



Jyväskylän hoivapalveluyhdistys ry / Eloa Elokotiin -hanke

## Puistolauluihin on helppo hivuttautua mukaan



### Miksi

Osallisuutta ja yhteisöllisyyttä vahvistava yhteisö tukee iäkkäiden toimintakykyä sekä vähentää heidän kokemaansa turvattomuutta ja yksinäisyyttä. Hyvä tapa yhteenkuuluvuuden tunteen luomiseksi on laulaminen. Laulaminen myös vapauttaa endorfiineja, herättää tunteita ja aktivoi muistia. Puistolaulut ovat hyvä esimerkki seinättömästä ryhmätoiminnasta, jonne kuka tahansa on tervetullut. Puistolauluissa ei kaikkien tarvitse laulaa, vaan paikalle voi poiketa musiikin houkuttelemana nauttimaan hyvästä tunnelmasta.

### Kenelle

Asuinalueen ikääntyneet, kerrostalon ikääntyneet tai palveluasumisen ikääntyneet.

### Miten

- Ohjaaja suunnittelee laulukertojen teemat yhdessä osallistujien kanssa (esim. Laila Kinnusen tai Tapio Rautavaaran laulut).
- Kerran viikossa järjestettävien yhteislaulujen sopiva kesto on noin 30–40 minuuttia/kerta.
- Ohjaaja perehtyy etukäteen teemoihin ja valitsee sen pohjalta 4–6 yhteislauluksi soveltuvaa laulua (ei esim. lauleta liian korkealta).

### Mitä

Yhteislauluja voi järjestää alueen puistoissa tai yhteistiloissa. Ohjaaja on keskeisessä roolissa juontamassa tilaisuutta, toimimalla tunnelman nostattajana ja osallistamalla laulajat mukaan keskusteluun laulun lomassa.

Yhdessä laulaminen vahvistaa yhteishenkeä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta.

- Ohjaaja hakee laulujen sanat netistä, suurentaa tarvittaessa fonttikoon ja tulostaa laulun sanat valmiiksi. Toisinaan lauletaan tuttuja lauluja ilman tulosteita.
- Puistolauluista tiedotetaan alueen asuintalojen ilmoitustauluilla, Facebook- ja WhatsApp-ryhmissä.
- Mikäli mahdollista, kannattaa hyödyntää säästystä (säästääjää tai CD-levyä).
- Tuolit/penkit järjestellään etukäteen, niin että laulajat näkevät toisensa ja kuulevat säästykseen.
- Laulutilaisuudessa ohjaaja innostaa laulajia "Tammerkosken sillalla" – ajatuksella ja virittää keskustelua laulujen lomassa.

### Kenen kanssa

- Tarvittaessa vierailuvia esiintyjiä/säästäjiä alueelta
- Alueen kaikki asukkaat ja ohikulkijat voivat osallistua lauluhetkeen

### Millä resursseilla

Sosiaali- ja terveysalan ohjaajan työtä esivalmisteluineen 2–3 h. Kopioita laulujen sanoista. Mikrofonit ja kaiuttimet sekä sähköliitäntä niihin. Yhteistilat ulkona tai sisällä.

