteen yh- teen paikkaan, esimerkiksi tekemällä niistä tu- lostettava moniste tai heijastaa seinälle. On hyvä huomioida, että ikääntyneiden näkökyky on saat- tanut heiketä, joten laulujen sanat tulisi olla mo- nisteessa selkeällä fontilla ja tarpeeksi isolla font- tikoolla. Hyvä koko on vähintään 14 pt ja fonttityyli esimerkiksi Arial. Jos teet diaesityksen, älä käytä värikkäitä taustoja dioilla, vaan tee selkeät diat, joissa on musta teksti valkoisella taustalla. Voit myös käyttää muiden tahojen tekemiä valmiita lauluvihkosia, joihin voit tutustua materiaalipan- kin linkkien takaa. Osa vihkoista on maksuttomia, itse tulostettavia ja osa maksullisia, tilattavia pa- ketteja, jotka yleensä sisältävät myös säestykseen tarkoitettun CD:n. Lisätietoa materiaaleista löydät luvun 4 materiaalipankista.

Yhteislauluna tarkoitettuihin lauluihin voi siis käyttää soveltuvia valmiita säestyksiä, joita materi- aalipankissa ehdotetaan, tai laulaa ilman säestys- tä. Laulut voi myös säestää itse vaikkapa kitaralla, pianolla tai ukulelella, jos on taitoa. Säestys- tai laulutaitoa ryhmänvetämiseen ei kuitenkaan vaa- dita. Vaikka kokisi laulutaitonsa puutteelliseksi, niin ryhmässä kannattaa silti yrittää uskaltaa lau- laa seniorien mukana, tai edes aloittaa laulut. Mi- käli aiot säestää lauluja instrumentilla, varmista,

että tilassa on esimerkiksi käytössä piano tai tuo oma soittimesi, kuten kitara tai ukulele.

Ikääntyneiden kanssa laulettaessa on tärkeää huomioida laulujen soveltuva sävelkorkeus. Ikään- tyessä lauluääni madaltuu, ja moni alkuperäinen nuotinnos esimerkiksi koululauluista on aivan liian korkea, sillä ne on tarkoitettu lapsille. Jos säestät laulut itse, pitäisi osata muuttaa nuotinnoksessa oleva sävellaji eli kappaleen laulukorkeus sellai- selle tasolle, että säestys sopii seniorin lauluää- neen. Oppaan lopussa olevassa materiaalipan- kissa on suositeltavia nuottikokoelmia tai soivia säestyksiä, jotka voit halutessasi hankkia käyt- töösi. Tämän oppaan yhteydessä julkaistuissa taustanauhoissa sävelkorkeus on valikoitu siten, että ne ovat ikääntyneelle sopivia. Myös linkkien takaa löytyvissä ehdotetuissa soivissa säestyk- sissä on pääosin soveltuva laulukorkeus. Kaikis- ta lauluista kuitenkin ei ole olemassa täydellis- tä säestystä tallenteena.

Ensimmäisellä tapaamiskerralla on hyvä tu- tustua toisiinsa, mikä vaatii sitä, että myös oh- jaaja osallistuu tutustumiseen kertomalla hieman itsestään ja omista musiikkimuistoistaan. Luot- tamuksen ilmapiiri syntyy parhaiten, kun ohjaaja kysyy sopivia kysymyksiä ja kertoo myös itses- tään. Teemakertoja käsittelevät opasmateriaalit (luku 3) sisältävät sopivia kysymyksiä ja keskus- telunavauksia.

Osallistujille on hyvä muistuttaa jokaisen tapaa- miskerran alussa, että ryhmässä saa jakaa tai olla jakamatta muistojaan. Ryhmässä on myös lupa näyttää tunteita, niin itkua kuin naurua. Muistuta myös, että kaikki ryhmässä keskusteltavat asiat pysyvät ohjaajan puolesta luottamuksellisena, eli et levitä tietoja eteenpäin ryhmän ulkopuolisille.

On tärkeää myös muistuttaa siitä, että kukin saa osallistua lauluun omalla äänellään tai olla laulamatta, jos ei tahdo laulaa.

Ryhmän tapaamisille on tässä oppaassa kuusi eri teemakertaa, jotka kannattaa toteuttaa oppaassa esitellyssä järjestyksessä. Tapaamisten teemat on valikoitu siten, että niissä edetään yleisestä henkilökohtaiseen ja kunkin tapaamisen teema syven-

tää tutustumista. Lopuksi on toivelaulukerta, joka toimii yhteenvetona ryhmän tapaamisille. Kukin ryhmätapaaminen on hyvä pitää kestoaltaan alle tunnin mittaisena. Noin 45 minuuttia onkin suositeltava kesto tapaamiselle. On hyvä, jos osallistujat pääsevät kaikille tapaamisille: tämä lisää ryhmän keskinäistä luottamusta ja vuorovaikutusta.



3.

Opasmateriaali teemakerroittain

- Oppaassa on kuusi teemakertaa, joissa on valmiiksi valitut kappaleet ja tukikysymykset
- Käykää teemakerrat ja niissä ehdotetut laulut suositellussa järjestyksessä läpi
- Jokaisen tapaamisen aluksi käykää nimi-rinki ja ehdotettu tutustumiskysymys läpi
- Viimeinen tapaaminen on toivelaulukerta; kysy etukäteen osallistujilta toiveet
- Noin 45–60 minuutin tapaamisessa ehtii käydä läpi 10–12 kappaletta ja keskustella näihin liittyvistä muistoista. Mitä enemmän ryhmässä on väkeä, sitä enemmän keskusteluun per kappale menee aikaa.
- Materiaalipankissa (luku 4) on linkit eri materiaaleihin, joista löydät kuhunkin lauluun sopivan valmiin säestyksen, sanat sekä vinkit nuottijulkaisuihin.
- Kappaleiden tiedot on merkitty seuraavasti: **Laulun nimi** (*laulun alkusanat*), säveltäjä, sanoittaja.
- Laulujen yhteyteen on kirjattu apukysymyksiä ja ehdotuksia keskusteluun.

Tämän oppaan muisteluryhmätyöskentelyssä on materiaalit kuuteen ryhmitapaamiseen eli teemakertaan, joihin on valittu valmiiksi kappaleet ja aiheeseen johdattavat tukikysymykset. Materiaalipankista (luku 4) löydät lauluun sopivan valmiin säestyksen, sanat sekä vinkit nuottijulkaisuihin. Tapaamiset kannattaa toteuttaa oppaassa esitellyssä järjestyksessä. Tapaamisten teemat ja niiden laulut tukikysymyksineen on valikoitu siten, että niissä edetään yleisestä henkilökohtaiseen ja kunkin tapaamisen teema syventää tutustumista. Lopuksi on toivelaulukerta, joka toimii yhteenvetona ryhmän tapaamisille. Jokainen osallistuja valitsee kaksi kappaletta, jotka kuunnellaan tai lauletaan viimeisellä tapaamiskerralla. Vähintään toisen kappaleen olisi hyvä olla osallistujan nuoruusvuosilta.

Tapaamisten teemat ovat:

1. Aloituskerta: Luonto ja vuodenaajat
2. Lapsuus ja leikit
3. Koti ja elämänpiiri
4. Kotimaani ompi Suomi
5. Suuremman äärellä
6. Päätöskerta: Toivelaulut ja nuoruusmuistoja

Kukin ryhmätapaaminen on hyvä pitää kestoltaan alle tunnin mittaisena. Noin 45 minuuttia onkin suositeltava kesto tapaamiselle. On hyvä, jos osallistujat pääsevät kaikille tapaamisille: tämä lisää ryhmän keskinäistä luottamusta ja vuorovaikutusta.

Jos keskustelua on runsaasti, eikä kaikille lauluille jää aikaa, se on hyvä merkki: laulut aktivoivat muistoja ja antavat mahdollisuuden vuorovaikutukselle. Huolehdi kuitenkin, että kaikki ryhmäläi-

set saavat tilaa muistella – varsinkin, jos ryhmässä on joku vahva, aktiivinen henkilö, jolla on tapana muistella runsaasti joka laulun välissä. Joskus, jos aihe alkaa mennä teeman ohi liiaksi ja keskustelu polveilla esimerkiksi viikon lääkärikäynneissä tai muissa ajankohtaisissa ryhmään kuulumattomissa asioissa, voit tokaista sopivassa välissä: “Otetaanpa sitten seuraava laulu! Kenelles tämä on tuttu?”

3.1

ALOITUSKERTA: LUONTO JA VUODENAJAT

Ensimmäinen tapaamiskerta on rakennettu luonnon ja vuodenaikojen laulujen ympärille. Nämä ovat lauluja, jotka ovat melko varmasti tuttuja ja herättävät muistoja, mutta heränneet muistot eivät ole välttämättä niin henkilökohtaisia kuin seuraavilla teemakerroilla. Näiden pohjalta on hyvä aloittaa tutustuminen toisiinsa.

TUTUSTUMISKIERROS

Ensin on hyvä tehdä tutustumiskierros: esittele oma nimesi ja kerro, milloin sinä olet itse käynyt koulua ja mikä on sinulle mieluisinta musiikkia. Anna vuoro osallistujille pyytämällä heitä esitteleään nimensä ja sen, milloin ja missä he ovat käyneet koulua. Pyydä heitä myös mainitsemaan lempimusiikkinsa.

LAULUJA LUONNOSTA

Ensin kannattaa kuunnella ja laulattaa yleisesti luontoon liittyviä lauluja ja kysellä niihin liittyviä kysymyksiä.

Oravan pesä (*Kas, kuusen latvassa oksien alla*), säv. P.J. Hannikainen, san. Immi Hellén

- Ennen laulun laulamista: muistatteko tähän lauluun käsileikin?
- Voisitteko opettaa leikin minulle, voimme leikkiä yhdessä laulaessamme.

Metsämiehen laulu (*Terve metsä, terve vuori, terve metsän ruhtinas*), säv. Yrjö Kilpinen, san. Aleksis Kivi

- Mistäs Metsämiehen laulu on teille tullut tutuksi? Missä olette laulaneet sitä?
- Laulun on sanoittanut kirjailija Aleksis Kivi. Mitä muistatte Aleksis Kivestä?
- Vietettiinkö koulussa Aleksis Kiven päivää?
- Luettiin koulussa Seitsemän veljestä?

Metsän laulajaiset (*Näin metsän halki viesti soi*), säv. Heikki Klemetti, san. Maija Konttinen

- Laulun sanoissa on monta erilaista eläintä ja soitinta.
- Opeteltiin koulussa tunnistamaan lintuja? (Tähän voi ottaa kuvia linnuista ja kysellä, tuntevatko osallistujat niitä. Esimerkiksi peipponen, varpunen, satakieli, korppi, rastas, käki, kiuru ja tikka)
- Mitä soittimia muistatte koulun musiikintunneilta? (Todennäköisesti on ollut harmooni ja piano).
- Millainen laulunopettaja koulussa oli?

Lähteellä (*Sua lähde kaunis katselen*), säv. F.A. Ehrnström, san. J.L. Runeberg, suom. E. Lönnrot, 3. säk. P.J.Hannikainen

- Laulun on sanoittanut Johan Ludvig Runeberg. Mitä muistatte runoilija Runebergista?
- Vietettiin koulussa Runebergin päivää?
- Milloin olet ensimmäisen kerran syönyt Runebergin torttua?
- Tämä on suosittu kuorolaulu. Onko joku laulanut koulun kuorossa?
- Osaisitko tähän toisen äänen?

VUODENAJAT

Vuodenkiertoa mukailevat kappaleet virittävät seniorin kyseisen vuodenajan tunnelmaan. Valitse yleisten luontolaulujen jälkeen vuodenaajoista se, jota sillä hetkellä eletään ja käykää sen laulut läpi. Tämän jälkeen osallistujat voivat valita muista vuodenaajoista itselleen muutaman mieluisan kappaleen, jos jää aikaa.

Mikäli tapaaminen on marras-joulukuussa, on hyvä laulattaa aluksi joululauluja, joista muutama suositus listan loppuksi. Joululauluja ei kannata laulattaa muina vuodenaikoina. Joululaulujen jälkeen voi laulattaa talvilauluja ja muita osallistujien valitsema teemakerran lauluja.

Kevät

Leivo (*Miks' leivo lennät Suomehen*) säv. Erkki Melartin, san. A. Rahkonen

- Missä olet oppinut tämän laulun?
- Miltä Leivon laulaminen tuntuu, tuoko se jostain erityisiä muistoja mieleen?

Nyt kevät on! (*Tuuli hiljaa henkäilee*), säv. C.M. Bellman, san. O. Wuorinen

- Vietettiin teidän kouluajan äitienpäivää koulussa?
- Millaiset äitienpäiväjuhlat olivat?
- Askarrettiin kortteja, kutsuttiin äidit juhlaan?
- Oliko teillä tapana poimia valkokuokkoja omalle äidille?

Suvivirsi (*Jo joutui armas aika ja suvi suloinen*), säv. I. Kolmodin 1694, suom. 1700, A.B. Roos 1867, virsikirjakomitea 1937

- Laulettiin tätä koulun kevätjuhlassa?
- Mitä muistatte koulun kevätjuhlasta?
- Millaisia todistuksia saitte?
- Mitä muistoja kesälomalle siirtyminen tuo mieleen?

Vanha kevätlaulu (*Murheesi suista, ilmasta puista*), säv. ruots. Kansansävel, san. Martti Korpilahti

Kesä

Juhannusaatto (*Juhannus on meillä herttainen*), säv. suom. kansansävelmä, san. Maija Konttinen

- Millaisia juhannusperinteitä sinulla tai sinun perheelläsi on ollut?
- Poltettiinkö kokkoa, käytiinkö saunassa, syötiinkö uutta perunaa?

Peipon pesä (*Koivun oksaan korkealle teki peip-po pesän*), säv. Heikki Klemetti, san. Immi Hellén

- Laulussa pyydetään rastas kummiksi. Millaisia muistoja sinulla on omista kummeistasi?
- Oletko sinä jonkun kummi?

Kesäilta (*Oi' kaunis kesäilta, kun laaksossa kävelin*), säv. & san. suom. Kansanperinne

- Muistatko, että tässä laulettiin "siellä kohtasin mä tytön" vai "pojan"?
- Lauloivatko tytöt pojille ja pojat tytöille?

Kesäpäivä Kangasalla (*Mä oksalla ylimmällä oon Harjulan seljälteen*), säv. Gabriel Linsén, san. Z. Topelius, suom. P.J.Hannikainen

- Tiesitkö, että Kesäpäivä Kangasalla on nykyään Pirkanmaan maakuntalaulu! Muistatko, mikä on sinun maakuntasi maakuntalaulu? (Laulamme maakuntalauluja myöhemmillä kerroilla).

Metsäkukkia (*Metsään on tullut jo syys*) säv. Tuntematon, san. Aune Ala-Tuuhonen

- Onko Metsäkukkia ollut jonkun häävalssi?
- Milloin olet kuullut ensimmäisen kerran tämän kappaleen?

Syksy

Paimenen syyslaulu (*Lehti puusta variseepi*), säv. & san. P.J. Hannikainen

- Vanhoissa koululauluissa on monta paimenesta kertovaa laulua.
- Onko joku käynyt itse paimenessa?

Arvon mekin ansaitsemme (... *Suomenmaassa suuressa*), säv. suom. kansansäv., san. J. Juteini

- Onko joku kotoisin maaseudulta?
- Millaisia syyspuuhia teillä tehtiin?
- Kävittekö marjassa tai sienessä?
- Oliko koulussa perunannostoloma?

Kuolleet lehdet (*Toivoisin sinunkin muistelevan*), säv. J. Kosma, suom. Tapio Lahtinen

- Kappaleen levytti ensimmäiseksi 1950-luvulla Henry Theel ja sen jälkeen myös Georg Ots, Olavi Virta, Aikamiehet ja moni muu. Suosituslevytys: Olavi Virta.
- Millaisia muistoja kappale sinulle herättää?

Talvi

Talvihalla (*Rati riti ralla, tuli talvihalla*), säv. suom. kansansävelmä, san. Maija Konttinen

- Milloin sinä opit luistelemaan? Oliko koulussa luistelua?
- Millaisia talvet olivat sinun lapsuudessasi? Oliko paljon lunta?

Tontut ja keijut (*Hyvää iltaa, hyvää iltaa*) säv. & san. Emmy Köhler

- Laulettiinko / leikittiinkö tätä koulun kuusijuhlassa?
- Millaisia muistoja sinulla on kuusijuhlalta?
- Kävikö juhlassa joulupukki? Saitteko makeis-/piparipussin?

Jänöjussin mäenlasku (*Kun pikkupojat suksil-
laan laski mäessään*), säv. & san. Georg Malmstén

- Tämä oli hyvin suosittu lastenlevy. Muistatko laulaneesi tätä jo koulussa?
- Millaisia muistoja sinulla on mäenlaskusta ja pulkkailusta?

Suksimiesten laulu (*Ylös, Suomen poijaat nuo-
ret*), säv. Karl Collan, san. Suonio

Oliko sinun kouluajanasi hiihtoa tai hiihtokilpailuja?
Mitä muistoja sinulla on hiihtämisestä?

Joulun aikaan joululauluja

Tässä vain muutamia ehdotuksia, niin sanottuja “varmoja nakkeja”. Kauneimpien joululaulujen viikkosista löytyy yleensä näihin hyvin sanoja, ja kannattaa vilkaista myös virsikirjan joulu -osasto. Moni vanhus esimerkiksi muistaa virren Enkeli tai-
vaan omasta koulun kuusijuhlstaan.

Laulujen yhteydessä voi kysellä lapsuuden jou-
luista ja jouluperinteistä:

- Millaisia jouluperinteitä sinun kodissasi oli, kun olit lapsi?
- Kävikö joulupukki?
- Millaisia lahjoja sait?
- Mitä jouluruokia edelleen kaipaavat – kinkku, joululaatikot, kalat, karjalanpaisti, rosolli, riisipuuro
- Kävittekö joulukirkossa?

Sinivuorten yö (*...siellä uuras työ*), säv. & san. So-
fie Lithenius

Sylvian joululaulu (*Ja niin joulu joutui jo taas poh-
jolaan*), säv. Karl Collan, suom. Martti Korpilahti

Joulupuu on rakennettu (*...joulu on jo ovella*), säv.
suom. kansansävelmä, san. G.O. Schönemann

Jouluyö, juhlayö (*...päättynyt kaikk' on työ*), säv.
Franz Gruber, suom. G.O. Schönemann

Heinillä härkien kaukalon (*...nukkuu lapsi viaton*),
säv. Ranskasta, suom. Martti Korpilahti

Tapaamiskerran päätteeksi kiitä osallistujia aktii-
visesta laulamisesta ja muistelusta.

Kerro, että viimeisellä tapaamiskerralla laule-
taan ja kuunnellaan toivelauluja. Jokainen osal-
listuja saa valita 2 kappaletta, jotka kuunnellaan
tai lauletaan – ja toisen kappaleen olisi hyvä olla
osallistujan nuoruusvuosilta.

Muistuta heitä lopuksi seuraavan tapaamisen
ajankohdasta.

3.2

LAPSUUS JA LEIKIT

Toinen tapaamiskerta keskittyy lapsuuden leikkeihin ja lastenlauluihin.

NIMIRINKI JA OMAN ETUNIMEN KIRJAIMELLA ALKAVA LAULU

Aluksi on hyvä käydä jälleen nimirinki, ja sen lisäksi voit pyytää jokaista keksimään ja mainitsemaan jonkin laulun, joka alkaa samalla kirjaimella kuin oma nimi (esimerkiksi *Maija – Meksikon Pikkajuna*). Ei haittaa, vaikka kaikki eivät keksisi sopivaa laulua. Tärkeintä on muistuttaa toisia, minä nimisiä ihmisiä ryhmässä olikaan.

LEIKIT JA LORUTTELUT

Laulakaa aluksi alaotsikon ”Leikit ja lorutellut” alle listatut laulut. Nämä ovat yleensä hyvin tunnettuja ja osataan yhteislauluina. Huomioi, että lorussa *Körö, körö kirkkoon* ei ole yleisesti tunnettua melodiaa, vaan sitä on loruteltu puhumalla. Kysele jälleen ehdotettuja kysymyksiä laulujen välissä, liittyen lapsuuden leikkeihin, partioon, leireihin, kerhoihin ja lastenmusiikkiin. Anna aikaa ja tilaa muistelulle, joka nousee lauluista.

On neidolla punapaula (...kun tanssihin käy), säv. & san. suomenruotsalainen piirileikki

- Käytiinkö teidän lapsuudessanne piirileikkejä?
- Muistatteko, millaisilla askelilla tätä käytiin?
- Käytiinkö piirileikkejä koulussa, kerhossa tai kotona?
- Mitä muita piirileikkilauluja muistat?

Hopoti hoi (*Hopoti, hopoti, hopoti hoi!*), säv. Erkki Melartin, san. Suonio

- Millaisia leikkejä leikit lapsena?
- Leikitkö pihalla?
- Ketkä olivat leikkikavereitasi?
- Millaisia leluja lapsuudessasi oli?

Soittajapaimen (*Tein minä pillin pajupuusta*), säv. suom. kansansävel, san. trad., 2–4. säk. M.K.

- Vuoltiinko lapsuudessasi pajupillejä?
- Soitiko itse jotakin soitinta? Mitä?

Merimieslaulu (*Nyt tuulet nuo viestin jo toivat*), säv. H.J. Fuller, suom. Maija Konttinen

- Millaisista ammateista haaveilit lapsena?
- Milloin olet ollut ensimmäistä kertaa laivassa tai veneessä?

Meill’ on metsässä nuotiopiiri (...missä kuusten kuiske soi), säv. & san. trad. Puolasta.

- Onko joku ollut partiolainen?
- Kertoisitko jonkin partioon liittyvän muiston?
- Järjestettiinkö lapsuudessasi leirejä tai kerhoja?
- Millaisia muistoja sinulla on leireiltä tai kerhoista?

Körö, körö, kirkkoon (...papiinmuorin penkkiin), san. suom. kansanruno (ei yhteisesti tunnettua melodiaa)

- Ennen loruttelua: muistatteko, missä tätä lorua on käytetty? (Yleensä vastaavat, että vanhempi tai isovanhempi on pompottanut lasta polvellaan).

LASTENLEVYT

Osallistajat voivat valita listatuista lastenlevyistä kuunneltavaksi osan tai halutessaan kaikki. Lastenlevyihin on merkitty suositeltava alkuperäislevytys, eli versio, joka kannattaa kuunteluttaa. Jos joku osaa ja haluaa laulaa levytyksen tahdissa, niin se on sallittua, mutta sanoihin ei ole tässä oppaassa erikseen linkkiä, eikä näistä tarvitse tulostaa tai heijastaa sanoja osallistujille.

Lastenlevyissä on huomioitava, että ennen 1950-lukua Suomessa oli levytetty hyvin vähän lastenmusiikkia. Sotien aikana (1939–1945) ei juuriakaan levytetty lastenlauluja. Suurin osa tässä listatuista lastenlevyistä on levytetty vasta 1950-luvulla, eivätkä täten välttämättä ole kaikkein vanhimmille osallistujille tulleet tutuksi lapsuusvuosilta, vaan vasta myöhemmin. Itse laulut, joita levyillä esiintyy, saattavat olla kuitenkin tuttuja muuten laulettuna.

Ennen kuuntelemista keskustelkaa hetki siitä, millaisia musiikin kuuntelumahdollisuuksia osallistujien lapsuudessa oli:

- Oliko lapsuudenkodissasi radio?
- Millainen radio oli – toimiko se sähköllä vai oliko se akkuradio?
- Mitä sieltä kuunneltiin? (Uutiset, klassista musiikkia, iskelmiä, laulelmia, torvisoittoa, kuunnelmia...)
- Mitä muistatte *Markus-sedän Lastentunnit* tai *Lauantain toivotuista levyistä*? (Lastentunti oli radion lastenohjelma, joka oli suosittu 1940–50-luvuilla. Siellä yleensä lapset esiintyivät, tai oli jokin musiikkisatu, joskus soitettiin lastenlevyjä. Lauantain toivotut levyt alkoivat 1934, alkuillasta, jolloin perhe yleensä kokoontui kuuntelemaan. Aluksi tuli klassista ja hartaampaa puoli tuntia ja toinen puolikas oli kevyttä musiikkia.)

- Oliko lapsuudenkodissasi levysoitin?
- Millaisia levyjä teillä oli? Milloin levyjä kuunneltiin?
- Missä muualla kuultit musiikkia lapsuudessasi?
- Käytiinkö iltamissa, konserteissa, tansseissa, kuunneltiin koulussa levyjä?

Sairas karhunpoika (*Karhunpoika sairastaa, häntä hellikäämme*), säv. & san. Georg Malmstén, suom. R. R. Ryyänen, suositeltava levytys: Georg Malmstén & Odeon-orkesteri, 1930

- Millaisia keinoja teillä oli lapsuudessa lievittää flunssaa tai vatsanpuruja?
- Juotiinko kuumaa mehua hunajalla, syötiinkö mustikkasoppaa?
- Muistatko, miltä yskänlääke tai kalanmaksaöljy maistuivat?

Mikkihiiri merihädässä (*Kas, on Mikki merelle lähtenyt*), säv. Georg Malmstén, san. R. R. Ryyänen, suositeltava levytys: Georg Malmstén, Greta Pitkänen ja Dallapé-orkesteri, 1934

- Mitä muita Mikkihiiri-lauluja muistat? (*Mikkihiiri ja Susihukka, Mikkihiiri ja vuorenpelkko, Mikkihiiri koskenlaskussa*).
- Millaisia kuvakirjoja tai lastenkirjoja muistat?
- Oliko lapsuudessasi sarjakuvia?

Pieni Ankanpoikanen (...uiskenteli veessä), säv. & san. Walter B. Whippo, Bernard Zaritsky, suom. san. Kyllikki Solanterä, suositeltava levytys: Metro-tytöt, Kipparikvartetti ja yhtye, johtajanaan Harri Bergström, 1952

- Missä lapsuudessasi käytiin uimassa? (Järvessä, meressä, uimahallissa, maauimalassa, joessa...)
- Milloin opit uimaan? Oliko sinulla mahdollisuus käydä uimakoulua?

Hauva ikkunassa (*Oi katsohan, Vaari, tuota hauvaa*), säv. & san. Bob Merrill, suom. Kyllikki Solanterä, suositeltava levytys: Kipparikvartetti ja yhtye, johtajanaan Harri Bergström, 1953

- Oliko sinulla tai perheelläsi lemmikkejä? (Koirra, kissa, kani, kultakala, papukaija...)
- Minkä nimisiä nämä lemmikit olivat?
- Mistä lemmikit hankittiin? (Ostettiin ne vai oliko teillä esimerkiksi navettakissa, joka teki aina keväisin uuden poikueen?)

Telefoni Afrikassa (*Tänä vuonna Afrikassa marakatit kerran*), säv. suom. kansansävelmä, san. Arvid Lydecken, suositeltava levytys: Kauko Käyhkö, Finlandia-yhtye johtajanaan G. Malmstén, 1954

- Kävitkö lapsuudessasi eläintarhassa tai eläinpuistossa?
- Milloin olet ensimmäisen kerran nähnyt elefantin tai apinan?
- Oliko lapsuudenkodissasi puhelin?
- Millainen puhelin se oli?
- Muistatko vielä kotisi lankapuhelinnumeron?

Lasten liikennelaulu (*Valppain mielin muista sä aina vaaroja liikenteen*), säv. & san. Georg Malmstén, suositeltava levytys: Georg Malmstén ja Odeon-orkesteri & Kulosaaren yhteiskoulun oppilaskuoro, 1955

- Milloin perheeseenne ostettiin ensimmäinen auto?
- Millainen / minkä merkkinen auto tämä oli?
- Milloin matkustit ensimmäistä kertaa auton kyydissä?
- Oliko sinulla lapsena polkupyörä?
- Millaisia muistoja sinulla on pyöräilystä?
- Millä muilla kulkupeleillä muistat kulkeneesi lapsena? (Linja-auto, juna, laiva, potkulauta, hiihtäen, kävellen...)

Tapaamisen lopuksi kiitä osallistujia jälleen aktiivisesta muistelusta ja lauluihin osallistumisesta. Muistuta heitä seuraavan tapaamisen ajankohdasta.

Muistuta, että viimeisellä tapaamiskerralla lauletaan tai kuunnellaan toivelauluja, ja he voisivat alkaa miettiä toiveitaan jo nyt. Muistuta, että vähintään toinen toivelauluista olisi hyvä olla osallistujan nuoruusvuosilta.

3.3

KOTI JA ELÄMÄNPIIRI

Kolmannen tapaamiskerran laulut syventävät tutustumista ja vievät lapsuudenkodin ja perheen tunnelmaan. Ohjaajan on hyvä tiedostaa, että valtaosa suomalaisista asui maaseutuvoittoisilla alueilla vielä 1950-luvulla, kun kaupungistuminen pikkuhiljaa vasta alkoi. Tämän vuoksi lauluvalikoimissa on runsaasti sellaisia lauluja, jotka saattavat herättää keskustelua aiheista, joita ei enää muussa yhteydessä tule esiin, kuten vaikka hevosreellä ajelua tai karjan paimennusta.

Herättele keskustelua laulujen yhteydessä olevin kysymyksiin. Muista antaa tilaa myös niille muistoille ja keskustelun aiheille, jotka heräävät laulun jälkeen itsestään osallistujille, ilman apukysymyksiä. Koti ja perhe on aihe, josta herää varmasti paljon muistoja ja keskustelua, ja osa muistoista voi olla varsin tunteellisia.

NIMIRINKI JA PAIKKAKUNTA

Käykää jälleen aluksi nimirinki ja pyydä osallistujia kertomaan, missä päin Suomea he viettivät lapsuutensa (esimerkiksi paikkakunnan nimi).

KOTI JA PERHE, KEHTOLAULUT

Listassa olevat kappaleet on hyvä käydä läpi järjestyksessä, mutta kaikkia lauluja ei tarvitse laulaa tai kuunnella. Osallistujat voivat esimerkiksi valita alateemoista vain osan lauluista, kuten vaikkapa Kehtolaulut -osiosta tai kuunneltavaksi ehdotetuista levyistä vain toisen.

Kotini (*Tiedän paikan armahan, rauhallisen ihanan*), säv. suom. kansansäv., san. K. Raitio

- Kasvoitko maaseudulla vai kaupungissa?
- Millainen lapsuudenkotisi oli?
- Asuitko esimerkiksi omakotitalossa tai kerrostalossa?
- Keitä perheeseesi kuului? (Äiti, isä, sisarukset, isovanhemmat)

Saunavihdat (*Lapsoset ketterät kotihaasta koi-vusta oksat taittaa*), säv. suom. kansansäv., san.

Maija Konttinen

- Millaisia muistoja sinulla on saunomisesta?
- Oliko lapsuudenkodissasi tietty päivä, jolloin saunottiin?
- Sanotko vihta vai vasta?

Lapsuuden toverille (*Sä kasvoit neito kaunoinen isäsi majassa*), säv. suom. kansansäv., san. P.J.

Hannikainen

- Tämä oli suosittu laulu syntymäpäivillä ja nimipäivillä.
- Millaisia muistoja sinulla on syntymäpäivistä tai nimipäivistä?
- Millaisia lahjoja sait syntymäpäivänäsi?
- Mitä tarjoiluja syntymäpäivillä oli: oliko kakkua?
- Vietettiinkö teillä päin nimipäiviä?

Äidin sydän (*Maan päällä paikka yksi on*), säv. R.T. Hansen, san. Lydia Koidula, suom. H. Haahti

- Laulettiinko teillä kotona?
- Lauloivatko omat vanhemmat tai isovanhemmat sinulle?
- Millaisia lauluja sinä lauloit vanhempiesi kanssa?

MUMMOLASSA

Kuunnelkaa toinen tai molemmat kappaleista. Tuki-kysymykset on tarkoitettu molemmille kappaleille.

Isoisän olkihattu, säv. T. Rautavaara, san. V. Lavi, suositeltava levytys: Tapio Rautavaara

Mummon kaappikello, säv. T. Kärki, san. R. He-
lismaa, suositeltava levytys: Matti Louhivuori &
Metro-tytöt

- Millainen mummola sinulla oli?
- Millä nimillä kutsuit isovanhempiasi? (Mummo, mummi, isoäiti, mumma / pappa, vaari, ukki, isoisä)
- Mitä muistoja sinulla on isovanhemmistasi?

KEHTOLAULUT

Tuu, tuu, tupakkarulla (*...mistäs tiesit tänne tulla*), säv. & san. suom. kansanruno

- Laulettiinko sinulle kehtolauluja tai oletko itse tuudittanut kehtolauluilla omia lapsia tai lapsenlapsia?
- Mitä muita kehtolauluja muistat?

Levon hetki nyt lyö (*...jo joutuvi yö*), säv. Johannes Brahms, san. A. Simelius, 2. säk. I.T. Vaara

- Onko jonkun lapsuudessa käytetty tätä kehtolauluna?

MAALAISMAISEMIA

Laulut johdattavat aihepiiriin ja kysymykset tukevat keskustelua maaseutuaiheesta.

Mökin laittaja (*Nytpä tahdon olla ma, pienen mökin laittaja*), säv. & san. P.J. Hannikainen

- Kuinka moni on tehnyt maataloustöitä lapsena?
- Esimerkiksi niittänyt heinää, ollut traktorin kyydissä tai ajanut hevospelillä, auttanut lypsämisessä, kirnunnut voita tai vienyt viljaa myllyyn jauhattavaksi?
- Osaatteko kertoa, mikä on ometta? (Navetta).
- Oliko teillä hevosia?
- Millaisia muistoja sinulla on hevosreellä tai kärryllä ajelusta?

Paimenpoika (*Jäi toiset aamulla nukkumaan, kun otin konttini naulastaan*), säv. Mikael Nyberg, san. Immi Hellén

- Onko kotonasi ollut karjaa tai muita hyötyeläimiä, kuten lehmiä, sikoja, lampaita, vuohia tai kanoja?
- Onko joku käynyt lehmi- tai lammaspaime-
nessa?
- Millaisia muistoja sinulla on paimentamisesta?
- Muistatko kutsuhuutoja, joilla karja kutsuttiin takaisin laitumelta?

Mummo kanasensa niitylle ajoi (...*pienet kanaset ne hyppeli*), säv. & san. Alice Tegnér

- Saatiinko teillä maito ja voi omista lehmisistä, kananmunat kanoilta ja liha possuista tai lampaista?
- Mistä muualta ruokaa hankittiin? Käytiinkö kaupassa tai torilla?
- Oliko kotonasi kasvimaata? Mitä siellä viljeltiin? (Esim. perunaa, porkkanaa, lanttua, nauriita, retiisejä, tomaatteja, kurkkuja, papuja, herneitä, salaattia, raparperia, mansikkaa...)
- Oliko teillä marjapensaita tai hedelmäpuita? (Punaherukka, mustaherukka, vadelma, karviainen, omenapuu, luumupuu).
- Millaisia ruokia lapsuudessasi syötiin? (Esim. perunaa ja lihaa, keitetyjä vihanneksia, leipää, piirakoita, kiisseleitä ja keittoja, maitoa, juustoa).
- Leivottiinko teillä kotona leipää tai leivonnaisia?
- Onko sinulla jokin resepti tai ruoka, jota kaipaat lapsuudenkodistasi?

Tapaamiskerran päätteeksi kiitä jälleen osallistujia aktiivisesta laulamisesta ja muistelusta. Muistuta heitä seuraavan tapaamisen ajankohdasta.

Muistuta heitä myös, että he keksivät 2 toivelaulua, jota he haluavat laulaa tai kuunnella viimeisellä tapaamiskerralla, ja että vähintään toinen toivelauluista olisi hyvä olla osallistujan nuoruusvuosilta. Toiveet pitää olla ohjaajalla tiedossa viimeistään 5. tapaamiskerralla.



3.4

KOTIMAANI OMPI SUOMI

Valtaosa suomalaisista tämän päivän ikääntyneistä on talvi- ja jatkosotaa käyneiden veteraanien ja Lottien lapsia. 1950-luvulla Suomi jälleenrakensi yhteiskuntaa ja toipui sodista. Sotien aiheuttama pula-aika näkyi esimerkiksi ruuan säännöstelyssä ja materiaalien heikossa saatavuudessa. Monessa perheessä kipeästä sota-aiheesta ei puhuttu lainkaan. Teemakerralla ohjaajan onkin hyvä olla tarkkana huomioimaan osallistujien tunnetiloja, sillä aihepiirin laulut saattavat olla hyvinkin henkilökohtaisiin muistoihin vieviä.

Suomalaisuus ja itsenäinen kotimaa ovat asioita, jotka ovat todennäköisesti monelle Suomessa syntyneelle ja kasvaneelle henkilölle hyvin tärkeitä. Kansainvälisyys oli nykyiseen verrattuna hyvin olematonta – esimerkiksi moni tämän päivän vanhuksista ei osaa englannin kieltä, sillä se ei ollut välttämättä kieli, jota opiskeltiin koulussa.

NIMIRINKI JA MAAKUNTA

Tapaamiskerran aluksi käykää jälleen nimirinki, ja pyydä osallistujia kertomaan, missä maakunnassa tai maakunnissa he ovat lapsuuttaan viettäneet. Kysy, mistä he kokevat olevansa kotoisin. Kerro myös itse omasta maantieteellisestä taustastasi.

KALLIS KOTIMAA

Aluksi käykää ehdotetussa järjestyksessä läpi Kallis kotimaa -alaotsikon alla koulusta ja muista yhteyksistä senioreille erittäin tutuksi tulleita yhteislauluja.

Aluksi käykää hieman keskustelua kansakoulusta:

- Millainen oli koulu, jota kävit? (Kyläkoulu, taajamassa, kaupungissa).
- Millaisia opettajia sinulla oli?
- Mitä muistat koulun laulunopetuksesta?

Kotimaani omi Suomi (...*Suomi armas synnyinmaa*), säv. suom. kansansäv., san. Jooseppi Riippa

- Millaiset asiat teidän mielestänne liittyvät suomalaisuuteen? (Suomen kieli, saunominen, perinneruuat, hyvinvointivaltio, koulutus, jne...)
- Millaisia suomalaisia perinteitä, joita olet oppinut jo lapsuudessasi, pidät edelleen yllä? (Musiikki, saunominen, leipominen, tanhut ja kansantanssit...)

Suomen salossa (*Honkain keskellä mökkini seisoo*), säv. J. Ennola, san. Yrjö Koskinen

- Laulussa lauletaan mökistä honkain keskellä ja suomalaisesta luonnosta.
- Millaisia retkiä olet tehnyt luontoon, esimerkiksi metsässä kävelyä tai telttailua, tai järvi- maiseman ihailua?

Synnyinmaan laulu (*On maista kaikista sittenkin*), säv. C. Hansen, san. mukaellen Maija Konttinen

- Laulussa lauletaan synnyinmaasta.
- Onko teistä joku asunut joskus ulkomaille, tai tunnetteko ihmisiä, jotka ovat muuttaneet ulkomaille?

Karjalan kunnalla (*Jo Karjalan kunnalla lehviä*), säv. sävelmä Terojoelta, san. Valter Juva

- Onko joku teistä karjalainen tai onko jollakulla teistä karjalaisia sukujuuria?
- Millaisia karjalaisia perinteitä tiedätte? (Karjalanpiirakat, karjalanpaisti, runolaulut...)

Taivas on sininen ja valkoinen (... ja tähtösiä täynnä), säv. & san. suom. kansanlaulu

- Perinteiset kansanlaulut kuuluvat suomalaiseen kulttuuriin.
- Millaisia muita kansanlauluja muistat lapsuudestasi?

Maamme-laulu (*Oi maamme, Suomi synnyinmaa*), säv. Fredrik Pacius, san. J.L. Runeberg, suom. P. Cajander

- Millaisissa tilanteissa Maamme-laulua lauletaan?
- Jos urheilukisassa tulee voitto Suomelle, laulatko mukana Maamme-laulua lipun noustessa palkintojen jaossa?

PUOLUSTAMME ISÄNMAATA

Tässä huomioi: sota-aihe saattaa olla kipeä, joten kysy osallistujilta, haluavatko he laulaa tai kuunnella näitä. Lauluista voi valita osan tai jättää nämä väliin. Aiheeseen liittyvään keskusteluun ei ole pakko osallistua.

Vala (*Kuullos, pyhä vala, kallis Suomenmaa!*), säv. Unkarista, san. Julius Krohn

- Muistatko laulaneesi tätä koulussa tai partiossa? Entä armeijassa?

Lippulaulu (*Siniristilippumme, sulle käsin vannomme sydämin*), säv. Yrjö Kilpinen, san. V.A. Koskenniemi

- Missä lippulaulua on lapsuudessasi laulettu?
- Millaisissa tilanteissa sinun lapsuudessasi lippu laulettiin?
- Millaisia ajatuksia laulu herättää?

Kuunneltavaksi:

Kynttilöiden syttyessä / Kodin kynttilät (*Illan rauha, kun syliin maan sulkee*), säv. Joe Lyons, suom. Usko Hurmerinta, suositeltava levytys: Harmony Sisters, 1942

- Millaisia muistoja sinulla on tästä laulusta? (Joku saattaa alkaa muistella isovanhempia / vanhempia / sota-aikaa, sillä laulu oli juuri siihen aikaan todella suosittu).

MAAKUNTALAULUT

Osallistujat saattavat olla kotoisin eri paikkakunnalta, missä ryhmä järjestetään. Pyydä osallistujia valitsemaan oman maakuntansa laulu tai se laulu, jonka he haluavat laulaa tai kuunnella.

Teemakerran loppuksi on lista kaikista maakuntalauluista (lukuun ottamatta Ahvenanmaata). Maakuntalaulut kuuluvat moniin juhliin ja pitävät yllä maakunnan identiteettiä ja perinnettä. Osallistujat voivat valita laulettavaksi näistä itselleen tärkeimmän laulun.

On hyvä huomioida, että vasta vuonna 1994 Pirkanmaan maakuntalauluksi valittu *Kesäpäivä kangasalla* ei ole ollut maakuntalaulu siihen aikaan, kun osallistujat ovat käyneet koulua. Myöskään *Lapinmaa* -niminen laulu ei ole koskaan ollut virallinen Lapin maakuntalaulu, joka sen sijaan on *Kymmenen virran maa*. Myös *Vihreiden har-*

jujen maa on niin tuore kappale, että siitä löytyy ainoastaan karaokeversio, eikä siihen löydy verkosta sanoja eikä nuotteja. Maakuntalauluista on erinomaiset karaoketaustat Kotiseutuliton sivuilta (ks. Materiaalipankki).

Hämäläisten laulu (*On mulle Suomi suloisin*), säv. Saksasta, san. J.H. Erkko

Karjalaisten laulu (*Suloisessa Suomessamme oisko maata armaampaa*), säv. & san. P.J. Hannikainen

Keski-Pohjanmaan laulu (*Näät, kuinka rannat viljavat*), säv. & san. Oskari Metsola

Keski-Suomen kotiseutulaulu (*Männikkömetsät ja rantojen raidat*), säv. Ivar Widéen, san. Martti Korpilahti

Kesäpäivä Kangasalla [Pirkanmaa, 1994-] (*Mä oksalla ylimmällä oon Harjulan seljanteen*), säv. Gabriel Linsén, san. Z. Topelius, suom. P.J.Hannikainen

Kymenlaakson laulu (*Kymenlaakso sun laulusi soikoon*), säv. Uno Klami, san. Aukusti Simojoki

Kymmenen virran maa [Pohjois-Pohjanmaa, Lappi] (*Maa ponteva Pohjolan äärillä on*), säv. Oskar Merikanto, san. A.V. Koskimies

Lapinmaa [ei ole virallinen maakuntalaulu] (*Oi, tunnetko kaukaisen tunturimaan*), säv. Armas Maasilta, san. Maija Konttinen

Nälkämaan laulu [Kainuu] (*Kuulkaa korpeimme kuiskintaa*) Oskar Merikanto Ilmari Kianto

Satakunnan laulu (*Kauas, missä katse kantaa yli peltojen*), säv. A. Törnudd, san. Aino Voipio

Savolaisen laulu (*Mun muistuu mieleheni nyt suloinen Savonmaa*), säv. Karl Collan, san. A. Oksanen

Uusmaalaisen laulu (*Missä maat on mainioimmat, vetreämmät veet*), säv. Jean Sibelius, san. Kaarlo Terhi

Vaasan marssi (*Miss' laaja aukee Pohjanmaa*), säv. Karl Collan, san. Z. Topelius, suom. A. Noponen

Varsinaissuomalaisen laulu (*Helky laulu Auran rantain*), säv. Toivo Louko, san. Väinö Kulo

Vihreiden harjujen maa [Päijät-Häme] (*Tuulessa purje vie venettään*), säv. Matti Porola, san. Matti Porola, Terho Iaitinen

Teemakerran päätteeksi kiitä osallistujia aktiivisesta muistelusta ja laulamisesta, ja muistuta heitä seuraavan tapaamisen ajankohdasta.

Muistuta heitä toivelauluista, jotka pitäisi ilmoittaa viimeistään seuraavalla kerralla, jotta ohjaajana ehdit kerätä materiaalit viimeiseen tapaamiseen. Pyydä kirjoittamaan toivelaulut paperille ja tuomaan seuraavaan tapaamiseen. Toivelauluja jokaiselta osallistujalta voi olla 2, joista vähintään toisen olisi hyvä olla osallistujan nuoruusvuosilta.

3.5

SUUREMMAN ÄÄRELLÄ

Viides teemakerta keskittyy henkisyys- ja hengellisyys-teen. Nämä on huomioitu tässä oppaassa siksi, että hengellinen ulottuvuus saattaa olla olennainen osa ikäihmisen maailmankuvaa, vaikka hän ei aktiivisesti toisikaan sitä esiin. Uskonnolliset tavat ja perinteet, kuten hengelliset laulut, ovat todennäköisesti tämän sukupolven edustajille ennemminkin kulttuuriperintöä kuin uskonnon harjoittamista. Niitä on laulettu monessa paikassa, ei ainoastaan kirkollisissa tilaisuuksissa.

Vaikka ikäännytynyt ei erityisesti harjoittaisikaan mitään uskontoa, nämä lapsuusvuosilta tutut hengelliset laulut ovat monelle vanhoilla päivillä mieluisia ja tärkeitä nimenomaan hyvien tunnemuistojen vuoksi. Ne voivat auttaa kokemaan turvallisuuden tunnetta puhtaasti siksi, että niissä on hengellinen ulottuvuus, tai siksi, että ne tuovat jatkumon uskonnollisesta traditiosta, joka on elämän varrelta tuttu⁶. Laulut saattavat myös viedä muistoissa turvallisiin, tuttuihin paikkoihin ja palauttaa mieleen menneisyydestä turvallisia läheisiä⁷.

Hengellisten laulujen äärellä on kuitenkin hyvä tiedostaa, että on myös henkilöitä, joille tematiikka saattaa aiheuttaa negatiivisia muistoja tai tunteuksia. Henkilö on saattanut esimerkiksi aikuisiällä lähteä pois tiiviistä uskonnollisesta yhteisöstä ja tulla sen jälkeen hylätyksi yhteisön taholta. Tämän vuoksi hengellisten laulujen äärellä ohjaajan on tärkeää olla tarkkana kuuntelemaan osallistujien tarpeita ja toiveita.

Materiaaliin valittuja kappaleita on käytetty niin koulussa, pyhäkoulussa, erilaisissa yhteislaulutilaisuuksissa, kirkollisissa tilaisuuksissa kuin hautajaisissakin.

NIMIRINKI, AAMUHARTAUS JA PYHÄKOULU

Tapaamisen aluksi kannattaa mennä jälleen nimikierros ja pyytää osallistujia kertomaan, muistavatko he koulustaan aamuhartauden ja ovatko he käyneet lapsena pyhäkoulua.

TOIVELAULUJEN KERÄÄMINEN

Pyydä myös heti alussa osallistujien toivelaulut seuraavalle kerralle (kirjallisena), mikäli he ovat muistaneet kirjoittaa ne ylös. Unohtuneet toivelaululistat voi kerätä keskustelemalla vielä osallistujan kanssa tapaamisen päätteeksi.

AIHEPIIRIIN JOHDATTELEVAT LAULUT

Aluksi on kaksi aihepiiriin johdattelevaa laulua ja tukikysymyksiä.

.....

6 Katso esim. Spännäri, Jenni. 2008. "Rukous on perintöä suvusta sukuun": Ikääntyneet ja uskonto vuosituhat-
vaihteen Suomessa. Helsinki: Helsingin yliopisto, käytännöllisen teologian laitos;

7 Katso esim. Kupari, Helena. 2020. "Oi, mustatko vielä sen virren". Hengelliset laulut elettyinä ja muistettuna uskon-
tona. Teoksessa: Vuola, E. (toim.): Eletty uskonto. Arjen uskonnollisuudesta ja sen tutkimuksesta. Tietolipas 265. Helsinki: Suomen Kirjallisuuden Seura. 72–94.

Kysymyksiä (*Minne käy tuulen ilmassa tie?*), säv. E.A. Hagfors, san. Emil von Qvanten, lauletaan vain kolme ensimmäistä, virallista säkeistöä

- Missä muistat laulaneesi tätä laulua?
- Onko se tuttu koulusta?
- Muistaako joku tähän vastaussäkeistöt? (*“Vain käsi Herran tuulia vie...”*)

Sunnuntaiaamuna (*On kesän kirkas huomen ja suvi sunnuntain*), säv. Hjalmar Backman, san. Simo Korpela

- Millaisia olivat lapsuutesi sunnuntaiaamut?
- Oliko lapsuudessasi lauantai koulupäivä? Oliko sunnuntai ainoa vapaapäivä viikossa?
- Käytiinkö perheestänne kirkossa tai kuunneltiinko jumalanpalvelus radiosta?

LAPSENUSKO

Osiossa käsitellään koulusta ja pyhäkoulusta tutuksi tulleita lauluja. Koulujen aamuhartaus virsi-
neen, pyhäkoulu ja rippikoulu koskettivat lähes jokaista suomalaista lasta vielä 1950-luvulla, jolloin valtaosa suomalaisista kuului kirkkoon.

Totuuden Henki (*...johda sinä meitä*), säv. Saksassa 1507, san. Z. Topelius, suom. M. Ruut

- Laulua on laulettu paljon koulun aamuhartauksissa. Millaisia ne olivat?
- Missä aamuhartaudet järjestettiin? Keräännytitiinkö koulun saliin vai oltiinko omissa luokissa?
- Mitä muita lauluja tai virsiä muistat aamuhartaudesta?

Pikku Lauri (*Maailma on niin lavea, Pikku, pikku Lauri*) säv. Sofie Lithenius, san. Zakharis Topelius

- Millaisia muistoja sinulla on pyhäkoulusta?
- Missä pyhäkoulu järjestettiin? (Jonkun kotona, koululla, kirkolla, seurakuntatalolla...)
- Kuka pyhäkoulua piti? (Opettaja, pappi, kanttori, oma tai naapuruston vanhempi...)
- Oliko sinun lapsuudessasi kinkereitä? Mitä siellä tehtiin? (Kuulusteltiin raamatunpaikkoja, erilaisia opinkappaleita Raamatusta, veisattiin...)

Oi katsohan lintua oksalla puun (--), säv. J. Andersson, san. Sigismund Chr. Dick

- Laulussa lintu on kiitollinen, eikä huolehdi huomisesta.
- Millaisista asioista koet elämässäsi kiitollisuutta?

Suojelusenkeli (*Maan korvessa kulkevi lapsosen tie*), säv. P.J. Hannikainen, san. Immi Hellén

- Moni muistaa lauluun liittyneen enkelitaulun.
- Oliko sinun kodissasi suojelusenkelitaulu?
- Millaisissa tilanteissa tätä laulua lauletaan?

Mun kanteleeni (*...kauniimmmin taivaassa kerran soi*), säv. & san. Kreeta Haapasalo

- Laulu on ollut suosittu hautajaislaulu.
- Millaisia hautajaisperinteitä suvussasi on ollut?
- Lauletaanko arkun laskemisen yhteydessä jokin tietty laulu?
- Millaisia ruokia muistotilaisuudessa kuuluu olla?
- Luetaanko ääneen muistoadressit?

Mä silmät luon ylös taivaaseen (... ja yhteen käteni liitän), säv. Rudolf Lagi, san. J.L. Runeberg

- Tämä lastenvirsi on edelleen suosittu. Nykyään virsikirjassa on myös nuorten osasto, ja on nuortenveisuja, jotka ovat jääneet teitä myöhemmin rippikoulua käyneiden mieleen.
- Mitä sinä muistat rippikoulusta?
- Käytiinkö rippikoulu seurakuntatalolla tai kirkossa? Kuka sitä piti?
- Saiko tansseissa käydä vasta ripillepääsyn jälkeen?

KAIPUU KAUAS

Lopuksi on kolme laulua, jotka eivät suoraan ole hengellisiä, mutta jotka sopivat hyvin teemakerran päätteeksi, ja osa näistä on kevyempiä iskelmiä.

Täällä Pohjantähden alla (... on nyt kotomaamme), säv. suom. Kansansävel, san. J.F. Granlund

- Millaisia muistoja laulu tuo sinulle mieleen?

Kuunneltavaksi:

Tähti ja meripoika (*Tuoll' on iltatähti, sille laulan*) säv. Wilhem Sorensen, suom. Olavi Virta. Suositeltava levytys: Olavi Virta, 1947

- Laulu kertoo kaipuusta kotiin. Ketä sinä kaipaat lapsuusvuosiltasi?

Satumaa (*Aavan meren tuolla puolen jossakin on maa*), säv. & san. Unto Mononen

- On sanottu, että Monosen *Satumaa* on kuin virsi. Sen levytti 1950-luvulla Henry Theel, mutta 1960-luvulla Reijo Taipaleen levytys teki siitä huippusuositun.
- Missä sinä olet kuullut ensimmäisen kerran *Satumaan*?

Teemakerran päätteeksi kiitä jälleen osallistujia aktiivisesta muistelusta ja laulamisesta, ja muistuta viimeisen tapaamiskerran ajankohdasta.

Jos joku ei ole etukäteen kirjoittanut toivelaujaan (2 kpl) ylös, voit kerätä toiveet lopuksi ylös.

3.6

PÄÄTÖSKERTA: TOIVELAULUT JA NUORUUSMUISTOJA

Päätöskerralle kerää etukäteen osallistujien toiveet lauluista, joita he haluavat laulaa tai kuunnella tapaamisessa. Toivelaulut voivat olla yhteislauluja tai levytyksiä, joita kuunnellaan. Yleensä levytyksiä löytyy hyvin erilaisista musiikin suoratoistopalveluista. Viimeisellä tapaamiskerralla on aikaa ja tilaa muistella nuoruusvuosia, sillä vähintään toinen toivelauluista tulisi olla osallistujan nuoruudesta.

OMAN NUORUUDEN AIKA

Tässä vaiheessa kaikki varmaankin muistavat jo toistensa nimet, joten nimikierroksen sijaan käytkää läpi kierros, jossa osallistujat kertovat, milloin suunnilleen ovat eläneet nuoruuttaan (esim. "1960–70-luvulla"). Kerro myös jotakin omasta nuoruusajastasi.

TOIVELAULUT NUORUUSVUOSILTA

Käykää läpi jokaisen nuoruusvuosiin liittyvä toinen toivelauluista seuraavasti:

- Anna osallistujien itse esitellä kappale ja kertoa, miksi he valitsivat sen.
- Rohkaise heitä jakamaan jokin muisto lauluun liittyen.
- Lyhyen esittelyn jälkeen kuunnelkaa tai laulakaa kappale, ja rohkaise osallistujia keskustelemaan lauluun liittyvistä ajatuksista ja muistoista. On todennäköistä, että osallistujilla on myös yhteisiä muistoja.

Yleisiä apukysymyksiä keskusteluun:

- Millainen vaate- ja hiustyyli oli sinun nuoruudessasi?

- Ketkä olivat nuorisoidoleja siihen aikaan, kun sinä olit nuori? Ketä elokuva- tai musiikkitätä sinä ihailit?
- Mitä sinä puuhailit vapaa-ajalla nuoruudessasi? (Elokuvateatterit, lukeminen, iskelmien sanojen kirjaaminen vihkoon, tanssit, levyjen kuuntelu, urheilu, hengailu kaupungilla...)
- Lähditkö kansakoulun jälkeen opiskelemaan (oppikoulu, lukio/lyseo/ammattiopisto, korkeakoulu...) vai menitkö pian sen jälkeen töihin?
- Käytiinkö sinun nuoruudessasi lavatansseissa?

TOINEN TOIVELAULU

Kun nuoruuslaulujen kierros on käyty läpi, ottaa uusi kierros, jossa käydään vielä läpi se toinen toivelaulu. Rohkaise osallistujia keskustelemaan myös niihin liittyvistä muistoista ja ajatuksista. Huolehdi, että aika riittää kaikkien toivelaulujen läpikäymiseen.

PÄÄTÖSRINKI

Tapaamisen lopulla pyydä osallistujia kertomaan, miltä ryhmään osallistuminen on tuntunut. Voit käyttää apukysymyksiä, esimerkiksi:

- Millaiset laulut olivat sinusta mukavimpia laulaa?
- Millaisista lauluista et pitänyt?
- Koitko osallistumisen tunteellisena?
- Koitko, että ryhmässä nousi esiin muistoja, joita et enää edes tiennyt muistavasi?
- Minkä aiheen muistelu oli sinulle mieluisampaa?
- Aiotko jatkaa musiikkimuistelun parissa?

Teemakerran päätteeksi kiitä osallistujia upeasta yhteisestä matkasta.

4.

Materiaalipankki

Materiaalipankkiin on koottu suorat linkit teema-kerroittain laulujen soiviin säestyksiin ja sanoihin sekä ehdotuksia nuottikokoelmiin. Pankista löydät myös vinkkejä muihin muistelutyön oppaisiin, sana- ja kuvapankkeihin, nuotti- ja laulukirjoihin sekä tutkimustietoa ja muuta mielenkiintoista luettavaa aiheesta.

4.1 LINKIT LAULUJEN SÄESTYKSIIN, SANOIHIN JA NUOTTEIHIN

Tämän oppaan lauluista ei ole olemassa yhtenäistä laulujen sanojen tai nuottien kokoelmaa tai yhtenäistä soivien taustojen pankkia, joissa olisi huomioitu soveltuva äänenkorkeus.

Alla olevista linkeistä kuitenkin pääset eri tahojen julkaisemiin valmiisiin säestyksiin ja laulujen sanoihin. Näissä valmiissa säestysehdotuksissa on hyvä yhteislaulukorkeus. Mus&Te-hankkeessa on myös toteutettu tässä oppaassa olevasta 10 laulusta soveltuvat taustanauhat, jotka löytyvät [täältä](#).

Huomioi, että linkit ovat olemassa näihin tämän oppaan julkaisuaikana (8/2023), ja on mahdollista, että jokin näistä materiaaleista poistuu internetistä. Lisäksi YouTube-videoilla saattaa olla mainoksia, jotka soivat ennen varsinaisen kappaleen alkua.

Suurimmasta osasta lauluista löytyy sanat Vanhustyön keskusliiton Vahvike-pankista, jonka julkaisemiin sanamonisteisiin on suorat linkit lauluissa.

Suosittelen hyödyntämään maksullisia, muiden tahojen kokoamia erikseen tilattavia vihkoja, CD-levyjä ja digipalveluja, joissa on suureen osaan tämän materiaalin lauluista sanat ja soiva säestys. Esimerkiksi:

- **Laulusta voimaa 1:** 33 yhteislaulua, CD ja sanat. Harjun laulu ry. 2011. [Tilaa täältä](#).
- **Laulusta voimaa 2:** 31 yhteislaulua, CD ja sanat. Harjun laulu ry, 2016. [Tilaa täältä](#).
- **Selkolaulukirjan digitaalinen versio.** Musiikkipalvelu Ikäheimo Oy. 178 laulua kirjasta Selkolaulukirja 1 (laulettu ja soitettu versiot) sekä 126 laulettua ja soitettua joululaulua kirjasta Selkolaulukirja 3: Joululaulut. Saat pääsyn kaikkien laulujen sanoihin, nuotteihin ja säestykseen. [Tilaa ja esikuuntele täältä](#).

Nuotit reaalisoinnui -kohdassa mainitaan yleensä useampi eri teos, josta kyseinen nuotti löytyy. Selkolaulukirjan nuottikirjasta ja VirkestysVerson laulukirjasta löytyykin nuotit sanoineen moneen näistä lauluista. Myös muita hyviä nuottikirjoja ehdotetaan kunkin laulun kohdalla. Nuottikirjoja löytyy hyvin kirjastoista lainattavaksi.

Laulun sanojen tekijänoikeudet ovat voimassa 70 vuotta tekijän kuoleman jälkeen ja oikeudenomistajat ovat oikeutettuja korvaukseen julkaisuista niin halutessaan. Erityisesti Vahvike-pankin materiaaleissa saattaa lukea ”Julkaistu oikeudenomistajien luvalla”. Tämä tarkoittaa, että käyttöön

liittyen saattaa olla rajoituksia esimerkiksi monistamisen suhteen. Pankin materiaaleissa on tällaisissa tapauksissa mainittu vuosiluku, josta voi laskea käyttöoikeuden. Ota huomioon, että internetissä on paljon luvattomia julkaisuja.

4.1.1

LAULUJA LUONNOSTA JA VUODENAJOISTA

Oravan pesä (säv. P.J. Hannikainen, san. Immi Hellén)

- Soiva säestys: [Kansakoululaulujen yhteislaulukirjasto](#); [CoreJKaMusic \(YouTube\)](#), Laulusta voimaa 1, CD ja sanat; Muistaakseni laulan -CD ja sanat; Selkolaulukirja 1 (digiversio)
- Sanat ja soinnut: [Vahvike-pankki](#)
- Nuotit reaalisoinnuin: Seminaarinmäen koululauluja (toim. Kosonen & Pajamo), s. 69; Selkolaulukirja 1, nuottikirja, nro 10.

Metsämiehen laulu (säv. Yrjö Kilpinen, san. Aleksis Kivi)

- Soiva säestys: [Salon seurakunta: Kansakoululauluja Kiskon kirkossa \(YouTube\)](#) (laulu alkaa kohdasta 17:40); Laulusta voimaa 2, CD ja sanat; Selkolaulukirja 1 (digiversio)
- Sanat ja soinnut: [Vahvike-pankki](#)
- Nuotit reaalisoinnuin: Kultaiset koululaulut vanhoilta ajoilta (toim. Leskelä), nro 79; Selkolaulukirja 1, nuottikirja, nro 66; VirkistysVersion laulukirja, nro 154

Metsän laulajaiset (säv. Heikki Klemetti, san. Maija Konttinen)

- Soiva säestys: [Seniorilauluryhmä Varpuset esittää \(YouTube\)](#)
- Sanat: [Koululauluja keväästä kesään](#), Helsingin kaupungin museo, s. 14
- Nuotit reaalisoinnuin: Kultaiset koululaulut vanhoilta ajoilta (toim. Leskelä), nro 182

Lähteellä (*Sua lähde kaunis katselen*) (säv. F.A. Ehrnström, san. J.L. Runeberg, suom. E. Lönnrot, 3. säk. P.J.Hannikainen)

- Soiva säestys: [Kansakoululaulujen yhteislaulukirjasto](#); Laulusta voimaa 1, CD ja sanat; Selkolaulukirja 1 (digiversio)
- Sanat ja soinnut: [Vahvike-pankki](#)
- Nuotit reaalisoinnuin: Kultainen laulukirja, F-kustannus (toim. Kari ym.), s. 145; Kultaiset koululaulut vanhoilta ajoilta (toim. Leskelä), nro 103; Selkolaulukirja 1, nuottikirja, nro 58

Kevät

Leivo (säv. Erkki Melartin, san. A. Rahkonen)

- Soiva säestys: [Lotta ja pappa \(YouTube\)](#), Lau-lusta voimaa 2, CD ja sanat.
- Sanat: [Koululauluja keväästä kesään](#), Helsingin kaupungin museo, s. 13
- Nuotit reaalisoinnuin: Kultainen laulukirja, F-kustannus (toim. Kari ym.), s. 152; Kultaiset koululaulut vanhoilta ajoilta (toim. Leskelä), nro 163

Nyt kevät on! (*Tuuli hiljaa henkäilee*) (säv. C.M. Bellman, san. O. Wuorinen)

- Soiva säestys: [Kansakoululaulujen yhteislaulukirjasto](#); [Lotta ja pappa \(YouTube\)](#), [Salon kanttorien kesäkonsertti Uskelan kirkossa \(YouTube\)](#), laulu alkaa kohdasta 11:10)
- Sanat ja soinnut: [Vahvike-pankki](#); sanat: [Koululauluja keväästä kesään](#), Helsingin kaupungin museo, s. 16
- Nuotit reaalisoinnuin: Seminaarinmäen koululauluja (toim. Kosonen & Pajamo), s. 59; Kultaiset koululaulut vanhoilta ajoilta (toim. Leskelä), nro 196; VirkistysVerson laulukirja, nro 23

Suvivirsi (säv. I. Kolmodin 1694, suom. 1700, A.B. Roos 1867, virsikirjakomitea 1937)

- Soiva säestys: [Kotka-Kymin seurakunta \(YouTube\)](#), sis. 4 säkeistöä
- Sanat ja soinnut: [Vahvike-pankki](#) (säkeistöt 1–3) sanat: [Koululauluja keväästä kesään](#), Helsingin kaupungin museo, s. 24 (säk. 1–6)
- Nuotit reaalisoinnuin: Virsikirja (säk. 1–6); VirkistysVerson laulukirja, nro 42

Vanha kevätlaulu (säv. ruots. kansansävel, san. Martti Korpilahti)

- Soiva säestys: [liVisio: Yhteislaulutuokio Kevät 1 \(YouTube\)](#)

- Sanat: [Koululauluja keväästä kesään](#), Helsingin kaupungin museo, s. 26
- Nuotit reaalisoinnuin: Kultainen laulukirja, F-kustannus (toim. Kari ym.), s. 228

Kesä

Juhannusaatto (säv. suom. kansansävelmä, san. Maija Konttinen)

- Soiva säestys: [Lotta ja pappa \(YouTube\)](#)
- Sanat ja soinnut: [Vahvike-pankki](#); sanat: [Koululauluja keväästä kesään](#), Helsingin kaupungin museo, s. 6
- Nuotit reaalisoinnuin: Seminaarinmäen koululauluja (toim. Kosonen & Pajamo), s. 65; VirkistysVerson laulukirja, nro 69

Peipon pesä (säv. Heikki Klemetti, san. Immi Hellén)

- Soiva säestys: [Siinan TaikaStudio](#), [Peipon pesä](#) (aloita kohdasta 0:10, aluksi peipon laulua ja sitten alkaa laulu ja säestys); Selkolaulukirja 1 (digiversio)
- Sanat ja soinnut: [Vahvike-pankki](#); sanat: [Koululauluja keväästä kesään](#), Helsingin kaupungin museo, s. 20
- Nuotit reaalisoinnuin: Seminaarinmäen koululauluja (toim. Kosonen & Pajamo), s. 60; Kultaiset koululaulut vanhoilta ajoilta (toim. Leskelä), nro 167; Selkolaulukirja 1, nuottikirja, nro 11; VirkistysVerson laulukirja, nro 62

Kesäilta (säv. & san. suom. kansanperinne)

- Soiva säestys: [Poptori \(YouTube\)](#); Selkolaulukirja 1 (digiversio)
- Sanat ja soinnut: [Vahvike-pankki](#)
- Nuotit reaalisoinnuin: Selkolaulukirja 1, nuottikirja, nro 71; VirkistysVerson laulukirja, nro 92

Kesäpäivä Kangasalla (säv. Gabriel Linsén, san. Z. Topelius, suom. P.J. Hannikainen)

- Soiva säestys: [Suomen Kotiseutuliitto \(YouTube\)](#); Selkolaulukirja 1 (digiversio)
- Sanat ja soinnut: [Vahvike-pankki](#); sanat: [Koululauluja keväästä kesään](#), Helsingin kaupungin museo, s. 9
- Nuotit reaalisoinnuin: Seminaarinmäen koululauluja (toim. Kosonen & Pajamo), s. 37; Kultaiset koululaulut vanhoilta ajoilta (toim. Leskelä), nro 167; Selkolaulukirja 1, nuottikirja, nro 88; VirkistysVerson laulukirja, nro 78

Metsäkukkia (säv. tuntematon, san. Aune Ala-Tuuhonen)

- Soiva säestys: [Lotta ja pappa \(YouTube\)](#)
- Sanat: [Maa- ja kotitalousnaiset: Metsästä voimaa -kampanjan metsälauluja](#)
- Nuotit reaalisoinnuin: Kultainen laulukirja, F-kustannus (toim. Kari ym.), s. 132

Syksy

Paimenen syyslaulu (säv. & san. P.J. Hannikainen)

- Soiva säestys: [Kansakoululaulujen yhteislaulukirjasto](#); [Sinikka Tuomela \(YouTube\)](#); Selkolaulukirja 1 (digiversio)
- Sanat ja soinnut: [Vahvike-pankki](#)
- Nuotit reaalisoinnuin: Selkolaulukirja 1, nuottikirja, nro 67; Seminaarinmäen koululauluja (toim. Kosonen & Pajamo), s. 67; Kultaiset koululaulut vanhoilta ajoilta (toim. Leskelä), nro 71; VirkistysVerson laulukirja, nro 140

Arvon mekin ansaitsemme (säv. suom. kansansäv., san. J. Juteini)

- Soiva säestys: [Salon seurakunta: Kansakoululauluja Kiskon kirkossa \(YouTube\)](#) (laulu alkaa kohdasta 20:45), Laulusta voimaa 1, CD ja sanat.; Selkolaulukirja 1 (digiversio)
- Sanat ja soinnut: [Vahvike-pankki](#)
- Nuotit reaalisoinnuin: Selkolaulukirja 1, nuottikirja, nro 31; Kultaiset koululaulut vanhoilta ajoilta (toim. Leskelä), nro 132; VirkistysVerson laulukirja, nro 194

Kuolleet lehdet (säv. J. Kosma, suom. Tapio Lah-tinen)

- Soiva säestys: [Olavi Virta \(Spotify\)](#)
- Sanat: - (tarkoitettu kuunneltavaksi levyiltä)
- Nuotit reaalisoinnuin: Kultainen laulukirja, F-kustannus (toim. Kari ym.), s. 436

Talvi

Talvihalla (säv. suom. kansansävelmä, san. Maija Konttinen)

- Soiva säestys: [Lauluhoivaa – hoivalaulujen kanava \(YouTube\)](#); Selkolaulukirja 1 (digiversio)
- Sanat ja soinnut: [Vahvike-pankki](#)
- Nuotit reaalisoinnuin: Selkolaulukirja 1, nuottikirja, nro 4; Seminaarinmäen koululauluja (toim. Kosonen & Pajamo), s. 71; VirkistysVerson laulukirja, nro 216

Tontut ja keijut (säv. & san. Emmy Köhler)

- Soiva säestys: [Soivat musikantit: Suomen lasten Wanhat lastenlaulut \(YouTube\)](#)
- Sanat ja soinnut: [Vahvike-pankki](#)
- Nuotit reaalisoinnuin: Kultainen joululaulukirja, F-kustannus.

Jänöjussin mäenlasku (säv. & san. Georg Malms-tén)

- Soiva säestys yhteislauluun: [Siinan Taika-Studio \(YouTube\)](#) (laulu alkaa kohdasta 0:10); myös kuunneltavaksi alkuperäislevytyks: [Georg Ots, Lajos, Peppina \(Spotify\)](#); Selkolaulukirja 1 (digiversio)
- Sanat ja soinnut: Selkolaulukirja 1, säestäjän kirja, nro 5
- Nuotit reaalisoinnin: Kultainen laulukirja, F-kustannus (toim. Kari ym.), s. 100

Suksimiesten laulu (säv. Karl Collan, san. Suonio)

- Soiva säestys: [Anni Tannin Lapsilaulajat \(Spotify\)](#)
- Sanat ja soinnut: [Vahvike-pankki](#)
- Nuotit reaalisoinnin: Kultaiset koululaulut vanhoilta ajoilta (toim. Leskelä), nro 144

Joulu

Sinivuorten yö (säv. & san. Sofie Lithenius)

- Soiva säestys: [Siinan TaikaStudio \(YouTube\)](#) (laulu alkaa kohdasta 0:10); Selkolaulukirja 1 (digiversio)
- Sanat ja soinnut: [Vahvike-pankki](#)
- Nuotit reaalisoinnin: Kultainen joululaulukirja, F-kustannus.

Sylvian joululaulu (säv. Karl Collan, suom. Martti Korpilahti)

- Soiva säestys: [CoreJKaMusic \(YouTube\)](#); Selkolaulukirja 1 (digiversio)
- Sanat ja soinnut: [Vahvike-pankki](#)
- Nuotit reaalisoinnin: Kultainen joululaulukirja, F-kustannus; VirkistysVerson laulukirja, nro 213

Joulupuu on rakennettu (säv. suom. kansansävelmä, san. G.O. Schönemann)

- Soiva säestys: [Siinan TaikaStudio \(YouTube\)](#) (laulu alkaa kohdasta 0:17, vain 3 säkeistöä); Selkolaulukirja 1 (digiversio)
- Sanat ja soinnut: [Vahvike-pankki](#)
- Nuotit reaalisoinnin: Kultainen joululaulukirja, F-kustannus; VirkistysVerson laulukirja, nro 202

Jouluyö, juhlayö (säv. Franz Gruber, suom. G.O. Schönemann)

- Soiva säestys: [Pasi Mustonen \(YouTube\)](#); Selkolaulukirja 1 (digiversio)
- Sanat ja soinnut: [Vahvike-pankki](#)
- Nuotit reaalisoinnin: Kultainen joululaulukirja, F-kustannus; VirkistysVerson laulukirja, nro 212

Heinillä härkien kaukalon (säv. Ranskasta, suom. Martti Korpilahti)

- Soiva säestys: [Markus Bäckman \(YouTube\)](#); Selkolaulukirja 1 (digiversio)
- Sanat ja soinnut: [Vahvike-pankki](#)
- Nuotit reaalisoinnin: Kultainen joululaulukirja, F-kustannus; VirkistysVerson laulukirja, nro 214

On neidolla punapaula (säv. & san. suomenruotsalainen piirileikki)

- Soiva säestys: [sottiisitube \(YouTube\)](#)
- Sanat ja soinnut: Selkolaulukirja 1, säestäjän kirja, nro 77
- Nuotit reaalisoinnuin: Kultainen laulukirja, F-kustannus (toim. Kari ym.), s. 122; VirkistysVerson laulukirja, nro 93

Hopoti hoi (säv. Erkki Melartin, san. Suonio)

- Soiva säestys: [Lasten polku \(YouTube\)](#)
- Sanat ja soinnut: [Vahvike-pankki](#)
- Nuotit reaalisoinnuin: Kultainen lasten laulukirja, F-kustannus; VirkistysVerson laulukirja, nro 22

Soittajapaimen (säv. suom. kansansävel, san. trad., 2–4. säk. M.K.)

- Soiva säestys: [rohkeuden riemua \(YouTube\)](#), Laulusta voimaa 1, CD ja sanat.
- Sanat: [Kevät- ja kesälauluja](#) (Vanhustyön keskusliitto), s. 21
- Nuotit reaalisoinnuin: Kultaiset koululaulut vanhoilta ajoilta (toim. Leskelä), nro 60; VirkistysVerson laulukirja, nro 144

Merimieslaulu (säv. H.J. Fuller, suom. Maija Kontinen)

- Soiva säestys: [Lotta ja Pappa \(YouTube\)](#); Laulusta voimaa 1, CD ja sanat.
- Sanat ja soinnut: [Vahvike-pankki](#)
- Nuotit reaalisoinnuin: Kultainen laulukirja, F-kustannus (toim. Kari ym.), s. 276; Kultaiset koululaulut vanhoilta ajoilta (toim. Leskelä), nro 80; VirkistysVerson laulukirja, nro 83

Meill' on metsässä nuotiopiiri (säv. & san. trad. Puolasta)

- Soiva säestys: [CoreJKaMusic \(YouTube\)](#), Laulusta voimaa 1, CD ja sanat; Selkolaulukirja 1 (digiversio)
- Sanat: [Vahvike-pankki](#)
- Nuotit reaalisoinnuin: Kultaiset koululaulut vanhoilta ajoilta (toim. Leskelä), nro 82; Selkolaulukirja 1, nuottikirja, nro 145

Körö, körö, kirkkoon (san. suom. kansanruno)

- Soiva säestys: [Siinan TaikaStudio \(YouTube\)](#) (loruttelu alkaa 0:40); suosittelen loruttelemaan ilman säestystä
- Sanat: [Kolme versiota Wikiaineistossa](#) (kysy osallistujilta, minkä version osaavat)
- Nuotit reaalisoinnuin: -- (ei melodiaa)

Lastenlevyt kuunneltavaksi

Sairas karhunpoika (säv. & san. Georg Malmstén, suom. R. R. Ryyänen)

- Suositeltava levytys: [Georg Malmstén & Odeon-orkesteri, 1930 \(Spotify\)](#)
- Sanat, nuotit ja reaalisoinnut: Kultainen laulukirja, F-kustannus (toim. Kari ym.), s. 93

Mikkihiiri merihädässä (säv. Georg Malmstén, san. R.R. Ryyänen)

- Suositeltava levytys: [Georg Malmstén, Greta Pitkänen ja Dallapé-orkesteri, 1934 \(Spotify\)](#)
- Sanat, nuotit ja reaalisoinnut: Kultainen laulukirja, F-kustannus (toim. Kari ym.), s. 96

Pieni Ankanpoikanen (...säv. & san. Walter B. Whippo, B. Zaritsky, suom. san. Kyllikki Solanterä)

- Suositeltava levytys: [Metro-tytöt, Kipparikvartetti ja yhtye, johtajanaan Harri Bergström, 1952 \(Spotify\)](#)
- Sanat, nuotit ja reaalisoinnut: Kultainen laulukirja, F-kustannus (toim. Kari ym.), s. 101

Hauva ikkunassa (säv. & san. Bob Merrill, suom. Kyllikki Solanterä)

- Suositeltava levytys: [Kipparikvartetti ja yhtye, johtajanaan Harri Bergström, 1953 \(Spotify\)](#)
- Sanat, nuotit ja reaalisoinnut: Kultainen laulukirja, F-kustannus (toim. Kari ym.), s. 103

Telefoni Afrikassa (säv. suom. kansansävelmä, san. Arvid Lydecken)

- Suositeltava levytys: [Kauko Käyhkö, Finlandia-yhtye johtajanaan G. Malmstén, 1954 \(Spotify\)](#)
- Sanat, nuotit ja reaalisoinnut: Kultaiset koulu-laulut vanhoilta ajoilta (toim. Leskelä), nro 100

Lasten liikennelaulu (säv. & san. Georg Malmstén)

- Suositeltava levytys: [Georg Malmstén ja Odeon-orkesteri & Kulosaaren yhteiskoulun oppilaskuoro, 1955](#)
- Sanat, nuotit ja reaalisoinnut: Kultainen laulukirja, F-kustannus (toim. Kari ym.), s. 94

4.1.3

KOTI JA PERHE

Kotini (säv. suom. kansansäv., san. K. Raitio)

- Soiva säestys: [Kansakoululaulujen yhteislaulukirjasto](#); [CoreJKaMusic \(YouTube\)](#); [Kansakoululauluja Kiskon kirkossa \(YouTube\)](#) (laulu alkaa kohdasta 5:33); Selkolaulukirja 1 (digiversio)
- Sanat ja soinnut: [Vahvike-pankki](#)
- Nuotit reaalisoinnuin: Selkolaulukirja 1, nuotitikirja, nro 166; Seminaarinmäen koululauluja (toim. Kosonen & Pajamo), s. 25; VirkistysVerson laulukirja, nro 169

Saunavihdat (säv. suom. kansansäv., san. Maija Konttinen)

- Soiva säestys: [Harjun seurakunta \(YouTube\)](#) (laulusäestys alkaa kohdasta 0:12); [Kansakoululauluja Kiskon kirkossa \(YouTube\)](#) (laulu alkaa kohdasta 7:13); Selkolaulukirja 1 (digiversio)
- Sanat ja soinnut: [Vahvike-pankki](#)
- Nuotit reaalisoinnuin: Selkolaulukirja 1, nuotitikirja, nro 12; Seminaarinmäen koululauluja (toim. Kosonen & Pajamo), s. 63; VirkistysVerson laulukirja, nro 65

Lapsuuden toverille (säv. suom. kansansäv., san. P.J. Hannikainen)

- Soiva säestys: [Lotta ja pappa \(YouTube\)](#); Muis- taakseni laulan -CD ja sanat; Selkolaulukirja 1 (digiversio)
- Sanat ja soinnut: [Vahvike-pankki](#)
- Nuotit reaalisoinnin: Selkolaulukirja 1, nuot- tikirja, nro 69; Kultainen laulukirja, F-kustan- nus (toim. Kari ym.), s. 121; VirkistysVerson laulukirja, nro 94

Äidin sydän (säv. R.T. Hansen, san. Lydia Koidu- la, suom. H. Hahti)

- Soiva säestys: [CoreJKaMusic \(YouTube\)](#); Sel- kolaulukirja 1 (digiversio)
- Sanat: [Hengellisiä tuutu- ja turvalauluja](#), Van- hustyön keskusliitto, s. 11
- Nuotit reaalisoinnin: Selkolaulukirja 1, nuot- tikirja, nro 93; Kultainen laulukirja, F-kustan- nus (toim. Kari ym.), s. 208; VirkistysVerson laulukirja, nro 57

Kuunneltavaksi

Isoisän olkihattu (säv. T. Rautavaara, san. V. Lavi), suositeltava levytys: [Tapio Rautavaara \(Spotify\)](#)

Mummon kaappikello (säv. T. Kärki, san. R. He- lismaa), suositeltava levytys: [Matti Louhivuori & Metro-tytöt \(Spotify\)](#)

Kehtolaulut

Tuu, tuu, tupakkarulla (säv. & san. suom. kan- sanruno)

- Soiva säestys: [CoreJKaMusic \(YouTube\)](#); Sel- kolaulukirja 1 (digiversio)
- Sanat ja soinnut: [Vahvike-pankki](#)
- Nuotit reaalisoinnin: Kultaiset koululaulut van- hoilta ajoilta (toim. Leskelä), nro 8; Selkolau- lukirja 1, nuottikirja, nro 24

Levon hetki nyt lyö (säv. Johannes Brahms, san. A. Simelius, 2. säk. I.T. Vaara)

- Soiva säestys: [Harjun seurakunta, Soivaa Hoi- vaa \(YouTube\)](#)
- Sanat löytyvät videolta: [Harjun seurakunta, Soivaa Hoivaa \(YouTube\)](#)
- Nuotit reaalisoinnin: Kultaiset koululaulut van- hoilta ajoilta (toim. Leskelä), nro 32

Maalaismaisemia

Mökin laittaja (säv. & san. P.J. Hannikainen)

- Soiva säestys: [Sinikka Tuomela \(YouTube\)](#); Selkolaulukirja 1 (digiversio)
- Sanat ja soinnut: [Vahvike-pankki](#)
- Nuotit reaalisoinnin: Kultaiset koululaulut van- hoilta ajoilta (toim. Leskelä), nro 53; Seminaa- rinmäen koululauluja (toim. Kosonen & Paja- mo), s. 27; Selkolaulukirja 1, nuottikirja, nro 26

Paimenpoika (säv. Mikael Nyberg, san. Immi Hellén)

- Soiva säestys: [Jarmo Kokkonen \(YouTube\)](#)
- Sanat ja soinnut: [Vahvike-pankki](#)
- Nuotit reaalisoinnin: Kultainen laulukirja, F-kustannus (toim. Kari ym.), s. 157

Mummo kanasensa niitylle ajoi (säv. & san. Alice Tegnér)

- Soiva säestys: [Sinikka Tuomela \(YouTube\)](#); Selkolaulukirja 1 (digiversio)
- Sanat: [Kieli kehittyä – Menetelmäpankki S2](#) – lasten kielellisen kehityksen tukemiseen, Ka- relia ammattikorkeakoulu, s. 25
- Nuotit reaalisoinnin: Selkolaulukirja 1, nuot- tikirja, nro 26

Kotimaani ompi Suomi (säv. suom. kansansäv., san. Jooseppi Riippa)

- Soiva säestys: [Kansakoululaulujen yhteislaulukirjasto](#); Laulusta voimaa 2, CD ja sanat; Selkolaulukirja 1 (digiversio)
- Sanat ja soinnut: [Vahvike-pankki](#)
- Nuotit reaalisoinnuin: Kultainen laulukirja, F-kustannus (toim. Kari ym.), s. 110; Selkolaulukirja 1, nuottikirja, nro 30; VirkistysVerson laulukirja, nro 33

Suomen salossa (säv. J. Ennola, san. Yrjö Koskinen)

- Soiva säestys: [Kansakoululaulujen yhteislaulukirjasto](#); Laulusta voimaa 1, CD ja sanat; Selkolaulukirja 1 (digiversio)
- Sanat ja soinnut: [Vahvike-pankki](#)
- Nuotit reaalisoinnuin: Kultainen laulukirja, F-kustannus (toim. Kari ym.), s. 154; VirkistysVerson laulukirja, nro 65; Selkolaulukirja 1, nuottikirja, nro 62

Synnyinmaan laulu (säv. C. Hansen, san. mu kaellen Maija Konttinen)

- Soiva säestys: [Luokkaset \(YouTube\)](#), Laulusta voimaa 1, CD ja sanat.
- Sanat ja soinnut: [Vahvike-pankki](#)
- Nuotit reaalisoinnuin: Kultaiset koululaulut vanhoilta ajoilta (toim. Leskelä), nro 244; VirkistysVerson laulukirja, nro 195

Karjalan kunnilla (säv. sävelmä Terojoelta, san. Valter Juva)

- Soiva säestys: [Kansakoululaulujen yhteislaulukirjasto](#); Laulusta voimaa 1, CD ja sanat; Selkolaulukirja 1 (digiversio)
- Sanat ja soinnut: [Vahvike-pankki](#)
- Nuotit reaalisoinnuin: Kultainen laulukirja, F-kustannus (toim. Kari ym.), s. 112; Selkolaulukirja 1, nuottikirja, nro 59; VirkistysVerson laulukirja, nro 24

Taivas on sininen ja valkoinen (säv. & san. suom. Kansanlaulu)

- Soiva säestys: [CoreJKaMusic \(YouTube\)](#), Laulusta voimaa 1, CD ja sanat; Muistaakseni laulan -CD ja sanat; Selkolaulukirja 1 (digiversio)
- Sanat ja soinnut: [Vahvike-pankki](#)
- Nuotit reaalisoinnuin: Selkolaulukirja 1, nuottikirja, nro 33; Kultainen laulukirja, F-kustannus (toim. Kari ym.), s. 135; VirkistysVerson laulukirja, nro 230

Maamme-laulu (säv. Fredrk Pacius, san. J.L. Runeberg, suom. P. Cajander)

- Soiva säestys: [Kaartin soittokunta \(YouTube\)](#), Laulusta voimaa 1, CD ja sanat; Selkolaulukirja 1 (digiversio)
- Sanat ja soinnut: [Vahvike-pankki](#)
- Nuotit reaalisoinnuin: Kultainen laulukirja, F-kustannus (toim. Kari ym.), s. 8; Selkolaulukirja 1, nuottikirja, nro 63;

Puolustamme isänmaata

Vala (säv. Unkarista, san. Julius Krohn)

- Soiva säestys: [Polyteknikkojen kuoro \(Spotify\)](#), [Mediapaja Sodankylä \(YouTube\)](#) (laulu alkaa kohdasta 17:34)
- Sanat ja soinnut: [Vahvike-pankki](#)
- Nuotit reaalisoinnuin: Kultaiset koululaulut vanhoilta ajoilta (toim. Leskelä), nro 241; VirkistysVerson laulukirja, nro 34

Lippulaulu (säv. Yrjö Kilpinen, san. V.A. Koskenniemi)

- Soiva säestys: kevyempi versio pianosäestyksellä: [Laura Savolainen \(YouTube\)](#); voimakas versio mieskuoron ja soittokunnan säestyksellä: [Karjalan soittokunta & kuoro \(Spotify\)](#), Laulusta voimaa 1, CD ja sanat.
- Sanat: [Harjun laulu ry Laulusta voimaa / Sentina.fi](#), nro 32
- Nuotit reaalisoinnuin: Kultaiset koululaulut vanhoilta ajoilta (toim. Leskelä), nro 231; VirkistysVerson laulukirja, nro 67

Kuunneltavaksi:

Kynttilöiden syttyessä / Kodin kynttilät (säv. Joe Lyons, suom. Usko Hurmerinta), suositeltava levytys: [Harmony Sisters, 1942 \(Spotify\)](#)

Maakuntalaulut

Hämäläisten laulu (säv. Saksasta, san. J.H. Erkko)

- Soiva säestys: [Hämäläisten laulu -karaoke \(YouTube\)](#), Suomen kotiseutuliitto
- Sanat ja soinnut: [Vahvike-pankki](#)
- Nuotit reaalisoinnuin: Kultainen laulukirja, F-kustannus (toim. Kari ym.), s. 17; Kultaiset koululaulut vanhoilta ajoilta (toim. Leskelä), nro 245; VirkistysVerson laulukirja, nro 109

Karjalaisten laulu (säv. & san. P.J. Hannikainen)

- Soiva säestys: [Karjalaisten laulu -karaoke \(YouTube\)](#), Suomen kotiseutuliitto
- Sanat ja soinnut: [Vahvike-pankki](#)
- Nuotit reaalisoinnuin: Kultainen laulukirja, F-kustannus (toim. Kari ym.), s. 20; Selkolaulukirja 1, nuottikirja, nro 89; Kultaiset koululaulut vanhoilta ajoilta (toim. Leskelä), nro 246; VirkistysVerson laulukirja, nro 110

Keski-Suomen kotiseutulaulu (säv. Ivar Widéen, san. Martti Korpilahti)

- Soiva säestys: [Kansakoululaulujen yhteislaulukirjasto](#); [Keski-Suomen kotiseutulaulu -karaoke \(YouTube\)](#), Suomen kotiseutuliitto
- Sanat: [Keski-Suomi.fi](#)
- Nuotit reaalisoinnuin: Kultainen laulukirja, F-kustannus (toim. Kari ym.), s. 21; Kultaiset koululaulut vanhoilta ajoilta (toim. Leskelä), nro 248; VirkistysVerson laulukirja, nro 111

Keski-Pohjanmaan laulu (säv. & san. Oskari Metsola)

- Soiva säestys: [Keski-Pohjanmaan laulu -karaoke \(YouTube\)](#), Suomen kotiseutuliitto
- Sanat: [Wikipedia](#)
- Nuotit reaalisoinnuin: Kultaiset koululaulut vanhoilta ajoilta (toim. Leskelä), nro 247

Kesäpäivä Kangasalla [Pirkanmaa, 1994-] (säv. Gabriel Linsén, san. Z. Topelius, suom. P.J.Hannikainen)

- Soiva säestys: [Kesäpäivä Kangasalla -karaoke \(YouTube\)](#), Suomen kotiseutuliitto
- Sanat ja soinnut: [Vahvike-pankki](#)
- Nuotit reaalisoinnuin: Selkolaulukirja 1, nuottikirja, nro 88; Seminaarinmäen koululauluja (toim. Kosonen & Pajamo), s. 37; Kultaiset koululaulut vanhoilta ajoilta (toim. Leskelä), nro 167; VirkistysVerson laulukirja, 78

Kymenlaakson laulu (säv. Uuno Klami, san. Aukusti Simojoki)

- Soiva säestys: [Kymenlaakson laulu -karaoke \(YouTube\)](#), Suomen kotiseutuliitto
- Sanat: [Kotkan laulumiehet](#)
- Nuotit reaalisoinnuin: Kultainen laulukirja, F-kustannus (toim. Kari ym.), s. 18; Kultaiset koululaulut vanhoilta ajoilta (toim. Leskelä), nro 256; VirkistysVerson laulukirja, 112

Kymmenen virran maa [Pohjois-Pohjanmaa, Lappi] (säv. Oskar Merikanto, san. A.V. Koskimies)

- Soiva säestys: [Kymmenen virran maa -karaoke \(YouTube\)](#), Suomen kotiseutuliitto
- Sanat ja soinnut: [Vahvike-pankki](#)
- Nuotit reaalisoinnuin: Kultainen laulukirja, F-kustannus (toim. Kari ym.), s. 23; Selkolaulukirja 1, nuottikirja, nro 60; Kultaiset koululaulut vanhoilta ajoilta (toim. Leskelä), nro 251; VirkistysVerson laulukirja, 113

Lapinmaa [ei ole virallinen maakuntalaulu] (säv. Armas Maasalo, san. Maija Konttinen)

- Soiva säestys: [Lapinmaa -karaoke \(YouTube\)](#), Suomen kotiseutuliitto
- Sanat ja soinnut: [Vahvike-pankki](#)
- Nuotit reaalisoinnuin: Kultaiset koululaulut vanhoilta ajoilta (toim. Leskelä), nro 249; VirkistysVerson laulukirja, 114

Nälkämaan laulu [Kainuu] (Oskar Merikanto Ilmari Kianto)

- Soiva säestys: [Nälkämaan laulu -karaoke \(YouTube\)](#), Suomen kotiseutuliitto
- Sanat: [Kainuun liitto](#)
- Nuotit reaalisoinnuin: Kultainen laulukirja, F-kustannus (toim. Kari ym.), s. 24; Selkolaulukirja 1, nuottikirja, nro 65; Kultaiset koulu-

laulut vanhoilta ajoilta (toim. Leskelä), nro 253; VirkistysVerson laulukirja, 115

Satakunnan laulu (säv. A. Törnudd, san. Aino Voipio)

- Soiva säestys: [Satakunnan laulu -karaoke \(YouTube\)](#), Suomen kotiseutuliitto
- Sanat ja soinnut: [Vahvike-pankki](#)
- Nuotit reaalisoinnuin: Kultainen laulukirja, F-kustannus (toim. Kari ym.), s. 15; Kultaiset koululaulut vanhoilta ajoilta (toim. Leskelä), nro 252; VirkistysVerson laulukirja, 116

Savolaisen laulu (säv. Karl Collan, san. A. Oksanen)

- Soiva säestys: [Savolaisen laulu -karaoke \(YouTube\)](#), Suomen kotiseutuliitto
- Sanat ja soinnut: [Vahvike-pankki](#)
- Nuotit reaalisoinnuin: Kultainen laulukirja, F-kustannus (toim. Kari ym.), s. 19; Kultaiset koululaulut vanhoilta ajoilta (toim. Leskelä), nro 250; VirkistysVerson laulukirja, 117

Uusmaalaisten laulu (säv. Jean Sibelius, san. Kaarlo Terhi)

- Soiva säestys: [Uusmaalaisten laulu -karaoke \(YouTube\)](#), Suomen kotiseutuliitto
- Sanat ja soinnut: [Vahvike-pankki](#)
- Nuotit reaalisoinnuin: Kultainen laulukirja, F-kustannus (toim. Kari ym.), s. 17; Kultaiset koululaulut vanhoilta ajoilta (toim. Leskelä), nro 254; VirkistysVerson laulukirja, 118

Vaasan marssi (säv. Karl Collan, san. Z. Topelius, suom. A. Noponen)

- Soiva säestys: [Vaasan marssi -karaoke \(YouTube\)](#), Suomen kotiseutuliitto
- Sanat ja soinnut: [Vahvike-pankki](#)

- Nuotit reaalisoinnuin: Kultainen laulukirja, F-kustannus (toim. Kari ym.), s. 22; Selkolaulukirja 1, nuottikirja, nro 61; Kultaiset koululaulut vanhoilta ajoilta (toim. Leskelä), nro 257; VirkistysVerson laulukirja, 119

Varsinaissuomalaisten laulu (säv. Toivo Louko, san. Väinö Kulo)

- Soiva säestys: [Varsinaissuomalaisten laulu -karaoke \(YouTube\)](#), Suomen kotiseutuliitto
- Sanat: [Kuolemajärveläisten laulukirja](#)

- Nuotit reaalisoinnuin: Kultainen laulukirja, F-kustannus (toim. Kari ym.), s. 14; Kultaiset koululaulut vanhoilta ajoilta (toim. Leskelä), nro 255; VirkistysVerson laulukirja, 120

Vihreiden harjujen maa (säv. Matti Porola, san. Matti Porola, Terho Laitinen)

- Soiva säestys: [Vihreiden harjujen maa -karaoke \(YouTube\)](#), Suomen kotiseutuliitto

4.1.5

SUUREMMAN ÄÄRELLÄ

Kysymyksiä (säv. E.A. Hagfors, san. Emil von Qvanten)

- Soiva säestys: [Johannes Virolainen \(Spotify\)](#)
- Sanat: [Koululauluja syksystä talveen](#), Helsingin kaupungin museo, s. 5
- Nuotit reaalisoinnuin: Seminaarinmäen koululauluja (toim. Kosonen & Pajamo), s. 33; VirkistysVerson laulukirja, 168

Sunnuntaiaamuna (säv. Hjalmar Backman, san. Simo Korpela)

- Soiva säestys: [Pasi Mustonen \(urkusäestys\) \(YouTube\)](#)
- Sanat ja soinnut: [Vahvike-pankki](#)
- Nuotit reaalisoinnuin: Kultainen laulukirja, F-kustannus (toim. Kari ym.), s. 148; VirkistysVerson laulukirja, 105

Lapsenusko

Totuuden Henki (säv. Saksassa 1507, san. Z. Topelius, suom. M. Ruut)

- Soiva säestys: [Kansakoululauluja Kiskon kirkossa \(YouTube\)](#) (laulu alkaa kohdasta 0:46); Selkolaulukirja 1 (digiversio)
- Sanat ja soinnut: [Virsi, 484](#); [Selkolaulukirja 1](#), säestäjän kirja, nro 147;
- Nuotit reaalisoinnuin: Virsi, 484; Selkolaulukirja 1, nuottikirja, nro 147; VirkistysVerson laulukirja, 246

Pikku Lauri (säv. Sofie Lithenius, san. Z. Topelius)

- Soiva säestys: [Kansakoululauluja Kiskon kirkossa \(YouTube\)](#) (laulu alkaa kohdasta 11:00)
- Sanat ja soinnut: [Vahvike-pankki](#)
- Nuotit reaalisoinnuin: Suuri Toivelaulukirja 3, s. 81; VirkistysVerson laulukirja, nro 222

Oi katsohan lintua oksalla puun (säv. J. Andersson, san. Sigismund Chr. Dick)

- Soiva säestys: [Pasi Mustonen \(urkusäestys\) \(YouTube\)](#); Selkolaulukirja 1 (digiversio)
- Sanat: [Koululauluja keväästä kesään](#), Helsingin kaupungin museo, s. 18
- Nuotit reaalisoinnin: Selkolaulukirja 1, nuottikirja, nro 167; VirkistysVersion laulukirja, nro 248

Suojelusenkeli (säv. P.J. Hannikainen, san. Immi Hellén)

- Soiva säestys: [Unico \(YouTube\)](#); Selkolaulukirja 1 (digiversio)
- Sanat ja soinnut: [Vahvike-pankki](#)
- Nuotit reaalisoinnin: Selkolaulukirja 1, nuottikirja, nro 170; Kultainen laulukirja, F-kustannus (toim. Kari ym.), s. 46; Seminaarinmäen koululauluja (toim. Kosonen & Pajamo), s. 33; VirkistysVersion laulukirja, nro 174

Mun kanteleeni (säv. & san. Kreetta Haapasalo)

- Soiva säestys: [Nina Newton \(YouTube\)](#); Selkolaulukirja 1 (digiversio)
- Sanat ja soinnut: [Vahvike-pankki](#)
- Nuotit reaalisoinnin: Selkolaulukirja 1, nuottikirja, nro 164; Kultainen laulukirja, F-kustannus (toim. Kari ym.), s. 47

Mä silmät luon ylös taivaaseen (säv. Rudolf Lagi, san. J.L. Runeberg)

- Soiva säestys: [Pasi Mustonen \(urkusäestys\) \(YouTube\)](#); lapset laulavat kanteleen säestyksellä: [Laula kanssani \(YouTube\)](#); Selkolaulukirja 1 (digiversio)
- Sanat ja soinnut: [Vahvike-pankki](#)
- Nuotit reaalisoinnin: Selkolaulukirja 1, nuottikirja, nro 172; korkea versio: Virsikirja.

Kaipuu kauas

Täällä Pohjantähden alla (säv. suom. Kansansävel, san. J.F. Granlund)

- Soiva säestys: [Kansakoululaulujen yhteislaulukirjasto](#); [Pasi Mustonen \(urkusäestys\) \(YouTube\)](#); Selkolaulukirja 1 (digiversio)
- Sanat ja soinnut: [Vahvike-pankki](#)
- Nuotit reaalisoinnin: Kultainen laulukirja, F-kustannus (toim. Kari ym.), s. 111; Selkolaulukirja 1, nuottikirja, nro 163; VirkistysVersion laulukirja, 166

Tähti ja meripoika (säv. Wilhem Sorensen, suom. Olavi Virta), suositeltava levytys: [Olavi Virta, 1947 \(Spotify\)](#)

Satunmaa (säv. & san. Unto Mononen)

- Soiva säestys: [Lotta ja pappa \(YouTube\)](#); Selkolaulukirja 1 (digiversio)
- Sanat ja soinnut: [Selkolaulukirja 1](#), säestäjän kirja, nro 147
- Nuotit reaalisoinnin: Suuri iskelmätoivelaulukirja (toim. Kari, Leskelä), s. 74; Kultainen laulukirja, F-kustannus (toim. Kari ym.), s. 361; Selkolaulukirja 1, nuottikirja, nro 147

4.2.

MUITA VALMIITA MATERIAALEJA, JOITA VOIT HYÖDYNTÄÄ YHTEISLAULATTAMISESSA

4.2.1 Soivia taustoja lauluille

[Kansakoululaulujen yhteislaulukirjasto](#), Soitava.fi-sivusto, MUS&TE – Musiikista etähoivaa ja terveyttä -hanke.

[CoreJKaMusic](#), YouTube-kanava.

[Laulusta voimaa 1](#): 33 yhteislaulua, CD ja sanat. Harjun laulu ry. 2011. Kansanlauluja, isänmaallisia ja hengellisiä lauluja sekä muutamia vanhoja iskelmiä. Säestys sopivalta yhteislaulukorkeudelta ja mukana laulaa kuoro. Levyyn kuuluu sanavihko, jossa sanat ovat isolla tekstillä.

[Laulusta voimaa 2](#): 31 yhteislaulua, CD ja sanat. Harjun laulu ry, 2016. Iskelmiä, valsseja ja tangoja sekä tuttuja kansanlauluja ja laulelmia menneiltä vuosikymmeniltä. Säestys sopivalta yhteislaulukorkeudelta ja mukana laulaa kuoro. Levyyn kuuluu sanavihko, jossa sanat ovat isolla tekstillä.

[Lotta ja pappa -lauluvideot](#), YouTube-kanava.

Pappa opettaa Lotalle vanhoja lauluja. Lisäksi he juttelevat menneistä ajoista, sodasta, papan elämästä evakkona. Maksuton.

[Maakuntalaulujen karaokevideot](#). Kotiseutuliitto ja Jyväskylän yliopisto 2017. Maksuton.

[Muistaakseni laulan -laulukirja](#). 40 yhteislaulua, CD ja sanat. Laitinen Sari (toim.), Miina Siljanpään Säätiön julkaisusarja B:36. 2018. Sanat helppolukuisena tekstinä ja kuvituksena on muistoja herättäviä vanhoja postimerkkejä. Esilauetulla CD:llä on 20 laulua.

[Laula kanssain -lauluvideot](#), YouTube-kanava.

Oulun Seudun Muistiyhdistys ry. Maksuton.

[Selkolaulukirjan digitaalinen versio](#). Musiikki-palvelu Ikäheimo Oy. Palvelu sisältää 178 laulua kirjasta Selkolaulukirja 1 (laulettu ja soitettu versiot) sekä 126 laulettua ja soitettua joululaulua kirjasta Selkolaulukirja 3: Joululaulut. Lisäksi saat pääsyn kaikkien laulujen sanoihin, nuotteihin ja säestykseen.

[VirkistysVerso: Vuodenaikavihkot](#). VirkistysVerso : musiikki- ja tarinatuokioita ikäihmisille, Kevät, Kesä, Syksy ja Talvi + CD:t. Suomalaiseen kulttuuriperinteeseen tukeutuva materiaalikokonaisuus sisältää neljä vuodenaikavihkoa äänitteineen, laulukirjan sekä runokirjan.

4.2.2 Laulujen sanoja ja tukikuvia muisteluun

[Kansakoululaulujen yhteislaulukirjasto](#). Tulostettava / heijastettava sanamoniste, sis. 10 laulua. MUS&TE – Musiikista etähoivaa ja terveyttä -hanke.

[Koululauluja keväästä kesään](#). Tulostettava / heijastettava vihko, sis. 28 laulua. Helsingin kaupunginmuseo.

[Koululauluja syksystä talveen](#). Tulostettava / heijastettava vihko, sis. 31 laulua. Helsingin kaupunginmuseo.

[Kevät- ja kesälauluja](#). Tulostettava / heijastettava vihko, sis. 29 laulua. Vanhustyön keskusliitto.

Selkolaulukirja. Musiikkipalvelu Ikäheimo Oy. Laulukirjassa on jokaisella sivulla yksi laulu ja laulua varten piirretty kuva. Teksti on isokokoista.

Vahvike-pankki: laulujen sanoja. Avoin, maksuton ja pysyvä aineistopankki iäkkäiden ihmisten ryhmä- ja virike, ja kulttuuritoiminnan tukemiseen. Vanhustyön keskusliitto.

Vahvike-pankki: kuvia. Avoin, maksuton ja pysyvä aineistopankki iäkkäiden ihmisten ryhmä- ja virike, ja kulttuuritoiminnan tukemiseen. Vanhustyön keskusliitto.

4.2.3 Hyviä nuottikirjoja, laulukirjoja ja nuottijulkaisuja

Koulun laulutunnilla : tietoa vanhoista koulu- lauluista. Pajamo, R. 2013. Helsinki: Repale-kustannus.

Kultainen laulukirja. Toimittaneet: Kari, V., Nieminen, A., Sipilä, P. & Uusitalo, H. Otava: F-kustannus. 2018.

Kultainen lasten laulukirja. Otava: F-kustannus. Kultainen joululaulukirja. Toimittaneet: Airinen, K. & Kari, V. Otava: F-kustannus. 2018.

Kultaiset koululaulut vanhoilta ajoilta. Leskelä, T. 2008. Helsinki: Tammi.

Maakuntalaulumme. Pajamo, R. 1987. Helsinki: WSOY.

Selkolaulukirja. Musiikkipalvelu Ikäheimo Oy. Säestäjän kirjassa on laulun sanat ja sointumerkit. Kirjan nuottiversioon on merkitty laulun sanojen lisäksi melodianuotti ja säestyssoinut ensimmäiseen säkeistöön. Tilaa täältä.

Seminaarinmäen koululauluja. Jyväskylän yliopisto 75 vuotta. Kosonen, E. & Pajamo, R. 2009. Jyväskylän yliopisto.

VirkistysVerson laulukirja. Kallioranta, S., Kuparinen, T., Ollaranta, R. & Tharmaratnam, F. Musiikki ja Kulttuurikeskus VERSO. 2008. Sovituksissa on huomioitu matalammat laulukorkeudet. [Tilaa täältä.](#)

Virsikirja. Uusi painos 1986 / 2015 verkossa. Huomioi, että seniorit saattavat osata paremmin vanhan 1938 painoksen sanoja ja muistaa niiden järjestysnumeroita kirjassa.

Yhteislauluja. Kiiski, P., Jauhiainen, T., Kareoja, T. & Ojalehto. 2005. Sulasol ry ja Sulasolin Helsingin piiri.

4.2.4 Vanhoja koulun laulukirjoja, joita on yleisimmin käytetty 1940–60-luvuilla

Ingman, Olavi. **Lasten laulu- ja leikkikirja: Alakouluille : säästyksineen.** (1. painos 1942, 4. p. 1953). Porvoo: WSOY.

Ingman, Olavi. **Laula sinäkin: Koulun laulukirja.** (1. painos 1952, uudistuspainos 1962: Laula sinä, minä soitan, 13. p. 1969). Helsinki: WSOY.

Kari, Kaarina. **Piiri- ja laululeikkejä.** (1. painos 1939, 4. p. 1959). Suomen Naisten Liikuntakasvatusliiton julkaisusarja XXVII. Porvoo; Helsinki: WSOY.

Kuusi, Maija. **Maantietoa laulaen.** Maantiedon keskeistä nimistöä tuttujen laulujen sävelmiin riimiteltynä. (1. Painos 1956). Helsinki: Valistus.

Parviainen, Lauri. **Koulun laulukirja.** (1. painos 1934, 17. p. 1961). Helsinki: WSOY.

Pesonen, Olavi. **Laulukirja.** (1. painos 1938, 31. p. 1969). Helsinki: Osakeyhtiö Valistus.

Siukonen, Wilho. **Laulukirja: Koulun ja kodin lauluja.** (1. painos 1929, 22. p. 1968). Helsinki: Otava.

Vainio, J. N. **Valistuksen laulukirja:** Koulujen ja nuorison tarpeeksi. (1. painos 1909, 41. p. 1959). Helsinki: Oy Valistus.

4.2.5 Hyödyllisiä musiikki- ja muistelutyön oppaita

Muistaakseni laulan -musiikkituokioiden järjestäminen. Ohjaajan opas. Laitinen Sari, Lilland Jennie, Numminen Ava & Kurki Marja. Miina Silanpään Säätiön julkaisuja B:35, Helsinki. 2011. (Laulukirja ja CD tilattava erikseen).

Muistelu vuorovaikutusmenetelmänä. Stenberg Taina. Ikäinstituutti. Helsinki. 2015.

Muistoista musiikiksi. Osallistava ryhmämenetelmä muistisairaille ihmisille. Meriläinen Maarit ja Kangas Minna. Oulun Seudun Muistiyhdistys ry. 2014. Ladattava, maksuton opas.

Musiikkia muistille: Musiikkikuntoutuksen käsikirja muistisairauden ennaltaehkäisyyn ja hoitoon. Tienvieri Kaisa, Sirviö Heidi, Halme Maija & Arola Anna. Minun ääneni / Arvo kas vanhuus ARVA ry. 2023. Tilataksesi maksuttoman oppaan ota yhteyttä hankkeeseen. Sivustolta löytyy myös digitaalisia, maksuttomia opasmateriaaleja ja videoita muistisairaana kanssa työskentelyn tueksi.

TunneMusiikki. Opas musiikin käyttöön esteetönmässä vapaaehtoistoiminnassa. Siltainsuu Heini, Mattila Tiina & Yrtti Antti. Eläkeliitto. 2019.

Vahvike-pankki. Vanhustyön keskusliitto. Vinkkejä erilaisiin oppaisiin ja materiaaleihin.

4.3.

TUTKIMUSTIETOA JA MUUTA KIINNOSTAVAA LUETTAVAA AIHEESTA

4.3.1 Tutkimuksia suomeksi

Ajankuva kansakoululauluissa 1940- ja 1950-luvuilla: ikäihmisten lapsuuden musiikkimusiikitoja. Tammela Annika. 2018. Musiikkikasvatuksen maisterintutkielma, Jyväskylän yliopisto.

Kansakoululaisen lauluarteisto – Jälleenrakennusajalta tutut laulut ikäihmisten laulukokemuksissa ja muistoissa. Tammela Annika. 2022. Väitöskirja, JYU DISSERTATIONS 481. Jyväskylän yliopisto.

Kansakoulun laulunopetus 1960-luvulle saakka, perinteistä ammentaen, uudistuksia odottaen. Kosonen Erja 2011. Musiikkikasva-

tus, The Finnish Journal of Music Education (FJME), 14(2). 10–19.

Kohti luovaa arkea : kulttuurinen vanhustyö asiakaslähtöisyyden edistäjänä : tutkimusraportti. Huhtinen-Hildén Laura, Puustelli-Pitkänen Anna, Strandman Pia & Ala-Nikkola Elinna. 2017. Metropolia Ammattikorkeakoulun julkaisusarja.

”Kyllä nää on niin mukavia laulaa näitä vanhoja” : varhaisilta elinvuosilta tuttujen laulujen ja yhdessä laulamisen merkitys ikääntyneelle voimavarojen näkökulmasta. Tammela Annika. 2022. Finnish Journal of Music Education, 25(2), sivut 53–86.

Miten taide vaikuttaa? Kulttuurisia näkökulmia hyvinvointiin ja terveyteen. Aholainen Mari, Jäntti Saara, Tammela Annika & Tanskanen Jani. 2021. Suomen Lääkärilehti 76(9), sivut 564–568.

Muistaakseni laulan: musiikin käyttö muistisairaiden mielialan, elämänlaadun ja kognitiivisen toimintakyvyn tukemisessa. Särkämö Teppo, Laitinen Sari, Numminen Ava, Tervaniemi Mari, Kurki Merja & Rantanen Pekka. 2011. Miina Sillanpään säätiön julkaisuja A:10.

Muistisairaiden vanhusten musiikillinen työpaja. Tiihonen Jaana & Suvivuo Pia. Teoksessa: Routasalo, P., Toivonen, H. & Rautiainen, M. Hyvä arki vanhukselle: Voimavarojen aktivoiminen taidelähtöisillä menetelmillä. Turun ammattikorkeakoulu, sivut 47–53.

Musiikin vaikuttavuus aivojen kuntoutuksessa. Sihvonen Alekski J., Leo Vera, Särkämö Teppo & Soinila Seppo. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. 2014. 130(18), sivut 1852–60.

Musiikki muistissa. Kalakoski, Virpi. 2022. Teoksessa: Louhivuori, J., Saarikallio, S. & Toivainen, P. (toim.): Musiikkipsykologia. Jyväskylä: Atena. sivut 175–191.

Yhteinen sävel – kotona asuvan muistisairaana teknologia-avusteinen kuntoutus. Tutkimuksen loppuraportti. Kurki Merja, Launiainen Helena, Laitinen Sari, Poutiainen Erja, Vantanen Pirjo, Eskelinen Anne, Soikkeli Eeva, Sarmas Kristiina. 2015. Miina Sillanpään säätiön julkaisuja B:38.

4.3.2 Yleistajuisia tekstejä aiheesta

Muistisairauden mykistämä ihminen alkoi puhumaan kuultuaan tutun laulun – musiikki tuo pintaan asioita kuoleman kynnykselle saakka. Kirjoittaja: Kononen, H. 19.3.2023. Yle / Musiikki.

Musiikilla jarrutetaan muistisairauksien etenemistä. Kirjoittaja: Särkämö, T. 5.5.2021. Aivopankki by Biogem.

Musiikkia lääkkeeksi muistisairaille. Kirjoittaja: Lyhty, M. 21.9.2017. Hoitoalan ammattilaisten verkkolehti Super.

Musiikki osaksi arjen hoitotyötä. Kirjoittaja: Heimoavaara-Kotonen, E. 2.9.2022. TiKI-talks-blogi. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Musiikki virkistää kehoa ja mieltä. Eläkeliitto.

Tutkimus: Laulaminen auttaa kuntoutumaan. Suoyrjö, M. 3.3.2023. Aivoterveys: Aivoverenkiertohäiriöiden erikoislehti. Aivoliitto.

Vakavasti muistisairas voi puhjeta lauluun tutut sävelet kuullessaan – ”Olen itekin todistanut tällaisia tilanteita”, sanoo aihetta tutkiva psykologian tohtori Teppo Särkämö. Kirjoittaja: Hakaniemi, K. 29.9.2021. Tiede. Helsingin uutiset.

