

Opinnäytetyö AMK

Sosionomi AMK

2024

Anna-Lidia Eriksson

# Musiikki osana yhteisöllistä leiritoimintaa

Toimintahetkien suunnittelu ja toteutus Sukkulan  
musiikkileirille



Opinnäytetyö AMK | Tiivistelmä

Turun ammattikorkeakoulu

Sosionomi AMK

2024 | 46 sivua

Anna-Lidia Eriksson

## Musiikki osana yhteisöllistä leiritoimintaa

Sukkulan musiikkileiri ja festari 10-14.6.2024

Opinnäytetyöni aiheena on toiminnallisten hetkien suunnittelu, toteutus ja raportointi asuntoryhmä Sukkulan musiikkileirille. Leirin osallistajat ovat erityisryhmiin kuuluvia aikuisia Suomesta ja Virossa. Opinnäytetyö on kehittämistyö, jonka tavoitteena on suunnitella erilaisia ja monipuolisia musiikki aiheeseen liittyviä toimintahetkiä leirin osallistujille. Toimintahetkien tarkoituksena on muun muassa virkistystä, kannustaa toimintaan osallistumista ja edistää leirin hyvää yhteishenkeä. Sukkulan musiikkileiri ja festari järjestetään ensimmäistä kertaa Suomessa. Asuntoryhmän ohjaajat ja asukkaat ovat saaneet ideoita leirin ja festarin järjestämiseen Viron matkalla.

Opinnäytetyössäni hyödynnän erilaisia luovia ja toiminnallisia menetelmiä, kuten liikuntaa, musiikkia ja taidetta. Pyrin myös edistämään aktiivista vuorovaikutusta ja dialogisuutta harjoitusten kautta, esimerkiksi tutustumisharjoituksessa tai piirtämisharjoituksessa. Toimintahetkien avulla osallistajat voivat oppia erilaisia asioita ja voivat hyödyntää niitä myös kotona, esimerkiksi rentoutumisharjoituksia tai jumppaliikkeitä. Leiriviikon jälkeen sekä ohjaajat että osallistajat saivat antaa palautetta lomakkeen ja sähköpostikyselyn kautta. Tulokset olivat positiivisia ja antoivat ymmärtää, että samankaltaisia tapahtumia olisi syytä järjestää uudelleen. Kaikki osallistajat olivat antaneet erinomaisen arvosanan Sukkulan musiikkileirille.

Asiasanat:

musiikki, leiritoiminta, festarit, osallisuus, yhteisöllisyys, erityisryhmät

Bachelor's Thesis | Abstract

Turku University of Applied Sciences

Bachelor of Social Services

2024 | 46 pages

Anna-Lidia Eriksson

## Music as part of communal camp activities

Sukkula's music camp and fest 10-14.6.2024

The subject of my thesis is the planning, realization and reporting to the apartment group of Sukkula's music camp. The participants of the camp are adults belonging to special groups from Finland and Estonia. The thesis is a development work, the goal of which is to plan different and versatile activities related to the topic of music for the participants of the camp. The purpose of the activity moments is, among other things, to refresh, encourage participation in activities and promote the good team spirit of the camp. Sukkula's music camp and festival are organized for the first time in Finland. The instructors and residents of the apartment group have received ideas for organizing a camp and a festival on the way to Estonia.

In my thesis, I use various creative and functional methods, such as exercise, music and art. I also try to promote active interaction and dialogue through exercises, for example in familiarization exercises or drawing exercises. With the help of activity moments, participants can learn different things and can also use them at home, for example relaxation exercises or gym movements. After the camp week, both instructors and participants could give feedback via a form and email survey. The results were positive and made it clear that similar events should be organized again. All participants had given an excellent rating for Sukkula's music camp.

Keywords:

music, camp activities, festivals, participation, community, special groups

# Sisältö

<b>1 Johdanto</b>	<b>6</b>
<b>2 Opinnäytetyön toimeksianto ja toimeksiantaja</b>	<b>7</b>
2.1 Organisaation esittely	7
2.2 Toimeksiannon tarkoitus ja tavoitteet	8
<b>3 Luovat ja toiminnalliset menetelmät</b>	<b>10</b>
3.1 Musiikki osana hyvinvointia	10
3.2 Musiikki vahvistaa osallisuutta ja yhteisöllisyyttä	12
<b>4 Kehittämistyön suunnittelu ja menetelmät</b>	<b>14</b>
4.1 Jumpat	14
4.2 Rentoutumishetket	15
4.3 Muut aktiviteetit	16
<b>5 Musiikkileirin ja festarin toteutus</b>	<b>18</b>
5.1 Maanantai 10.6.2024	18
5.2 Tiistai 11.6.2024	19
5.3 Keskiviikko 12.6.2024	21
5.4 Torstai 13.6.2024	22
5.5 Perjantai 14.6.2024 (festaripäivä)	23
<b>6 Lomakkeen ja kyselyn tulokset</b>	<b>25</b>
6.1 Musiikkileirin palautelomake osallistujille	25
6.2 Musiikkileirin palautekysely ohjaajille	28
<b>7 Yhteenveto ja pohdinta</b>	<b>30</b>
7.1 Työskentelyn arviointi	30
7.2 Tuloksien hyödyntäminen ja kehittämistyöskentely tulevaisuudessa	32
<b>Lähteet</b>	<b>34</b>

## Liitteet

Liite 1. Musiikki tietovisa

Liite 2. Musiikkileirin palautelomake

## Kuvat

Kuva 1. Musiikkileirin soittimet

42

Kuva 2. Festarin tapahtumapaikka (14.6.2024): Littoistenjärvi

## Kuviot

Kuvio 1. Onnistuiko leiri kokonaisuudessaan?

43

Kuvio 2. Mistä toiminnasta pidit erityisesti leirillä?

## Taulukot

Taulukko 1. Musiikkileirin toteutunut viikkojärjestys

44

Taulukko 2. Onnistuiko leiri kokonaisuudessaan?

Taulukko 3. Mistä toiminnasta pidit erityisesti leirillä?

Taulukko 4. Haluaisitko tulevaisuudessa osallistua samankaltaiselle leirille?

# 1 Johdanto

Opinnäytetyöni aihe on toiminnallisten hetkien suunnittelu ja toteutus aikuisten erityisryhmän musiikkileirille 10-14.6.2024, joka järjestetään Waudevillassa, Paraisilla. Opinnäytetyöni on toiminnallinen kehittämistyö, jonka tarkoituksena on suunnitella ja toteuttaa erilaisia toimintahetkiä hyödyntäen luovia ja toiminnallisia menetelmiä, erityisesti musiikkia. Opinnäytetyössäni keskityn musiikin hyödyntämiseen erilaisissa toimintahetkissä ja harjoituksissa.

Valitsin tämän aiheen, koska se on mielestäni mielenkiintoinen ja luova toimeksianto. En ole myöskään ennen työskennellyt erityisryhmien kanssa. Musiikkia hyödyntäen voi suunnitella ja toteuttaa erilaisia sekä monipuolisia harjoituksia ja aktiviteettejä, kuten liikunnallisia harjoituksia, rentoutumishetkiä, leikkejä jne. Musiikkia on mahdollista käyttää sekä luovana että toiminnallisena työmenetelmänä erilaisissa ohjaustilanteissa. Monelle ihmiselle musiikki voi olla yksi tärkeimmistä voimavaroista. Esimerkiksi asiakkaalla voi olla ns. voimabiisi, joka motivoi häntä liikkumaan, siivoamaan tai muuten jaksamaan arjessa eteenpäin. Musiikki on aiheena universaali ja siitä voi keskustella loputtomasti, esimerkiksi erilaisista musiikin suuntauksista tai musiikin vaikutuksesta terveyteen ja hyvinvointiin.

Olen pyrkinyt hyödyntämään toiminnallisten hetkien suunnittelussa erilaista aineistoa, kuten kirjoja, nettisivustoja sekä videoita Youtubessa. Kuitenkin suunnittelussa olen hyödyntänyt enemmän kirjoja ja saanut niistä erilaista informaatiota liittyen leiritoimintaan, musiikkiin sekä luoviin ja toiminnallisiin menetelmiin kokonaisuudessa. Aihe on hyvin mielenkiintoinen ja sitä voisi opiskella ja työstää lisää tulevaisuudessakin. Olen löytänyt erilaisia lähteitä, jotka liittyvät jollain tavalla musiikin hyödyntämiseen ohjaustilanteissa. Keskeisimpiä lähteitä, joita olen hyödyntänyt opinnäytetyössäni on esimerkiksi Anna-Liisa Karjalaisen kirja *Luovan toiminnan työtavat-käsikirja sosiaali- ja terveysalalle*, jossa käsitellään monipuolisesti luovia menetelmiä sosiaali- ja terveysalalla. Musiikkia on hyödynnetty laajasti muun muassa opetuksessa ja kommunikoinnissa. Lisäksi musiikin vaikutuksista on tehty erilaisia tutkimuksia.

## 2 Opinnäytetyön toimeksianto ja toimeksiantaja

Opinnäytetyön aiheeksi valitsin Palveluyhdistys Kaseva ry:n, asuntoryhmä Sukkulan musiikkileirin toteuttamisen 10-14.6.2024. Tarkoituksena on suunnitella ja toteuttaa erilaisia toimintahetkiä leiriläisille ja ohjaajille sekä osallistua aktiivisesti mukaan musiikkileirin toimintaan ja festariin. Musiikkileiri järjestetään Waudevillan tiloissa, Paraisilla ja festari Littoisten tanssilavalla. Leirin osallistujat ovat suomalaisia ja virolaisia erityisryhmiin kuuluvia aikuisia. Tämä leiri on päiväleiri, johon kuuluu sekä lounas että päiväkahvit ja siellä tulee olemaan noin 15–20 leiriläistä, ja sen lisäksi muutama ohjaaja ja avustaja. Asuntoryhmä Sukkula järjestää ensimmäistä kertaa musiikkileirin ja siihen liittyvän festarin asiakkailleen. Musiikkileirin ja festarin järjestämisen idea on tullut Sukkulan asuntoryhmälle Viron matkalla, jossa he tutustuivat erityisesti virolaiseen musiikkikulttuuriin festareilla.

### 2.1 Organisaation esittely

Palveluyhdistys Kaseva ry tarjoaa Kaarinan seudulla eri tavoin vammaisille henkilöille asumispalveluita, kuten tuettua asumista, yhteisöllistä palveluasumista sekä ympärivuorokautista palveluasumista. Asuntoryhmä Sukkula kuuluu yhteisölliseen palveluasumisen yksikköön, jossa asuu eri tavoin vammaisia aikuisia. Verrattuna ympärivuorokautiseen palveluasumiseen, yhteisöllinen palveluasuminen on itsenäisempää. Yhteisöllisessä palveluasumisessa asukas saa aina tarvittaessa ohjausta, neuvontaa ja tukea ohjaajilta arkiasioissa esimerkiksi kodin hoidossa, kodin ulkopuolella asioimisessa, taloudellisissa asioissa sekä terveyden huolehtimisessa. Yhteisöllisen palveluasuminen tarkoituksena on tukea jokaisen asukkaan itsemääräämisoikeutta ja osallisuutta, kunnioittaa jokaisen asukkaan yksilöllisyyttä ja yksityisyyttä sekä kannustaa asukkaita omatoimisuuteen. Kaseva ry:n arvoihin kuuluu asiakaslähtöisyys, avoimuus, yhteisöllisyys ja turvallisuus. Palveluyhdistyksen tavoitteena on vammaisten ja pitkäaikaissairaiden itsenäistymisen edistäminen sekä omatoimisen elämän

saavuttaminen yhteiskunnan jäsenenä. (Palveluyhdistys Kaseva ry 2024.)  
Lisäksi yhteisöllisen asumisen tarkoituksena on järjestää asukkaalle turvallisen ja esteettömän asunnon sekä tarjota erilaista sosiaalista kanssakäymistä edistävää toimintaa yksikössä (STM 2024).

## 2.2 Toimeksiannon tarkoitus ja tavoitteet

Toiminnallisten hetkien tarkoituksena on tukea ja edistää monipuolisesti asukkaiden terveyttä ja hyvinvointia. Toimintahetkiin liittyy esimerkiksi liikuntaa, rentoutumista sekä luovuuden harjoittelua. Toiminnallisia hetkiä on tarkoitus pitää musiikin teon ja harjoittelujen välissä, jotka olisivat kestoiltaan noin 10–15 minuutin pituisia. Hetkien tärkeimpänä tavoitteena on virkistää leirin osallistujia erilaisilla aktiviteeteilla. Ensimmäisenä leiripäivänä osallistujat saapuvat leiripaikalle ja sen jälkeen pidetään muutama tutustumisleikki. Tarkoituksena on tutustua leiriläisiin, ohjaajiin ja avustajiin paremmin sekä saada lisätietoa leiriohjelmasta. Tavoitteena on kehittää hyviä ja mielenkiintoisia toimintahetkiä, joita voi hyödyntää myös muilla leireillä tai ryhmänohjauksissa. Hyvistä ja toimivista toimintahetkistä hyötyvät sekä ohjaajat että asiakkaat. Kaikkia toimintahetkiä voi kuitenkin kehittää ja muokata myös tulevaisuudessa. Tarkoituksena on ohjata erilaisia toimintahetkiä hyödyntäen musiikkia luovana ja toiminnallisena menetelmänä. Opinnäytetyössä tulen arvioimaan ohjaamiani toimintahetkiä, olivatko ne hyviä/toimivia ja miten niitä voisi kehittää jatkossa paremmiksi. Myös leirin osallistujat ja ohjaajat antavat palautetta leirin onnistumisesta sekä toimintahetkistä lomakkeen ja kyselyn muodossa.

Musiikki on yksi keskeisin teema tässä tapahtumassa. Osallistujat pääsevät näyttämään omia musiikillisia taitoja sekä leirillä että festaripäivänä. Leirin aikana on tarkoitus harjoitella erilaisia musiikillisia taitoja (esimerkiksi laulamista ja soittamista), mutta myös hyödyntää musiikkia erilaisissa toiminnoissa, kuten liikkumisessa ja rentoutumisessa. Lisäksi harjoitellaan luovuutta erilaisissa muodoissa, kuten piirtämisessä ja tanssimisessa. Musiikkileirin tavoitteena on edistää osallisuutta muun muassa järjestämällä ohjelmaa, johon jokainen pystyy osallistumaan ja, että jokainen osallistuja otetaan huomioon leirin aikana.

Toimintaa suunniteltaessa ja toteuttaessa otetaan huomioon muun muassa mahdolliset toimintarajoitteet sekä paikkojen esteettömyys. Musiikin avulla osallistujat voivat ilmaista tunteita, ajatuksia ja mielipiteitä esimerkiksi laulamalla, soittamalla tai kuuntelemalla musiikkia yhdessä muiden kanssa. Jokainen saa kertoa halutessaan omista tunteista ja ajatuksista musiikkia harjoitellessa. Leirin aikana pyritään huomioimaan jokainen osallistuja ja luomaan avoin ja luottamuksellinen ilmapiiri, jotta jokainen tuntee olonsa turvalliseksi ja mukavaksi. Musiikkileiri huipentuu festaripäivään, jolloin Sukkulan asukkailla on mahdollisuus osallistua festaritapahtumaan sekä esittää musiikillisia taitoja muille ihmisille. Esiintymisen avulla voidaan harjoitella itseilmaisua musiikin kautta sekä jännityksen sietämistä. Kannustus on jokaiselle ihmiselle erittäin tärkeää ennen esiintymistä ja esiintymisen jälkeen.

### 3 Luovat ja toiminnalliset menetelmät

Asiakastyössä käytetään hyvin erilaisia työvälineitä, tapoja ja menetelmiä. Tässä opinnäytetyössä perehdyn vain luoviin ja toiminnallisiin menetelmiin. Erityisesti perehdyn musiikkiin yhtenä luovana menetelmänä sekä vuorovaikutuksen välineenä. Erilaisia luovia ja toiminnallisia menetelmiä voidaan käyttää monipuolisesti vuorovaikutuksen välineenä asiakastyössä. Toiminnallisiin ja luoviin menetelmiin kuuluvat muun muassa musiikki, kuvataide, draama, kehollisuus ja liike sekä kirjoittaminen ja kirjallisuus (Vilen ym. 2008, 8-9).

Kirjassa *Vuorovaikutuksellinen tukeminen* (Vilen ym. 2008) perehdytään luoviin menetelmiin erityisesti vuorovaikutuksessa. Luovat menetelmät voivat tukea henkilöä, esimerkiksi kommunikoinnissa ja asioiden ilmaisemisessa paremmin kuin sanat tai puhe. Henkilö voi ilmaista asioita esimerkiksi kirjoittamalla omia ajatuksia. (Vilen ym. 2008, 285-286). Joskus asioiden ilmaiseminen toiminnallisten ja luovien menetelmien avulla on helpompaa kuin tavallisesti puheella tai eleillä.

Luovien menetelmien avulla ihminen pystyy irtautumaan arkisista asioista, saa merkityksellisyyden tunteita ja kokemuksia sekä erilaisia ideoita ja ajatuksia, jotka saattavat avata uusia näkökulmia joihinkin asioihin omassa elämässä. Luovien menetelmien on todettu lisäävän hyvinvointia ja osallisuutta, vähentävän työn kuormittavuutta sekä lisäävän työn tuloksellisuutta. Luovaa toimintaa voidaan hyvin toteuttaa terveys-, sosiaali- ja kasvatusalalla. (THL 2023.)

#### 3.1 Musiikki osana hyvinvointia

Musiikki on hyvin monelle ihmiselle merkityksellinen asia. Sitä voi kuunnella, soittaa, laulaa, säveltää tai tanssia sen tahdissa. Sen lisäksi musiikki edistää hyvinvointia monella eri tavalla. Sillä voidaan esimerkiksi ylläpitää omia henkisiä voimavaroja sekä ehkäistä masentuneisuutta, ahdistusta ja toimintakyvyn

heikkenemistä. Musiikki tuo erilaisia värejä ihmisen elämään, lisää merkitystä omiin muistoihin ja tapahtumiin sekä auttaa ilmaisemaan tunteita, kuten iloa tai surua. Usein ihminen saattaa liittää kuulemaansa musiikkiin omia mielikuvia tai kokemuksia, jolloin musiikista tulee koskettavampaa tai erilaisia tunteita ja muistoja herättävää. (Karkkulainen ym. 2019, 102-106.)

Musiikin kuuntelulla on havaittu myös erilaisia kehollisia vaikutuksia. Usein rauhallinen musiikki auttaa rentoutumisessa ja laskee sykettä sekä verenpainetta kun taas nopeatempoinen musiikki nostaa verenpainetta. Musiikki vaikuttaa myös eri hormoneihin, esimerkiksi stressihormonin tuotannon vähenemiseen hermoston aktivoituessa. Ja musiikin kuuntelu liikkussa taas lisää mielihyvähormoni endorfiinin eritystä. (Karkkulainen ym. 2019, 103-104.)

Musiikkia hyödynnetään paljon myös terapian muodossa. Jaakko Erkkilä on kirjoittanut musiikkiterapiasta Duodecimin *Kuntoutuminen* kirjassa (Erkkilä 2016, 311-313). Musiikkiterapialla on huomattu erilaisia vaikutuksia ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin. Musiikin vaikutukset on jaettu fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen, joita myös hyödynnetään monipuolisesti terapiassa. On huomattu esimerkiksi, että musiikin avulla ihmisen on helpompi kohdata ja käsitellä ajatuksia ja/tai tunteita, jotka saattavat olla hänelle vaikeita tai ovat jääneet ilmisematta. Eli musiikkiterapiassa hyödynnetään monipuolisesti musiikin ominaisuuksia vuorovaikutuksessa ja asioiden ilmaisemisessa. Musiikkiterapiaa on hyödynnetty myös laajasti erilaisissa asiakasryhmissä, kuten esimerkiksi ihmisten kanssa, joilla on vakavia psyykkisiä häiriöitä tai lasten kanssa, jossa puhe ei ole käytettävissä. (Erkkilä 2016, 311-312.)

Suomessa on tehty erilaisia musiikkiterapiaan ja musiikkiin liittyviä vaikuttavuustutkimuksia. Tutkimusten tulokset ovat osoittaneet muun muassa, että lempimusiikin säännöllinen kuuntelu voi esimerkiksi parantaa kohdennettua huomiokykyä ja verbaalista muistia sekä vähentää masentuneisuutta. Toisessa tutkimuksessa musiikkiterapia osoittautui perushoitoon verrattuna vaikuttavaksi muun muassa ahdistuneisuuteen ja masentuneisuuteen sekä ihmisen yleiseen toimintakykyyn. Tämä musiikkiterapian aktiivinen vaikuttavuustutkimus

toteutettiin työikäisille masennusasiakkaille, jotka kävivät tässä terapiassa. (Erkkilä 2016, 312-313.)

Suomessa tehdyt tutkimukset ovat myös osoittaneet, että aivoinfarktipotilaiden kuntoutuksessa käytetty potilaan lempimusiikki on nopeuttanut aivojen kuntoutumista ja kohentanut mielialaa. Lisäksi musiikki on vaikuttanut positiivisesti muistiin sekä yleiseen tarkkaavuuteen. Musiikin on todettu myös lievittävän kivun tuntemusta, koska miellyttävän musiikin avulla ihminen kokee vähemmän kipua, mikä auttaa irtautumaan kivun tunteesta. Erityisesti laulaminen on osoittanut myönteisiä vaikutuksia ihmisen terveydelle. Laulaminen alentaa esimerkiksi stressihormoneja ja lisää positiivista mielialaa. (Eläkeliitto.)

### 3.2 Musiikki vahvistaa osallisuutta ja yhteisöllisyyttä

Musiikkiin liittyy usein yhteisöllisyyttä, yhdessä tekemistä ja sosiaalista kanssakäymistä, esimerkiksi yhdessä tanssiessa, laulaessa tai soittaessa. Usein musiikkiterapian tavoitteina voivat olla muun muassa asiakkaan sosiaalisen liittymisen ja kanssa käymisen aktivoimista, vahvistamista ja tukemista, esimerkiksi sosiaalisista tilanteista vetäytyneille lapsille ja nuorille tai ihmisille, joilla on kehityshäiriöitä. (Erkkilä 2016, 312.)

Musiikkiin voi kuulua myös samaistumista. Esimerkiksi ryhmätilanteissa, joissa ihmiset kokoontuvat samaan tilaan (esimerkiksi konsertissa tai festarilla). Musiikki ns. rytmittää ihmisten liikkeitä (kuten taputtamista tai hyppimistä) ja virittää samaan tunnetilaan muiden kuuntelijoiden kanssa, jolloin voi kokea sosiaalista yhteenkuuluvuutta. Tämä sosiaalinen yhteenkuuluvuus vahvistaa musiikista saatua mielihyvän tunnetta ja lisää myös empatian kokemusta. Esimerkiksi metallifestivaaleilla musiikkia koetaan hyvin yhteisöllisesti. (Särkämö & Sihvonen 2023.)

Musiikin avulla voidaan edistää osallisuutta monella eri tavalla. Esimerkiksi yhdessä tekemisellä tai kokemuksien jakamisella ryhmässä. Osallisuuden yhtenä tavoitteena on yleensä osallistuminen yhteisen hyvän tuottamiseen,

kuten musiikin tekemiseen. Musiikki voi virittää ryhmän sekä fyysisesti että henkisesti yhteiseen työskentelyyn. Lisäksi musiikki valmistelee ihmistä kohtaamaan toisia ihmisiä ja toimii osallisuuden mahdollistajana. Mielihyvän kokemukset voivat vahvistaa sosiaalisia siteitä, esimerkiksi tanssiessa tai yhdessä musiikkia tehdessä. (Honkanen-Korhonen & Salmenkangas. 2023.)

Ryhmämuotoiset musiikkiaktiviteetit (esimerkiksi bändissä soittaminen) voivat edistää kommunikointia, omien tunteiden ilmaisua sekä sosiaalista vuorovaikutusta. Tällaisia ryhmämuotoisia musiikkiaktiviteetteja käytetään erilaisissa kuntoutuksissa. Esimerkiksi musiikkiterapia voi auttaa masentunutta henkilöä ilmaisemaan ja käsittelemään niitä vaikeita tunteita, jotka ovat jääneet käsittelemättä. Lisäksi ryhmämuotoinen laulunharjoittelu voi auttaa afasiasta kärsivää henkilöä muun muassa edistämään sosiaalista osallistumista ja parantamalla kommunikointikykyjä. (Särkämö & Sihvonen 2023.)

## 4 Kehittämistyön suunnittelu ja menetelmät

Ennen toimintahetkien suunnittelua, keskustelin toimeksiantajan kanssa musiikkileiristä ja festarista tarkemmin 26.2.2024 Sukkulassa. Tarkoitus on ohjata erilaisia lyhyitä noin 10-15 minuutin toimintahetkiä kaikille leirin osallistujille ja ohjaajille. Toimintahetkiksi toivottiin erityisesti jumppia ja rentoutumishetkiä. Muuten koko leirin aikana harjoitellaan musiikkia kaikissa eri muodoissa, ja siksi olisi hyvä pitää myöskin muita toimintahetkiä, kuin vain aktiivisesti harjoitella musiikkia festaria varten. Keskustelimme toimeksiantajan kanssa myös, että voisi tehdä, esimerkiksi musiikkiin liittyvän tietovisan tai pitää levyraadit. Minulle annettiin kuitenkin vapaus ideoida ja suunnitella erilaisia toiminallisia hetkiä leirille. Lisäksi minun tehtävänäni on suunnitella leirin ensimmäiselle päivälle jonkinlainen tutustumishetki tai leikki, jossa kaikkien nimet ja kasvot tulisivat tutuiksi. Leirin päätteksi on tarkoitus laatia lyhyt ja selkeä palautelomake osallistujille, jonka avulla voidaan arvioida musiikkileirin toteutumista ja onnistumista sekä pohtia leirin järjestämistä jatkossa.

### 4.1 Jumpat

Erilaiset jummat tukevat ja edistävät fyysistä toimintakykyä. Ajattelin ohjata noin 10-15 minuutin jumppia aina leiripäivän aluksi eli aamuisin. Tarkoituksena on herätellä kehoa ja mieltä jumpan aikana. Suunnittelin mahdollisimman helppoja ja kevyitä liikkeitä, joita jokainen pystyisi suorittamaan. Liikkeiden ideoinnissa käytin hyödyksi omaa kokemusta liikunnallisista harrastuksista, esimerkiksi joogasta ja voimistelusta. Selailin myös UKK:n instituutin ja Vahvike.fi tuolijumpan ohjeita ja liikkeitä. Lisäksi katsoin muutaman videon tuolijumpasta Youtubessa.

Kaikki jumppaliikkeet on tarkoituksena tehdä piirissä, jotta kaikki näkevät liikkeet ja pystyvät toistamaan ne. Liikkeitä, joita tulen ohjaamaan ovat: 1. Erilaiset pään pyörytykset, kuten oikealta vasemalle ja pään pyörytys sivulta sivulle alakautta. 2. Erilaiset käsien pyörytykset ja nostot, kuten ranteiden, hartioiden ja käsien

pyörytykset sekä hartioiden nostaminen, hengittäminen sisään ja ulos hartioiden nostossa ja laskussa. Lisäksi sormien heittäminen ulos ja takaisin nyrkkiin sekä nyrkkeileminen suoristaen käsiä vuorotellen. 3. Erilaiset jalkojen liikkeet, kuten nilkkujen pyörytys, marssiminen istuen ja seisten sekä jalkojen nostot istuen ja sivuaskeleiden ottaminen seisten. 4. Erilaiset venytykset, kuten sivuvenytykset oikealle ja vasemmalle. 5. Erilaiset koordinaatio ja motorikka harjoitukset, kuten peukalon ja etusormen vaihtaminen vuorotellen. Aamujumpan lopuksi kumarretaan ja kiitetään kaikkia osallistujia. Jumppaliikkeitä on tarkoitus tehdä rauhallisen musiikin tahdissa. Jokaisen jumpan aikana soi rauhallinen ja mieltä herättävä kitaramusiikki.

#### 4.2 Rentoutumishetket

Rauhoittuminen ja rentoutuminen ovat hyödyllisiä jokaiselle ihmiselle. Rentoutumisen aikana stressihormonien taso laskee, ääreisverenkierto lisääntyy ja verenpaine laskee. Rentoutuminen parantaa unta, tehostaa kehon voimavarojen palautumista sekä vähentää kuluttavia jännitystiloja. (Kari ym. 2020, 241.)

Rentoutumishetkien tarkoituksena on rentouttaa kehoa ja lievittää jännittyneisyyttä. Lisäksi on tarkoitus rauhoittua pitkän ja monipuolisen leiripäivän jälkeen. Musiikkileirillä aion ohjata kahta rentoutumisharjoitusta. Ensimmäinen on Mielenterveystalon *Rentouta ajatukset* harjoitus (Mielenterveystalo.fi), jonka tarkoituksena on rentouttaa lihasjännitystä ajatusten ja mielikuvien avulla. Harjoitusta voi tehdä myös omatoimisesti aina kun kokee lihasjännitystä.

Toisen harjoituksen nimi on *Pilvet* (Kataja ym. 2011,106). Tämä on mielikuvaharjoitus, jonka tarkoituksena on hiljentymisen ja hengityksen tasaantuminen. Molempien rentousharjoitusten aikana on tärkeää ottaa itselle rauhallinen paikka, jossa pystyy keskittymään ja rauhoittumaan. Rentoutusharjoitusten aikana soi rauhoittavaa musiikkia. On huomattu, että

musiikin soittaminen rentoutushetken aikana lieventää lihasjännitystä (Kari ym. 2020, 241-242).

#### 4.3 Muut aktiviteetit

Ideoin ja suunnittelin myös muita toimintahetkiä jumppien ja rentoutumishetkien lisäksi. Pohdin, minkälaisia musiikkiin liittyviä toimintahetkiä voisi pitää. Mieleeni tuli muun muassa erilaiset levyraadit ja karaoket, musiikkiin liittyvät tietovisat sekä piirtäminen/maalaminen musiikin soidessa. Esimerkiksi levyraadin voi pitää mistä aiheesta tahansa, kuten vuodenajoista tai Euroviisuista. Levyraati vie kuitenkin paljon aikaa ja toimintahetkien pitäisi olla noin 10-15 minuutin pituisia.

Katsoin erilaisia musiikki aiheisiin liittyviä harjoituksia nettisivustoilta, kuten Ryhmärenki.fi. Suunnittelin lopulta kaksi muuta aktiviteettia: musiikkiin liittyvän tietovisan (sisältää 12 kysymystä) sekä piirtäminen Antonio Vivaldin *Kevät* (noin 10 min.) kappaleen soidessa. Musiikkiin liittyvän tietovisan tarkoituksena on tutustua suomalaiseen musiikin kulttuuriin, kappaleisiin ja artisteihin. Pysin laatimaan mahdollisimman helppoja ja ajankohtaisia kysymyksiä liittyen esimerkiksi laulajiin, kappaleisiin ja televisio-ohjelmiin.

Musiikillisen piirtämisen tarkoituksena on piirtää musiikin soidessa kaikkea mitä tulee mieleen. Paperille voi piirtää, esimerkiksi erilaisia kuvioita, eläimiä, maisemia jne. Jos ei halua piirtää, voi myös kirjoittaa tunteita ja ajatuksia, mitä kyseinen kappale herättää. Tämä on tavallaan assosiativinen harjoitus, jonka avulla voidaan harjoittaa mielikuvitusta ja luovuutta sekä rentoutua. Sen jälkeen kun kappale loppuu, ja kaikki ovat saaneet harjoituksen valmiiksi, keskustellaan siitä, mitä on piirtänyt ja mitä tunteita tai ajatuksia kyseinen kappale herätti. Piirtäminen, värittäminen tai maalaaminen voivat auttaa muun muassa keskittymisessä, rentoutumisessa ja rauhoittumisessa (Kari ym. 2020, 325).

Tutustumisharjoitusta suunniteltaessa etsin erilaisia tutustumisleikkejä/harjoituksia eri lähteistä. Loppujen lopuksi päädyin siihen,

että aion pitää tavallisen tutustumiskierroksen, johon kuuluu kolme kysymystä:

1. Mikä on nimesi ja mitä tykkäät tehdä vapaa-aikana? 2. Mitä musiikkia kuuntelet ja onko sinulla lempiartistia/yhtyettä/kappaletta? 3. Mikä on lempivuodenaikasi ja miksi? Harjoitus tehdään piirissä, jotta kaikki näkevät toisensa. Tarkoituksena on kertoa itsestään erilaisia faktoja (kysymyksiin liittyen) ja antaa seuraavalle vuoron kertoa itsestään. Vuoro annetaan toiselle ojentamalla pehmolelun. Päätin ohjata tavallisen tutustumiskierroksen, koska se on yksinkertainen ja vuorovaikutuksellinen harjoitus. Lisäksi harjoituksen valintaan vaikuttaa myös osallistujien määrä ja siihen varattu aika.

## 5 Musiikkileirin ja festarin toteutus

Kirjoitin tähän musiikkileirin toteutus osioon jokaisesta leiripäivästä sekä festarista päiväkirjan kaltaiseen muotoon. Musiikkileiri koostui neljästä leiripäivästä (10-13.6.2024) ja yhdestä festaripäivästä (14.6.2024). Leiri pidettiin Waudevillassa, Paraisilla ja festari Littoisten tanssilavalla. Jokaisessa luvussa on tarkemmin kerrottu, mitä ollaan sinä päivänä tehty ja miten suunnitellut toiminnalliset hetket sujuivat. Alla on taulukko toteutuneesta leiriviikosta.

Taulukko 1. Musiikkileirin toteutunut viikkojärjestys

klo	Maanantai 10.6	Tiistai 11.6	Keskiviikko 12.6	Torstai 13.6	Perjantai 14.6 (festaripäivä)
Aamu 8-9.30		Aamutoimet ja kuljetus leirille	Aamutoimet ja kuljetus leirille	Aamutoimet ja kuljetus leirille	Aamutoimet ja kuljetus festaripaikalle
Päivä	klo:15 tutustuminen tunnepallojen avulla ja musisointia  noin klo:16.30-17 virolaiset saapuvat  klo:17 päivällinen	klo:10 alkulaulu ja tuolijumppa, ääniharjoitukset ja tanssi sekä nimilappujen teko  klo:12-12.30 lounas	klo:10 jumppa, festarikappaleiden harjoittelu  klo:12-12.30 lounas	klo:10 jumppa ja ääniharjoitukset, festarikappaleiden harjoittelu  klo:12-12.30 lounas	klo:10 esityksien harjoittelu  klo:12-12.30 lounas
Iltapäivä	klo: 18 laulamista ja tutustumista kysymyksien avulla Lopuksi pieni musiikkijumppa	klo:12.45 festarikappaleisiin tutustuminen ja musisointia klo:15-15.15 tauko klo:15.15-15.45 kahvit  klo:16 laulamista ja musisointia sekä pieni rentoutumishetki	klo:12.45 musiikkietovisa, kehorytmiharjoitukset  klo:15.15-15.45 kahvit  klo:16 pieni rentousharjoitus, virolaisten laulujen laulaminen Lopuksi rentoutumisharjoitus	klo:12.45 ulkona laulaminen ja tanssiminen, musiikillinen piirtäminen sisällä, kappaleiden säveltäminen ja rytmiharjoitukset klo:15.15-15.45 kahvit  klo:16 kenraaliharjoitus, leiriviikon kuvaaminen kuvakorteilla ja lopuksi rentoutumisharjoitus	klo:13-16 festari  klo:16 festarialueen siivoaminen

### 5.1 Maanantai 10.6.2024

Tänään oli ensimmäinen leiripäivä, jolloin ohjaajat ja osallistujat saapuivat leiripaikalle Waudevillaan. Leirille osallistui kokonaisuudessaan noin 25 henkilöä. Aluksi järjestimme leiripaikan asettamalla tavarat paikoilleen sekä siirtämällä yhdessä osallistujien kanssa pöytiä ja tuolia. Laitoimme tuolit piiriin, jotta kaikki osallistujat näkisivät toisensa sekä ohjaajien ohjaamaa toimintaa. Sen jälkeen aloitimme suomalaisten osallistujien kanssa tutustumisen (virolaiset saapuivat myöhemmin). Tutustuimme toisiimme ns. tunnepallojen kautta, jossa jokaisella pallolla oli oma ilme ja väri, esimerkiksi punainen pallo esitti kiukkuista ja keltainen pallo esitti iloa. Harjoituksen tavoitteena oli kertoa tunnepallon

avulla hieman itsestään, mitä tuntee tällä hetkellä ja mitä odotuksia on tulevasta leiristä. Monet osallistujista kokivat hieman jännitystä, mutta olivat myös toiveikkaita ja odottivat innolla tulevaa leiriä sekä leiriläisiä. Harjoituksen jälkeen musisointiin erilaisilla soittimilla ja laulettiin muutama laulu. Virolaiset saapuivat iltapäivällä ja tervehdyksen jälkeen menimme kaikki syömään päivällistä.

Ruokailun jälkeen laulettiin ohjaajan johdolla tervetuloa laulu. Laulun jälkeen ohjasin tutustumisharjoituksen, jossa oli tarkoituksena kertoa itsestään vastaamalla kolmeen kysymykseen. Jokainen osallistuja sai vuoron saamalla pehmolelun. Tutustumiskysymykset olivat: 1. Mikä on nimesi ja mitä tykkäät tehdä vapaa-aikana? 2. Mitä musiikkia kuuntelet ja onko sinulla lempiartistia/yhtyettä/kappaletta? 3. Mikä on lempivuodenaikasi ja miksi? Kaikki osallistajat kertoivat itsestään ja kysyivät halutessaan toisilta lisäkysymyksiä. Tutustumisharjoitus tuntui mukavalta, ja keskustelu oli yhteisöllinen ja dialoginen. Monet vastasivat ensimmäiseen kysymykseen pitävänsä, esimerkiksi musiikin kuuntelusta ja luonnossa oleskelusta. Päivän lopuksi laulettiin ja pidettiin pieni musiikkijumppa ohjaajan johdolla.

## 5.2 Tiistai 11.6.2024

Leiripäivän aamuna laulettiin ensin pieni alkulaulu, jota laulettiin myös eilen. Sen jälkeen ohjasin noin kymmenen minuutin kestävästä tuolijumpan, jonka tarkoituksena oli herättää keho ja mieli tähän leiripäivään. Jumpan aikana näytin kaikki liikkeet mahdollisimman tarkasti ja rauhallisesti. Kerroin myös samalla liikkeitä tehdessä, miten liikkeet tehdään ja mitä hyötyä niistä on. Liikkeitä oli, muun muassa pään pyörytykset, käsien ja ranteiden pyörytykset eri tavoin, nilkkojen pyörytykset ja marssiminen paikallaan istuen. Lisäksi otin jumppaan mukaan pienen koordinaatioharjoituksen, jossa yhdellä kädellä näytetään peukaloa ja toisella osoitetaan etusormella, ja sitten vaihdetaan. Tämä harjoitus oli osallistujien mielestä hauska, mikä tuotti paljon iloa ja naurua. Toisilla onnistui ja toisilla melkein, mutta tarkoitus oli, että kokeillaan yhdessä jotain uutta.



Jokaisen laulun alussa jaettiin sanat, jossa oli myös nuotteja ja/tai kuvionuotteja. Kuvionuotit (Resonaari HelsinkiMissio 2023) auttoivat hahmottamaan, missä kyseinen nuotti sijaitsi soittimessa. Esimerkiksi kuvionuotteja olivat punainen c, keltainen a, musta g ja sininen f. Kokeilin myös itse soittaa, muun muassa ksylofonia, johon oli merkitty kuvionuotit. Värit ja kuviot soittimissa helpottivat hahmottamaan nuotteja sekä auttoi paljon soittaessa kyseistä soitinta, jossa oli kuvionuotit. Lauluharjoitusten jälkeen pidettiin pieni tauko, jolloin sain keskustella ja tutustua vielä paremmin osallistujiin. Tauon jälkeen oli päiväkahvit. Sen jälkeen ohjaaja piti pienen rentoutumishetken, jonka aikana kuunneltiin rauhoittavaa musiikkia ja samalla saimme kuulla myös merirummun ääntä, joka oli mukana leirillä.

### 5.3 Keskiviikko 12.6.2024

Leiripäivä aloitettiin tekemällä jumppaa. Tämä jumppa oli samankaltainen kuin edellinen. Lisäsin kuitenkin liikkeitä, joita tehtiin seisten, esimerkiksi marssiminen paikallaan. Lisäksi tehtiin mielikuvaharjoitusta jumpan aikana, jossa kuviteltiin käsien olevan pensseleitä, joilla sai maalata erilaisia kuvioita ilmaan. Jumpan lopuksi kumarrettiin ja kiitettiin. Sen jälkeen aloitimme harjoittelemaan aktiivisesti festarikappaleita. Festarikappaleita laulaessa jokainen sai halutessaan valita uuden soittimen. Harjoittelun jälkeen oli ruokatauko ja tauon jälkeen jatkoimme musiikki tietovisalla. Tietovisa sujui hyvin ja kaksi osallistujaa sai täydet pisteet. Visan jälkeen jatkoimme kehorytmi harjoituksella, jonka tarkoituksena oli harjoitella erilaisia rytmejä taputtamalla eri kehon osiin, kuten reisiin ja käsiin. Osallistujat jaettiin kolmeen ryhmään (kitara, viulu ja rummut), jotka taputtivat eri rytmiä kuin toinen ryhmä. Rytmiä taputtaessa lausuttiin oman ryhmän nimeä, esimerkiksi kitara.

Päiväkahvin jälkeen tehtiin rentoutusharjoitus Sibeliuksen musiikin tahtiin. Harjoitus tehtiin piirissä niin, että jokainen osallistuja sai lankakerällä ”maalata” musiikin tahtiin erilaisia kuvioita toisen selkään. Harjoituksen jälkeen tutustuimme viron kieleen ja kulttuuriin laulamalla muutama laulu viroksi. Laulut

olivat *Sepa-poisid* (suomeksi *Jaakko kulta*) ja *Tiiu talututrekene*. Laulamisen jälkeen ohjasin lopuksi Mielenterveystalon *Rentouta ajatukset* harjoituksen. Harjoituksen tarkoituksena oli rentouttaa koko keho. Leiripäivän jälkeen hyvin monella leirin osallistujalla jäi päähän soimaan kappaleita, joita harjoittelimme. Tämä oli kuitenkin positiivinen kokemus.

#### 5.4 Torstai 13.6.2024

Leiripäivä aloitettiin tekemällä tutun jumppa harjoituksen, johon lisättiin muutama uusi liike, kuten sivuaskleet, käsien pyörittäminen sivuille sekä nyrkkeileminen. Jumpan jälkeen tehtiin ohjaajan johdolla erilaisia ääniharjoituksia sekä ääniorkesterin, jossa osallistujat jaettiin kahteen ryhmään. Toinen ryhmä lauloi a kirjainta ja toinen ryhmä lauloi u kirjainta. Ääniharjoituksen jälkeen aloitimme festarikappaleiden harjoittelun. Harjoittelun jälkeen oli ruokatauko. Ruokatauon jälkeen menimme ulos laulamaan ja tanssimaan. Tanssimme, muun muassa Käärijän *Cha cha cha* kappaleen tahdissa. Lisäksi lauloimme muutaman laulun sekä suomeksi että viroksi. Teimme lisäksi peiliharjoituksen, jonka tarkoituksena oli pareissa seurata toisten liikkeitä ja tehdä samoin. Harjoitusten jälkeen palasimme takaisin sisään tekemään piirtämisharjoituksen, jonka tarkoituksena oli piirtää Vivaldin *Kevät* kappaleen aikana kaikkea, mitä tulee mieleen kyseisestä kappaleesta. Kappale oli noin 10 minuutin pituinen ja piirtämisen jälkeen kokoonnuimme keskustelemaan, mitä kukakin piirsi ja mitä tunteita kyseinen kappale herätti. Monet osallistujat piirsivät luontoon liittyviä asioita, kuten puita ja perhosia. Lisäksi kappale toi mieleen keväisiä tai kesäisiä ajatuksia ja maisemia. Kerroin leirin osallistujille, että tämä on myös hyvä rentoutumisharjoitus, jota voi hyödyntää kotona.

Harjoituksen jälkeen osallistujilla oli mahdollisuus säveltää omia pieniä ”kappaleita” muodostamalla erilaisia rytmejä kartonki- ja muovikuppeilla. Tarkoituksena oli taputtaa käsillä tietyn rytmin kupin mukaan, esimerkiksi jos kyseessä oli muovikuppi, piti taputtaa nopeammin ja jos kyseessä oli

kartonkikuppi, piti taputtaa hitaammin. Lisäksi, jos kuppi oli nurin, piti olla taputtamatta. Tämä harjoitus oli mielenkiintoinen ja sen avulla jokainen pystyy luomaan erilaisia rytmejä ja säveltää pieniä rytmikappaleita. Rytmiharjoituksen jälkeen oli kahvitauko. Kahvitauolla saimme mahdollisuuden maistaa erilaisia virolaisia herkkuja.

Kahvitauon jälkeen pidimme kenraaliharjoituksen ja laulettiin kaikki festarilaulut läpi. Harjoitukset sujuivat hyvin ja toi monelle osallistujalle enemmän varmuutta tulevaan esiintymiseen. Kannustimme kaikkia osallistujia ja kenraaliharjoituksen jälkeen keskustelimme vielä kuvakorttien avulla, miten leiri on sujunut kokonaisuudessa ja mitä ajatuksia leiriviikko on herättänyt. Monet kertoivat, että leirillä on tehty paljon erilaisia mielenkiintoisia aktiviteettejä ja sen lisäksi oli mukava tehdä asioita yhdessä. Keskustelun jälkeen pidimme pienen rentoutumis- ja mielikuvaharjoituksen, jonka nimi on *Pilvet* (Kataja ym. 2011, 106). Harjoituksen tarkoituksena on mielikuvituksen avulla rentoutua. Rentoutuksen jälkeen kysyin osallistujien ajatuksia kyseisestä harjoituksesta. Monet kertoivat, että harjoitus oli hyvä ja rentouttava. Lopuksi jaoin kaikille osallistujille palautelomakkeet ja pyysin heitä palauttamaan festaripäivänä, sillä me ei ehditty täyttämään niitä leiripäivän aikana.

#### 5.5 Perjantai 14.6 2024 (festaripäivä)

Festaripäivän alussa kokoonnuttiin Littoisten tanssilavalle harjoittelemaan ja järjestämään soittimet paikoilleen. Ennen harjoittelua keräsin kaikilta osallistujilta palautelomakkeet. Jos joku oli unohtanut, annoin uuden lomakkeen täytettäväksi. Sen jälkeen järjestimme yhdessä festarilavaa ja kävimme läpi vielä kerran kaikki kappaleet. Ennen esiintymistä keskustelimme ja kannustimme kaikki esiintyjä. Olin myös mukana esityksessä, lauloin ja avustin, muun muassa kuvionuotti-korttien vaihdossa. Musiikkifestarille tuli noin 200 ihmistä kuuntelemaan ja laulamaan erilaisia kappaleita yhdessä esiintyjien kanssa. Jokainen osallistuja sai festarirannekkeen, jossa oli Suomen ja Viron lippujen värit. Nämä festarirannekkeet olivat asukkaiden tekemiä. Festarilla oli

erilaista ohjelmaa ja musiikkityylejä, kuten rokkia, räppiä ja iskelmää. Lisäksi festarilla esiintyi jonglööri, joka esitti erilaisia temppuja. Osallistujat saivat laulaa ja tanssia mukana yhdessä esiintyjien kanssa. Festarialueella oli myös muutama kioski, josta sai ostaa erilaisia herkkuja ja juotavia. Osallistujat saivat ottaa myös valokuvia yhdessä esiintyjien kanssa.



Kuva 2. Festarin tapahtumapaikka (14.6.2024): Littoisten järvi

Musiikkifestari sujui erittäin hyvin. Kaikki esiintyjät esiintyivät hienosti ja olivat myös hyvin tyytyväisiä esiintymisen jälkeen. Jokainen Sukkulan asukas ja avustaja sai ruusun esiintymisen jälkeen. Kaikilla osallistujilla oli hyvä mieli festarin jälkeen ja sää oli myös aurinkoinen koko festari päivän ajan.

## 6 Lomakkeen ja kyselyn tulokset

Palautelomakkeen tarkoitus on saada palautetta osallistujilta. Pysin tekemään palautelomakkeesta mahdollisemman lyhyen ja selkeän, jotta mahdollisimman moni osallistuja voisi vastata siihen. Paperiset palautelomakkeet jaettiin kaikille leirin osallistujille ja avustajille musiikkileirin päätteksi. Palautelomake täytettiin anonyyminä, ilman mitään henkilötietojen keruuta. Alustavasti suunniteltiin, että osallistajat vastaisivat palautelomakkeeseen paikan päällä. Suunnitelmat kuitenkin muuttuivat tiukan aikataulun takia, ja osallistajat saivat täyttää lomakkeet kotona ja ne palautettiin festaripäivänä. Ne, jotka unohtivat tuoda lomakkeen festarille, saivat mahdollisuuden täyttää paikan päällä uuden lomakkeen. Palautteeseen vastasivat yhteensä 19 osallistujaa. Ohjaajille lähetin sähköpostilla erillisen kyselyn, joka sisälsi neljä avointa kysymystä. Sähköpostikyselyyn tuli yhteensä kaksi vastausta.

### 6.1 Musiikkileirin palautelomake osallistujille

Leirin osallistajat täyttivät paperisen palautelomakkeen, johon sisältyi neljä monivalintakysymystä:

1. Onnistuiko leiri kokonaisuudessaan?
2. Mistä toiminnasta pidit erityisesti leirillä?
3. Haluaisitko osallistua tulevaisuudessa samankaltaiselle musiikkileirille?
4. Ympyröi leiriä kuvaava hymiö ja arvosana (1-3). Kaikissa kysymyksissä oli tarkoitus valita vastausvaihtoehto/vastausvaihtoehtoja.

Kaikkien kysymysten kohdalla on tarkoitus valita yksi vastausvaihtoehto tai monta vastausvaihtoehtoa. Palautelomakkeen arvosanat on luotu liikennevalojen kaltaisiksi, jolloin arvosana 1 on huono-punainen, arvosana 2 on tyydyttävä-keltainen ja arvosana 3 on erinomainen-vihreä. Lisäksi arvosanojen yläpuolella on kuvattu arvosanan mukainen hymiö.

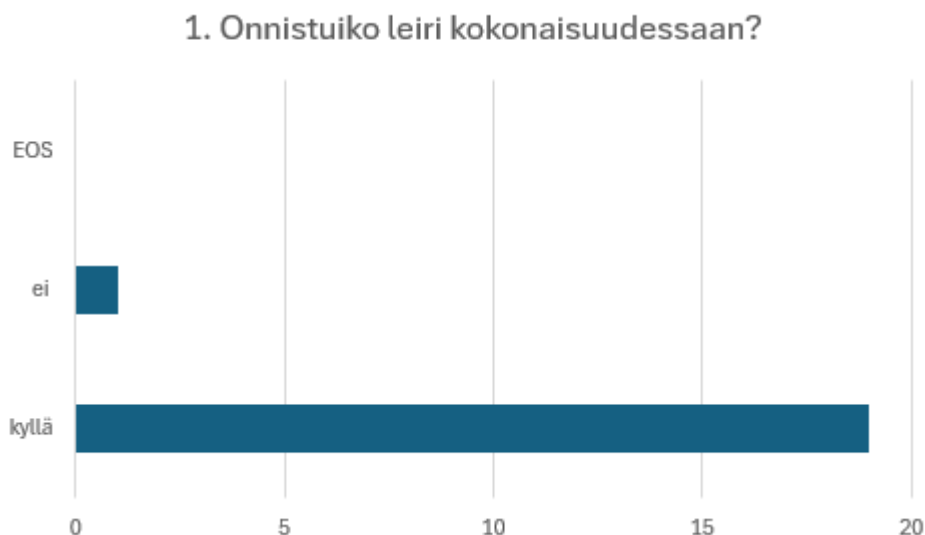
Taulukko 2. Onnistuiko leiri kokonaisuudessaan?

Onnistuiko leiri kokonaisuudessaan?	Vastaukset
Kyllä	19
Ei	1
En osaa sanoa	0

Ensimmäisessä kysymyksessä (Onnistuiko leiri kokonaisuudessaan?) 19 osallistujaa vastasi, että leiri onnistui kokonaisuudessa. Yksi osallistuja vastasi sekä ”kyllä” että ”ei”. Kysymykseen oli vastattu myös avoimesti.

*”Mielestäni kaikkien leiriläisten erityisen tuen tarpeita ei täysin huomioitu. Mukavaa kuitenkin oli ja paljon onnistuneita asioita.”*

Ensimmäisen kysymyksen vastaukset on myös havainnollistettu alla olevassa kuviossa.



Kuvio 1. Onnistuiko leiri kokonaisuudessaan?

Palautelomakkeen toiseen kysymykseen (Mistä toiminnasta pidit erityisesti leirillä?) vastattiin aika tasaisesti. Musiikin harjoittelu keräsi eniten vastauksia eli 17 kappaletta (23%). Jumbat ja tanssit sekä rentoutumishetket keräsi

molemmat 15 vastausta (20%). Tietovisa sai 14 vastausta (19%) ja musiikillinen piirtäminen keräsi vähiten eli 13 vastausta (18%). Alla on taulukko, joka havainnollistaa hyvin vastausten jakautumista.

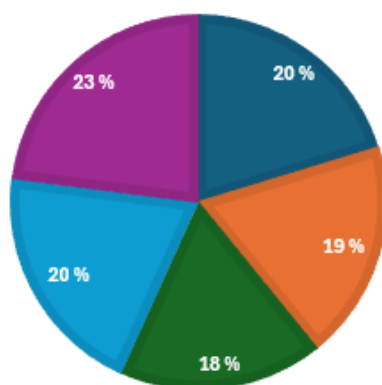
Taulukko 3. Mistä toiminnasta pidit erityisesti leirillä?

Mistä toiminnasta pidit erityisesti leirillä?	Vastaukset
Jumpat ja tanssit	15
Tietovisa	14
Musiikillinen piirtäminen	13
Rentoutumishetket	15
Musiikin harjoittelu	17

Lisäksi kuvio 2 havainnollistaa vastaukset prosentuaalisesti. Sekä taulukosta että kuvioista voi saada selkeän kuvan siitä, miten vastaukset ovat jakautuneet ja mikä toiminta on saanut eniten/vähiten vastauksia.

## 2. MISTÄ TOIMINNASTA PIDIT ERITYISESTI LEIRILLÄ?

■ jumpat ja tanssit    ■ tietovisa    ■ musiikillinen piirtäminen  
 ■ rentoutumishetket    ■ musiikin harjoittelu



Kuvio 2. Mistä toiminnasta pidit erityisesti leirillä?

Kolmannessa kysymyksessä (Haluaisitko osallistua tulevaisuudessa samankaltaiselle musiikkileirille?) kaikki osallistujat vastasivat kyllä.

Taulukko 4. Haluaisitko osallistua tulevaisuudessa samankaltaiselle leirille?

<b>Haluaisitko osallistua tulevaisuudessa samankaltaiselle musiikkileirille?</b>	<b>Vastaukset</b>
Kyllä	19
Ei	0
En osaa sanoa	0

Neljännessä eli viimeisessä kysymyksessä (Ympyröi leiriä kuvaava hymiö ja arvosana) kaikki osallistujat antoivat musiikkileirille erinomaisen arvosanan 3 ja iloisen hymiön.

## 6.2 Musiikkileirin palautekysely ohjaajille

Lähetin musiikkileirin ohjaajille palautekyselyn sähköpostilla toimeksiantajan kautta. Palautekysely sisälsi neljä avointa kysymystä:

1. Miten musiikkileiri sujui?
2. Mitkä musiikkileirin harjoituksista olivat hyviä/toimivia?
3. Oliko leirin järjestämisessä tai ohjelmassa jotain kehitettävää?
4. Minkä arvosanan antaisit musiikkileirille (1=huono, 2=hyvä, 3=erinomainen)?

Vastauksia tuli sähköpostiini kaksi kappaletta Suomesta ja Virossa.

Palautekyselyyn oli mahdollista vastata suomen, viron tai englannin kielellä.

Virossa vastattiin viron kielellä ja palautteet käänsi suomen kielelle ohjaaja, joka tuntee viron kielen. Ensimmäiseen ja toiseen kysymykseen annettiin hyvää palautetta ja keuhuttiin erityisesti aamujumppia sekä rentoutumisharjoituksia.

Leiriä keuhuttiin myös kokonaisuudessa. Alla on muutama vastaus ensimmäiseen kysymykseen.

*”Minulle tärkein palaute oli se, että osallistujat jaksoivat osallistua ja innostua jokaisesta ohjelmanumerosta. Joten siksi ajattelen, että ohjelma oli hyvä ja toimiva.”*

*”Leiri oli tosi kiva, aamun harjoitukset auttoivat aktivoitumaan päivään ja päivän päättyessä meditaatiot rauhoittumaan iltaan.”*

*”Parhaita oli perässä tehtävät helpot venytykset, joita sai tehdä mallin mukaan ja ohjatusti.”*

Kolmannessa kysymyksessä otettiin huomioon, että kyseessä oli kahden maan leiri ja alustavan leiriohjelman pääpaino oli vahvasti suomalaisuudessa. Kuitenkin leirin aikana ohjelmassa pyrittiin joustamaan ja tehtiin erilaisia muutoksia, esimerkiksi lisättiin muutama virolainen laulu ohjelmaan mukaan. Myös festarilla laulettiin yksi virolainen laulu. Alla on muutama vastaus kolmanteen kysymykseen.

*”Olisi voinut enemmän ottaa huomioon, että kyseessä on kahden maan leiri. Nyt pääpaino oli vahvasti suomalaisuudessa.”*

*”Musiikkivisassa olisi voinut ottaa myös huomioon virolaiset ja laittaa kysymyksiä heidän musiikkiin/esiintyjiin jne. liittyen. Visa oli kuitenkin onnistunut ja pidetty, sen aisti tunnelmasta hyvin.”*

Neljännessä eli viimeisessä kysymyksessä molemmat ohjaajat antoivat musiikkileirille arvosanaksi 3 eli erinomaisen.

*”Mahtava eli vielä parempi kuin erinomainen.”*

## 7 Yhteenveto ja pohdinta

Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää yhteisöllinen ja musiikillinen tapahtuma, joka on tässä tapauksessa musiikkileiri ja siihen liittyvä festari. Ensimmäinen Sukkulan musiikkileiri ja festari sujui kokonaisuudessaan minun, ohjaajien ja osallistujien mielestä hyvin. Myös palautteet olivat positiivisia ja niiden perusteella osallistujat haluaisivat myös tulevaisuudessakin samankaltaisia tapahtumia. Palautteita annettiin sekä suullisesti (esimerkiksi kuvakorttien avulla) että kirjallisesti kyselyn ja lomakkeen muodossa.

Mielestäni toteutunut leiriviikko sujui odotusten mukaisesti. Musiikkileirillä jokainen ohjaaja ja osallistuja pyrki luomaan yhteisöllisen ilmapiirin ja kannustamaan jokaista kokeilemaan uusia asioita. Leiripäivät oli hyvin jaettu erilaisiin toimintahetkiin. Esimerkiksi oli hyvä aloittaa leiripäivä jumpalla ja lopettaa rentoutumisharjoituksella. Leiriviikossa säilyi myös tietynlainen rutiini (esimerkiksi kellonajat, lounas, kahvit jne.). Jokaisen leiripäivän sisältö oli kuitenkin hieman erilainen. Uskon, että musiikkileiri on tukenut ja edistänyt jollain tavalla osallistujien hyvinvointia. Monipuoliset toimintahetket ja ryhmäläisten kannustus ovat muun muassa edistäneet osallistumista yhteisiin toimintoihin. Esimerkiksi yhteislaulut ja yhdessä soittaminen ovat edistäneet osallisuutta ja yhteisöllisyyttä. Jokainen leirillä uskaltautui myös rohkeasti heittäytyä erilaisiin aktiviteetteihin mukaan. Leiriläisten positiivisuus ja yhdessä tekeminen on myös lisännyt yhteisöllisyyttä leirillä. Musiikkileirin jälkeen jokaiselle on varmasti jäänyt mukavia muistoja ja hyödyllisiä harjoituksia leiriltä.

### 7.1 Työskentelyn arviointi

Musiikkileirin toiminnallisten hetkien toteuttaminen ja osallistuminen leirin aktiviteetteihin oli kaikilta osin hyvin mielenkiintoista ja myös kulttuurillisesti opettavaa, sillä sain tietää paljon uutta Virosta, viron kielestä ja virolaisesta kulttuurista. Uskon, että myös virolaiset osallistujat saivat tietää jotain uutta Suomesta ja suomalaisesta kulttuurista muun muassa laulujen ja tietovisan kautta. Musiikkileirillä opittiin myös erilaisten soittimien nimiä ja musiikillisia termejä. Leirillä sai kuulla myös erilaisia kieliä, kuten suomea, viroa, englantia ja

venäjää. Kommunikoinnissa käytettiin kuitenkin suomea ja viroa. Leirillä oli myös muutama tulkki, joka auttoi esimerkiksi toimintahetkien ohjeistuksessa.

Toiminnallisten hetkien suunnittelu vaati luovuutta ja idearikkautta. Erityisesti suunnitteluun ja raportointiin meni eniten aikaa. Opiskelin paljon toiminnallisista ja luovista menetelmistä eri lähteistä, erityisesti musiikin vaikutuksista hyvinvointiin ja osallisuuteen. Opinnäytetyön aikana olen huomannut, että luovat ja toiminnalliset menetelmät ovat hyviä ja toimivia erityisesti ryhmänohjauksessa. Lisäksi ne ovat ymmärrettäviä ja helposti lähestyttäviä menetelmiä. Menetelmiä voi hyödyntää monessa ohjaustilanteessa ja niitä voi muokata tilanteen mukaan eri tavoin. Työskentelyni aikana pyrin suunnittelemaan mahdollisimman erilaisia, selkeitä ja helppoja toimintahetkiä, jotta kaikki osallistujat pääsisivät mukaan. Leirillä ja festarilla pyrin olemaan aktiivinen ja osallistumaan kaikkiin toimintoihin mukaan sekä huomioimaan kaikki leiriläiset. Osallistujat otettiin leirillä hyvin vastaan ja yhteishenki oli hyvin positiivinen alusta lähtien.

Opinnäytetyön tekeminen on ollut mielenkiintoista, opettavaa ja riittävän haastavaa. Työskentelyn aikana olen tutustunut uuteen asiakasryhmään ja erilaisiin lähteisiin (liittyen musiikkiin, terapiaan ja erilaisiin työmenetelmiin), saanut enemmän itsevarmuutta ryhmän ohjaamiseen sekä erilaisten toimintahetkien suunnitteluun. Lisäksi olen oppinut, miten luovia ja toiminnallisia menetelmiä voi hyödyntää käytännössä seuraamalla muiden ohjausharjoituksia ja toteuttamalla omia. Uskon, että voin hyödyntää myös jatkossakin samankaltaisia menetelmiä asiakastyössä.

Opinnäytetyön toimeksiantaja antoi myös positiivista palautetta työskentelystäni sähköpostilla.

*” Suunniteltujen tuokioiden toteutus sujui hyvin. Leiriviikon aikana olit aktiivinen ja osallistuit kaikkeen mitä päivien aikana teimme. Sinä olit avuksi leiripäivinä, kun näytit soittaville leiriläisille kuvionuoteista soiton kulkua. Leiriläisiin otit luontevasti kontaktia ja sait omalta osaltasi luotua luottamuksellista kannustavaa ilmapiiriä leiripäiviin, yhteiseen tekemiseen.”*

## 7.2 Tuloksien hyödyntäminen ja kehittämistyöskentely tulevaisuudessa

Musiikkileirin palautteet olivat suurimmaksi osaksi positiivisia ja antoivat ymmärtää, että tällaisia samankaltaisia tapahtumia olisi syytä järjestää uudelleen. Suurin osa palautteen vastaajista piti eniten musiikin harjoittelusta leirillä. Seuraavalla leirillä voi hyödyntää tänä vuonna saatua palautetta ja jatkaa, esimerkiksi erilaisten kappaleiden harjoittelulla.

Ohjaamani toiminnalliset hetket olivat hyviä, mutta niitä voi vielä muokata ja kehittää lisää tulevaisuudessa. Erityisesti tietovisan suunnittelussa tulisi ottaa huomioon toisen maan osallistujien kielitaito sekä kulttuuritietämys (tässä tapauksessa Suomesta). Lisäksi olisi hyvä lisätä jatkossa toisen maan kulttuurin kysymyksiä, jotta tietovisasta tulisi monipuolinen ja myös suomalaiset osallistujat oppisivat jotain uutta toisen maan kulttuurista. Piirtämisharjoitusta voi kehittää ja monipuolistaa erilaisilla kappaleilla. Piirtämisen voi vaihtaa myös maalaamiseen. Lisäksi täytyy varautua siihen, että tulee teknisiä haasteita ohjaustilanteessa. Esimerkiksi rentotumishetken aikana musiikki soi välillä pätkien. Silloin harjoitus tehtiin hiljaisuudessa loppuun, mikä on myös hyvä vaihtoehto. Tutustumisharjoituksen kysymyksiin vastaaminen saattoi olla joillekin vaikeita kognitiivisten haasteiden takia. Kysymysten laajuus ja moniosaisuus voi vaikeuttaa, esimerkiksi kysymyksen hahmottamisen tai muistamisen. Näitä haasteita voisi helpottaa, esimerkiksi kirjoittamalla kysymyksen kortille, jota annettaisiin aina seuraavalle henkilölle vastattavaksi. Tällainen ns. muistikortti voisi helpottaa, muun muassa kysymyksen muistamisen ja siihen vastaamisen.

Musiikkileirillä tunnelma oli ystävällinen ja lämminhenkinen. Kaikki ohjaajat ja osallistujat osallistuivat kaikkiin leirin aktiviteetteihin positiivisella mielellä ja kannustivat toisia kokeilemaan erilaisia asioita, kuten uuden soittimen soittamista. Kaikkille tuli erityisen hyvä mieli, kun laulettiin ja soitettiin kaikki festarikappaleet hyvin. Leirin aikana tuli myös erilaisia onnistumisen tunteita, kun sai kokeilla uutta/erilaista, ja se onnistui hyvin, esimerkiksi mikrofoniin laulaminen tai uuden kappaleen soittaminen pianolla.

Opinnäytetyön prosessin aikana opin paljon uusia asioita. Olen oppinut musiikin erilaisista vaikutuksista ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin erilaisten lähteiden avulla. Lisäksi olen oppinut, miten voi hyödyntää erilaisia luovia ja toiminnallisia menetelmiä käytännössä. Olen myös oppinut raportoimaan työskentelyäni eri muotoihin, kuten suunnitelmaan, päiväkirjaan ja raporttiin. Noin viikon musiikkileirillä ja festarilla olen saanut hieman kokemusta erityisryhmien kanssa työskentelystä. Olen myös seurannut ohjaajien toimintatapoja ryhmänohjaamisessa musiikkileirin aikana. Uskon, että olen saanut opinnäytetyön aikana paljon monipuolista teoreettista tietoa ja käytännön tietoa. Olen myös pyrkinyt refleктоimaan omaa työskentelyäni ja ohjaamiani toimintahetkiä jokaisen leiripäivän jälkeen. Leirin osallistujien ja ohjaajien palaute on myös auttanut hahmottamaan, millaiset toimintahetket ovat hyviä ja toimivia, ja mitkä ei. Lisäksi olen oppinut, miten luovuutta voi hyödyntää ohjaustilanteissa, Olen myös oppinut joustamaan joissakin asioissa, kuten toimintahetkien suunnittelun tai toteuttamisen aikana. Uskon, että olen kehittänyt osaamistani monipuolisesti ryhmänohjaajana ja saanut paljon kokemusta muun muassa erityisryhmien leiritoiminnasta ja erilaisten toimintahetkien ohjaamisesta.

## Lähteet

Eläkeliitto. Musiikin hyvinvointivaikutukset: musiikki virkistää kehoa ja mieltä. Viitattu 5.11.2024 <https://www.elakeliitto.fi/tekemista/musiikki/musiikin-hyvinvointivaikutukset>

Erkkilä, J. 2016. Musiikkiterapia. Teoksessa I. Autti-Rämö., M. Rajavaara., A. Salminen., A. Ylinen (toim.) Kuntoutuminen. 1. painos. Helsinki: Duodecim.

Euroopan elin- ja työolojen kehittämissäätö. Foti, K. Sosiaalinen yhteenkuuluvuus ja hyvinvointi Euroopassa. Tiivistelmä. Eurofound. Viitattu 5.11.2024 [https://www.eurofound.europa.eu/system/files/2018-11/ef18035fi\\_1.pdf](https://www.eurofound.europa.eu/system/files/2018-11/ef18035fi_1.pdf)

Hakala, K. 2014. ”Kyllä ihmisoikeuksissa olis parantamisen varaa!”: itsenäisen elämän haasteita vammaispalveluissa. 2. painos. Helsinki: Kehitysvammaliitto ry.

Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15., uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Honkanen-Korhonen, R., Salmenkangas, M. 10.5.2023. Musiikin osallisuuden portaat. Metropolia blogi. Viitattu 5.11.2024 <https://blogit.metropolia.fi/tikissa/2023/05/10/musiikin-osallisuuden-portaat/>

Kananen, J. 2019. Opinnäytetyön ja pro gradun pikaopas: avain opinnäytetyön ja pro gradun kirjoittamiseen. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kari, O., Laakso, S., Niskanen, T., Seppänen, M. 2020. Vammaistyön käsikirja. 1. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Karjalainen, A (toim.) 2019. Luovan toiminnan työtavat: käsikirja sosiaali- ja terveysalalle. Jyväskylä: PS-kustannus.

Karkkulainen, M., Ala-Vannesluoma, T., Airaksinen, R., Varonen, H., Kastu, R., Sipi, S. 2019. Toimii! Hoitajan opas toiminnallisiin menetelmiin. 2. uudistettu painos. Helsinki: Edita.

Kataja, J., Jaakkola, T., Liukkonen, J. 2011. Ryhmä liikkeelle: toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kataja, M. 14.5.2023. Ruotsi voitti euroviisut-eurooppalaisten yleisöjen mukaan selvä voittaja oli kakkoseksi tullut Suomi. Viitattu 11.11.2024 <https://yle.fi/a/74-20031698>

Ketola, T. 2002. Leirituuli: käsikirja leiritoiminnan järjestäjille ja ohjaajille. Helsinki: Lasten keskus Oy.

Kivirinta, M., Rytönen, J. 2022. Osallisuuden näkökulmia vammaisalalla: Etelä-Savon vammaisfoorumin 20-vuotisjuhlaulkaisu. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.

Koivula, K. 2013. Joka leikillä lähemmä: kerhon ohjaajan käsikirja. Tampere: Programmes KK & Co.

Koivula, K. 2001. Potkua porukkaan: ohjaajan kirja. Tampere: Programmes Kirsti Koivula.

Koppinen, S. 2015. Musiikillisen toimijuuden ja identiteetin rakentuminen musiikin erityispalvelukeskus Resonaarissa. Musiikintutkimuksen pro gradu-tutkielma. Viestinnän, median ja teatterin yksikkö. Tampereen yliopisto. Viitattu 3.11.2024. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/97223/GRADU-1432908349.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Mielenterveystalo.fi. Asteittain etenevä rentoutus istuen. Viitattu 28.8.2024 <https://www.mielenterveystalo.fi/sites/default/files/2022-10/Asteittain-etenev%C3%A4-rentoutus-istuen-tekstina.pdf>

Mielenterveystalo.fi. Rentouta ajatukset. Viitattu 28.8.2024 <https://www.mielenterveystalo.fi/sites/default/files/2022-04/Rentouta-ajatukset-tekstin%C3%A4.pdf>

Mielenterveystalo.fi. Rentoutus- ja hengitysharjoituksia. Viitattu 28.8.2024 <https://www.mielenterveystalo.fi/omahoito/mielen-hyvinvoinnin-omahoito-ohjelma/8-rentoutus-ja-hengitysharjoituksia>

Opetushallitus 2024. Kulttuurit tutuksi: Lämmittelyleikkejä. Viitattu 28.8.2024 <https://www.oph.fi/oppimateriaali/kulttuurit-tutuksi-oppikirjan-opettajan-materiaali/tutustumis-ja-1>

Palveluyhdistys Kaseva ry 2024. Kaseva - Koti ja kohtaamispaikka. Viitattu 4.11.2024 <https://kaseva.info/>

Palveluyhdistys Kaseva ry 2024. Yhteisöllinen palveluasuminen. Viitattu 4.11.2024 <https://kaseva.info/asumispalvelut/yhteisollinen-asuminen/>

Peda.net. Yhteisöllisyys. Viitattu 21.8.2024.  
[https://peda.net/tuni/matkakirja/tiedekunnan\\_arvot\\_EDU/yhteis%C3%B6llisyys](https://peda.net/tuni/matkakirja/tiedekunnan_arvot_EDU/yhteis%C3%B6llisyys)

Raatikainen, E., Rahikka, A., Saarnio, T., Vepsä, P. 2020. Ammattina sosionomi. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Resonaari HelsinkiMissio 2023. Kuvionuotit. Viitattu 7.11.2024  
<https://resonaari.fi/asiantuntijapalvelut/kuvionuotit/>

Ryhmärenki. Musiikkijuttuja. Viitattu 28.8.2024  
<https://ryhmarenki.fi/musiikkijuttuja/>

Soivio, A., Brotherus, J., Olsson, J., Luhtavaara, J. 2023 Ylivoimainen. Viitattu 12.11.2024 <https://lyrics.lyricfind.com/lyrics/kuumaa-ylivoimainen>

STM 2024. Asumispalvelut ja asunnon muutostyöt. Viitattu 19.8.2024.  
<https://stm.fi/asumispalvelut-asunnon-muutostyot>

Suomi sanakirja.fi 2024. Viitattu 21.10.2024  
<https://www.suomisanakirja.fi/assosiatiivinen>

Suomi sanakirja.fi 2024. Viitattu 12.11.2024 <https://www.suomisanakirja.fi/ns.>

Suomi sanakirja.fi 2024. Viitattu 21.10.2024  
<https://www.suomisanakirja.fi/universaali>

Särkämö, T., Sihvonen, A. 2023. Millaisesta musiikista aivot pitävät? Lääketieteellinen Aikakausikirja Duodecim 24/2023. Viitattu 3.11.2024  
<https://www.duodecimlehti.fi/duo18031>

THL 2023. Luovat menetelmät vahvistavat osallisuutta. Viitattu 13.9.2024  
<https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/uudista-asiakastyota-luovasti-ja-leikkisasti/luovat-menetelmat-vahvistavat-osallisuutta>

THL 2024. Osallisuuden edistäminen. Viitattu 16.10.2024  
<https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen>

Turun Sanomat 22.8.2023. Fuuga nousee Aurajoen rantaan. Viitattu 11.11.2024  
<https://www.ts.fi/puheenvuorot/6081821>

UKK-instituutti. Husu, P., Ojala, K. Tuolijumppa. Viitattu 28.8.2024  
<https://ukkinstituutti.fi/wp-content/uploads/2021/03/tuolijumppa-liikepankki.pdf>

Vanhustyön keskusliitto. Jumppaohjeita. Viitattu 28.8.2024  
<https://vahvike.fi/liikunta/jumppaohjeita/>

Vanhustyön keskusliitto. Musiikki. Viitattu 28.8.2024 <https://vahvike.fi/musiikki/>

Vanhustyön keskusliitto. Tuolijumppa. Viitattu 28.8.2024  
<https://vahvike.fi/jumppaohjeita/tuolijumppa/>

Vilen, M., Leppämäki, P., Ekström, L. 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. 3. uudistettu painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Vilka, H. 2021. Tutki ja kehitä. 5., päivitetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Wikipedia 2024. Emma-gaala. Viitattu 11.11.2024  
<https://fi.wikipedia.org/wiki/Emma-gaala>

Wikipedia 2024. KIDSing. Viitattu 11.11.2024  
<https://fi.wikipedia.org/wiki/KIDSing>

Wikipedia 2024. Maamme. Viitattu 11.11.2024  
<https://fi.wikipedia.org/wiki/Maamme>

Wikipedia 2024. Nemo (kappale). Viitattu 11.11.2024  
[https://fi.wikipedia.org/wiki/Nemo\\_\(kappale\)](https://fi.wikipedia.org/wiki/Nemo_(kappale))

Wikipedia 2024. Olli Halonen (laulaja). Viitattu 11.11.2024  
[https://fi.wikipedia.org/wiki/Olli\\_Halonen\\_\(laulaja\)](https://fi.wikipedia.org/wiki/Olli_Halonen_(laulaja))

Wikipedia 2024. The Voice of Finland. Viitattu 11.11.2024  
[https://fi.wikipedia.org/wiki/The\\_Voice\\_of\\_Finland](https://fi.wikipedia.org/wiki/The_Voice_of_Finland)

Wikipedia 2024. Vauhti kiihtyy. Viitattu 11.11.2024  
[https://fi.wikipedia.org/wiki/Vauhti\\_kiihtyy](https://fi.wikipedia.org/wiki/Vauhti_kiihtyy)

Wiskari, A. 2020. Tässäkö tää oli? Viitattu 12.11.2024  
<https://lyrics.lyricfind.com/lyrics/arttu-wiskari-taessaekoe-taeae-oli>

## Musiikki tietovisa

1. Missä suomalaisessa musiikkitapahtumassa jaetaan palkintoja artisteille ja musiikkialan ammattilaisille?

- a) Jussi gaalassa
- b) Emma gaalassa
- c) Venla gaalassa

2. Mistä kappaleesta nämä laulunsanat ovat: ”vaikka tää on loputon moottoritie, mä tuun vaikka juosten jos sun luo se vie”?

- a) Moottoritie on kuuma (Pelle Miljoona)
- b) Matkustaja (Egotrippi)
- c) Ylivoimainen (Kuumaa)

3. Kuka voitti v. 2023 Euroviisut Iso-Britanniassa Liverpoolissa?

- a) Käärijä
- b) Loreen
- c) Måneskin

4. Kuka näistä ei ole ollut The Voice of Finland-kilpailun tuomarina?

- a) Tarja Turunen
- b) Sanni
- c) Olli Lindholm

d) Mikael Gabriel

5. Mikä suosittu yhtye lauloi Matin ja Tepon Vauhti kiihtyy kappaleen?

a) JVG

b) Portion Boys

c) PMMP

6. Minkä yhtyeen kappale Nemo on?

a) The Rasmus-yhtyeen

b) Nightwish-yhtyeen

c) Blind Channel-yhtyeen

7. Mikä näistä vaihtoehdoista on Olli Halosen kappale?

a) Suomen kevät

b) Suomen kesä

c) Suomen talvi

8. Vuonna 2013 ilmestyi MTV-kanavalle lasten laulukilpailu ohjelma. Mikä oli ohjelman nimi?

a) The Voice of Kids

b) Tähtönen

c) Kidsing

9. Turun Aurajoen rantaan rakennetaan uusi konserttitalo. Mikä sen nimeksi tulee?

- a) Lyyra
- b) Fuuga
- c) Riimi

10. Mikä soitin on kuvattu ylioppilaiden lakissa?

- a) Kantele
- b) Harppu
- c) Lyyra

11. Arttu Wiskarin kappaleessa Tässäkö tää oli? lauletaan yhdestä suositusta lautapelistä. Mikä lautapeli on kyseessä?

- a) Kimble
- b) Afrikan tähti
- c) Monopoli

12. Kuka on säveltänyt Maamme laulun?

- a) Fredrik Pacius
- b) Johan Ludvig Runeberg
- c) Jean Sibelius

## Musiikkileirin palautelomake

### 1. Onnistuiko leiri kokonaisuudessaan? (ympyröi vaihtoehto)

Kyllä

Ei

En osaa sanoa

### 2. Mistä toiminnasta pidit erityisesti leirillä? (ympyröi 1–5 vaihtoehtoa)

Jumpat ja tanssit

Tietovisa

Musiikillinen piirtäminen

Rentoutumishetket

Musiikin harjoittelu

### 3. Haluaisitko osallistua tulevaisuudessa samankaltaiselle musiikkileirille?

Kyllä

Ei

En osaa sanoa

### 4. Ympyröi leiriä kuvaava hymiö ja arvosana



1



2

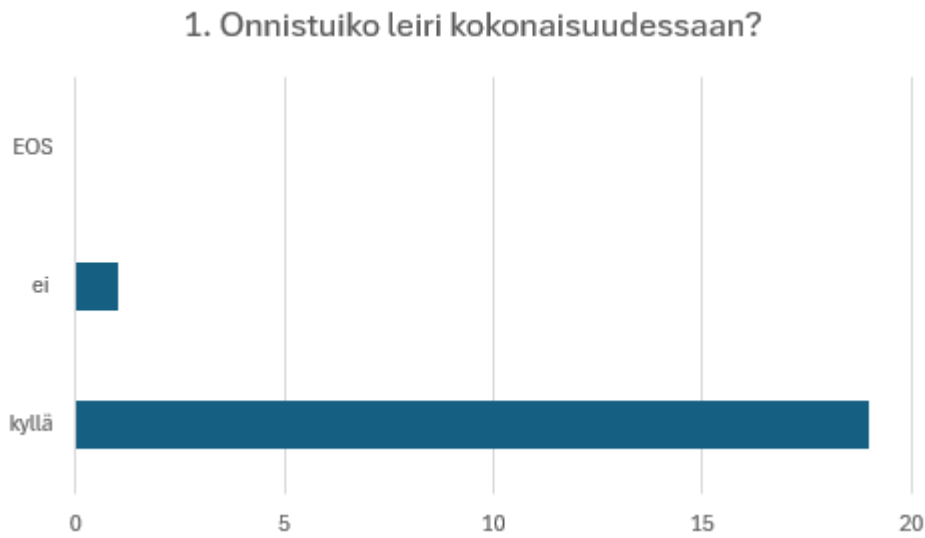


3

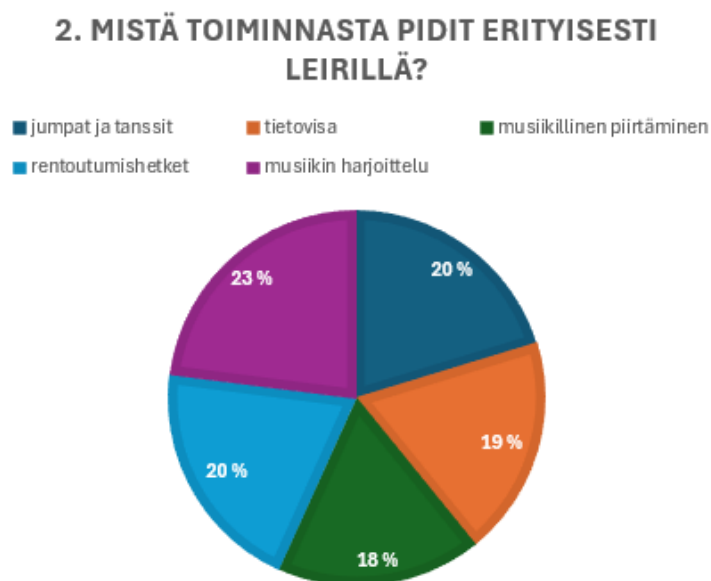
**Kiitos palautteesta!**



## Kuviot



Kuvio 1. Onnistuiko leiri kokonaisuudessaan?



Kuvio 2. Mistä toiminnasta pidit erityisesti leirillä?

## Taulukot

Taulukko 1. Musiikkileirin toteutunut viikkojärjestys

klo	Maanantai 10.6	Tiistai 11.6	Keskiviikko 12.6	Torstai 13.6	Perjantai 14.6 (festaripäivä)
Aamu 8-9.30		Aamutoimet ja kuljetus leirille	Aamutoimet ja kuljetus leirille	Aamutoimet ja kuljetus leirille	Aamutoimet ja kuljetus festaripaikalle
Päivä	klo:15 tutustuminen tunnepallojen avulla ja musisointia  noin klo:16.30-17 virolaiset saapuvat  klo:17 päivällinen	klo:10 alkulaulu ja tuolijumppa, ääniharjoitukset ja tanssi sekä nimilappujen teko  klo:12-12.30 lounas	klo:10 jumppa, festarikappaleiden harjoittelu  klo:12-12.30 lounas	klo:10 jumppa ja ääniharjoitukset, festarikappaleiden harjoittelu  klo:12-12.30 lounas	klo:10 esityksien harjoittelu  klo:12-12.30 lounas
Iltapäivä	klo: 18 laulamista ja tutustumista kysymyksen avulla Lopuksi pieni musiikkijumppa	klo:12.45 festarikappaleisiin tutustuminen ja musisointia klo:15-15.15 tauko klo:15.15-15.45 kahvit  klo:16 laulamista ja musisointia sekä pieni rentoutumishetki	klo:12.45 musiikkietovisa, kehorytmiharjoitukset  klo:15.15-15.45 kahvit  klo:16 pieni rentousharjoitus, virolaisten laulujen laulaminen Lopuksi rentoutumisharjoitus	klo:12.45 ulkona laulaminen ja tanssiminen, musiikillinen piirtäminen sisällä, kappaleiden säveltäminen ja rytmiharjoitukset klo:15.15-15.45 kahvit  klo:16 kenraaliharjoitus, leiriviikon kuvaaminen kuvakortilla ja lopuksi rentoutumisharjoitus	klo:13-16 festari  klo:16 festarialueen siivoaminen

Taulukko 2. Onnistuiko leiri kokonaisuudessaan?

Onnistuiko leiri kokonaisuudessaan?	Vastaukset
Kyllä	19
Ei	1
En osaa sanoa	0

Taulukko 3. Mistä toiminnasta pidit erityisesti leirillä?

Mistä toiminnasta pidit erityisesti leirillä?	Vastaukset
Jummat ja tanssit	15
Tietovisa	14
Musiikillinen piirtäminen	13
Rentoutumishetket	15
Musiikin harjoittelu	17

Taulukko 4. Haluaisitko osallistua tulevaisuudessa samankaltaiselle musiikkileirille?

<b>Haluaisitko osallistua tulevaisuudessa samankaltaiselle musiikkileirille?</b>	<b>Vastaukset</b>
Kyllä	19
Ei	0
En osaa sanoa	0

