

Pia Hämäläinen & Mari Salovaara

**KULTTUURIAIHEINEN  
MATERIAALIPAKETTI  
IKÄÄNTYNEIDEN AIVOTERVEYDEN  
JA HYVINVOINNIN TUEKSI**

Opinnäytetyö

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Geronomi

2023



**Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Geronomi (AMK)
Tekijä/Tekijät	Pia Hämäläinen & Mari Salovaara
Työn nimi	Kulttuuriaiheinen materiaalipaketti ikääntyneiden aivoterveysten ja hyvinvoinnin tueksi
Toimeksiantaja	Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry
Vuosi	2023
Sivut	33 sivua, liitteitä 9 sivua
Työn ohjaaja(t)	Riitta Tenkanen-Salmela

## TIIVISTELMÄ

Taiteen ja kulttuurin merkitys niin hyvinvoinnille kuin terveydellekin on noussut viime vuosina enemmän julkiseen keskusteluun. Aiheesta on tehty useita kotimaisia ja ulkomaisia tutkimuksia, joissa käsitellään eri kulttuurimuotojen tuomia hyödyllisiä vaikutuksia ikääntyneiden kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja aivoterveuteen.

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja luoda käytännöllinen sekä helppokäyttöinen työväline Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry:n työntekijöille. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä tietoisuutta taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutuksista pääkohderyhmälle eli muistiyhdistyksen toimintaan osallistuville kulttuuriaiheisen materiaalipaketin avulla. Pidemmän aikavälin tavoitteena oli lisätä toimintatuokioissa ikääntyneiden ja muistisairaiden aivoterveyttä ja hyvinvointia.

Kulttuuriaiheisen materiaalipaketin materiaalia esiteltiin ja sen toimivuutta testattiin Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry:n kahdessa eri vertaisryhmässä keväällä 2023. Toinen ryhmistä oli omaisten ja toinen muistisairauksiin sairastuneiden vertaisryhmä, joissa oli mukana yhdistyksen työntekijä. Toiminnallisten tuokioiden jälkeen osallistujilta kerättiin kirjallista anonymia palautetta, jonka perusteella materiaalipaketin laatimista jatkettiin heidän toivomaan suuntaan. Palautetta saatiin yhteensä kymmeneltä henkilöltä. Tuokioiden sisältämien keskusteluiden ja saatujen palautteiden myötä selvisi, että taide ja kulttuuri ovat kiinnostavia aiheita ja ne koetaan tärkeäksi osaksi elämää myös ikääntyessä.

Sosiaali- ja terveysalan geronomiopintojen projektityönä tehtävään materiaalipakettiin sisällytettiin taide- ja kulttuuriaiheista teoriatietoa, erilaisia tehtäviä ja kysymyksiä eri taidemuotojen aihepiireistä ohjeistuksineen. Valmiiseen tuotokseen liitettiin itse otettuja valokuvia luonnosta ja luonnon muovaamasta taiteesta sekä valmiita taideaiheisia kuvia vuodenajat huomioiden keskustelua herättämään.

**Asiasanat:** aivoterveys, ikääntyneet, kulttuurihyvinvointi, osallisuus, sosiaalinen pääoma

Degree title	Bachelor of Social Services and Health Care
Author (authors)	Pia Hämäläinen & Mari Salovaara
Thesis title	Cultural-themed material package to support the brain health and well-being of the elderly
Commissioned by	Päijät-Häme Memory Association
Time	2023
Pages	33 pages, 9 pages of appendices
Supervisor	Riitta Tenkanen-Salmela

## ABSTRACT

The importance of art and culture to both well-being and health has risen to public discussion in recent years. Several domestic and foreign studies have been conducted on the subject, which discuss the beneficial effects of different cultural forms on the comprehensive well-being and brain health of the elderly.

The purpose of this functional thesis was to design and create a practical and easy-to-use work tool for the employees of Päijät-Häme Memory Association. The aim of the thesis was to increase awareness of the well-being effects of art and culture for the main target group, i.e., those participating in the activities of the Memory Association, with the help of a cultural-themed material package. The longer-term goal was to increase the brain health and well-being of the elderly and people with memory problems.

The material of the cultural-themed material package was presented, and its functionality was tested in two different peer groups of the Päijät-Häme Memory Association in the spring of 2023. One of the groups was a peer group for loved ones and the other a peer group for people suffering from memory disorders, in which an employee of the association participated. After the functional sessions, anonymous written feedback was collected from the participants, based on which the preparation of the material package was continued in the direction desired by the customers. Feedback was received from a total of ten people. As a result of the discussions in the functional sessions and the feedback received, it became clear that art and culture are interesting topics and that they are perceived as important parts of life even as one ages.

The material package, which is done as a project work for Degree Programme in Elderly Care as Bachelor of Social Services and Health Care, includes theoretical knowledge on art and cultural topics, various tasks, and questions about the topics of different art forms with instructions. Self-taken photographs of nature and art shaped by nature were attached to the finished product, as well as ready-made art-themed pictures, considering the seasons to stimulate discussion.

**Keywords:** brain health, elderly, cultural well-being, participation, social capital

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	5
2	TEOREETTINEN VIITEKEHYS .....	6
2.1	Kulttuurin merkitys kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille.....	6
2.2	Aivoterveys.....	8
2.3	Kulttuurihyvinvointi.....	9
2.4	Osallisuus.....	10
2.5	Sosiaalinen pääoma .....	11
3	TOIMINNALLISEN OPINNÄYTETYÖN SUUNNITTELU.....	11
3.1	Idean synty .....	12
3.2	Suunnittelu .....	13
4	TOIMINNALLISEN OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS .....	15
4.1	Materiaalipaketti .....	15
4.2	Toiminnalliset tuokit.....	18
4.3	Somiste .....	21
4.4	Työn eettisyys ja luotettavuus.....	22
5	POHDINTA.....	25
5.1	Jatkokehittäminen .....	28
	LÄHTEET .....	29

## KUVALUETTELO

## LIITTEET

Liite 1. Saatekirje

Liite 2. Palautelomake 1

Liite 3. Materiaalipaketin sisällysluettelo

Liite 4. Materiaalipaketin lähdeluettelo

Liite 5. Luonnos somisteesta ja valmiit laminoidut luontoaiheiset valokuvat

Liite 6. Valmis somiste ja somisteen suojakassi

## 1 JOHDANTO

Arvioiden mukaan Suomessa jopa 14 500 henkilöä sairastuu vuosittain muistisairauteen. Suurin osa sairastuneista on ikääntyneitä, mutta eteneviä muistisairauksia todetaan myös työikäisillä henkilöillä. (THL 2022a.) Tulevaisuudessa ikääntyneet ovat pidempään toimintakykyisiä, mikäli hyvinvointia edistävät elintavat ja niitä ylläpitävät toimet, kuten mielenterveyden edistäminen, osallisuuden vahvistaminen ja muistisairauksia ennaltaehkäisevät kohdenneet toimet, ovat kunnossa. (STM 2020a, 28–29.)

Tämän opinnäytetyön teoreettisessa osassa tarkastellaan taiteen ja kulttuurin tuomia vaikutuksia ikääntyneiden aivoterveysteen ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, kulttuurihyvinvoinnin käsitteen, tietoa osallisuudesta sekä sosiaalisen pääoman merkityksestä yksilön elämään. Toiminnallisen opinnäytetyön raportissa kuvataan projektin etenemisprosessia sekä tuotoksena tehdyn materiaaalipaketin suunnittelua ja sen toteutusta somisteineen.

Opinnäytetyön tarkoituksena on suunnitella ja luoda käytännöllinen sekä helpokäyttöinen työväline Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry:n työntekijöille. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä tietoisuutta taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutuksista pääkohderyhmälle eli muistiyhdistyksen toimintaan osallistuville kulttuuriaiheisen materiaaalipaketin avulla. Pidemmän aikavälin tavoitteena on se, että kulttuuriaiheisen materiaaalipaketin ja sen liitteenä olevien kuvien käyttö toimintatuokioissa lisäisi ikääntyneiden ja muistisairaiden aivoterveyttä ja hyvinvointia.

Opinnäytetyössä käsitellään taiteen ja kulttuurin vaikutuksia ikääntyneiden aivoterveysteen ja hyvinvointiin. Muistisairauksia ei eritellä erikseen, vaan niistä kerrotaan yleisesti osana tutkimustietoa tämän opinnäytetyön teoreettisessa osuudessa.

Työn toimeksiantaja on Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry, joka on Päijät-Hämeen hyvinvointialueella toimiva muistisairaiden ja heidän läheistensä potilasjärjestö. Yhdistyksen toimipiste sijaitsee Lahdessa. Päijät-Hämeen Muistiyhdistys on valtakunnallisen Muistiliiton jäsenyhdistys. Yhdistyksellä on toimintaa Lahden lisäksi myös Asikkalassa, Hartolassa, Heinolassa, Hollolassa, Iitissä,

Kärkölässä, Myrskylässä, Orimattilassa, Padasjoella, Pukkilassa ja Sysmässä. Yhdistys järjestää monenlaista aktiviteettia muistisairaille ja heidän läheisilleen sekä toiminnasta muuten kiinnostuneille. Yhdistyksellä on esimerkiksi Muistikahvila- ja virkistystoimintaa, kuten retkiä ja erilaisia tapahtumia Päijät-Hämeen kunnissa. Niiden lisäksi yhdistys tarjoaa vertaistukea muistisairauteen sairastuneille ja heidän läheisilleen. (Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry s.a.)

## **2 TEOREETTINEN VIITEKEHYS**

Opinnäytetyössä tulee olla teoreettinen tietopohja yhdistettynä ammatillisuuteen ja valitun aiheen ammattikäsitteisiin. Kirjoittajan tehtävänä on osoittaa, kuinka ammatillinen teoriatieto on sisäistetty ja kuinka sen perusteella onnistuu työtä kehittävien ratkaisujen tekeminen käytännössä. (Kostamo ym. 2022, 75.) Tässä luvussa avataan tarkemmin opinnäytetyöhön tarkoin mietittyjä ja valittuja käsitteitä, joita käytämme opinnäytetyömme pohjana.

### **2.1 Kulttuurin merkitys kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille**

Taide- ja kulttuuriharrastuksiin osallistumisella on useiden tutkimusten mukaan todetusti henkilön elämään fyysisiä ja psyykkisiä hyvinvointi- ja terveysvaikutuksia. Tutkimukset ovat osoittaneet taiteen ja kaikenlaisen taiteellisen toiminnan voineen esimerkiksi lisätä hoitotulosten paranemista, vähentää rauhoittavien, kipu- ja unilääkkeiden käyttöä, vähentää yksinäisyyden tunnetta ja ahdistuneisuutta sekä masentuneisuutta. (Taikusydän 2022.)

Erilaisiin taidekokemuksiin osallistuneilla ikäihmisillä on tutkimuskatsausten mukaan merkittäviä hyvinvointi- ja terveysvaikutuksia ikääntymisen elämäntaiheiden näkökulmista tarkasteltuna. Ryhmätoimintoina toteutettaviin musiikki-, kuvataide-, tanssi-, ja näyttämötaidetoimintaan osallistuminen edisti yli 60-vuotiaiden kognitiivisen kyvykkyyden lisäksi sosiaalisia suhteita ja oppimisprosesseja. Lisäksi ikääntyneet saivat lisää rohkeutta uusien haasteiden kohtaamiseen ja he tulivat myös kuulluiksi. Selvitys, johon oli valittu 49 artikkelia, käsittelee ikäihmisten kokemuksia taiteen tuottamista hyvinvointivaikutuksista aina ikäihmisten minäkuvan positiivisuudesta aivojen aktiiviseen käyttöön ja sitä kautta niiden säilymiseen joustavana. (Malmivirta 2017, 47–56.)

Taiteella ja kulttuurilla on huomattu olevan paljon merkitystä ikääntyneiden hyvinvoinnille, ja niiden tuomat elämykset ovat olennainen osa ikääntyneiden hyvinvoinnin edistämistä sekä yksinäisyyden tunteen vähentämistä. Mielen hyvinvointia on mahdollista vahvistaa niin teatterin, tanssin ja musiikin kuin myös elokuvien ja kuvataiteen avulla. (Haarni ym. 2017, 61.)

Kuvataiteen avulla voidaan kokea erilaisia tunteita ja niiden avulla on mahdollista löytää muistoja eletystä elämästä. Kuvataidetta laajempaa visuaalista taidetta löytyy kaikkialta, niin esineistä kuin kirjojen kansista ja julkisista tiloista. Teatteriharrastus puolestaan lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä itsetuntemusta ja esimerkiksi improvisaation keinoin on mahdollista lievittää ahdistuneisuutta, joka liittyy sosiaalisiin tilanteisiin. Ikääntynyt hyötyy teatterissa käyneistä sen aivotoimintaa ja psyykkistä selviytymiskykyä lisäävän ominaisuuden ansiosta. Kirjallisuutta lukiessa muistisairauden riski voi vähentyä ja empatiakyky kehittyä näkökulmien avartumisen ansiosta. Itse kirjoittamalla moni on puolestaan voinut reflektoida omaa elämäänsä ja saada sitä kautta käsiteltyä omia elämänvaiheita, vaikeitakin. Runouden avulla omien ajatusten ymmärrys ja niiden sanoittaminen voi olla puheen sijaan helpompaa. Tanssi on tutkimusten mukaan monipuolinen itseilmaisun väline ja sen avulla on voitu tukea oppimista ja osallisuutta kulttuuriin. Tanssilla on lisäksi runsaasti stimuloivia vaikutuksia älykkyyteen, sosiaalisuuteen ja emotionaalisuuteen. (Houni ym. 2020, 48–56.)

Montrealissa tehty tutkimus osoitti, että vierailu museoon viikoittain kolmen kuukauden ajan vaikutti ikääntyneiden hyvinvointiin ja elämän laatuun. Tulosten mukaan museokäynnit paransivat sekä tutkittujen fyysistä että psyykkistä terveyttä. Taiteeseen perustuvan toiminnan avulla on mahdollista ylläpitää ikääntyneiden parempaa terveyttä, joten yhteistyö museoiden kanssa voisi olla kannattavaa. (Beauchet ym. 2021, 26–32.)

Irlantilainen tutkimusartikkeli käsitteli yli 20 vuoden ohjaamiskokemuksia lauluryhmissä ja ryhmien merkitystä iäkkäille osallistujille. Ryhmien tarkoituksena oli vastata ikääntyneiden fyysisen ja psyykkisen terveyden sekä hyvinvoinnin tarpeisiin, vähentää heidän sosiaalista eristäytymistään, ennaltaehkäistä kognitiivista rappeutumista sekä lisätä heidän liikkumistaan ja motivaatiota. Mo-

lemmat pilottiryhmät saivat yli 65-vuotialta osallistujilta positiivisen vastaanoton ja mielipiteen siitä, että lauluinterventioiden avulla osallistujien hyvinvointi lisääntyi ihmisten välisten suhteiden ja sosiaalisten yhteyksien myötä. Tutkimustulosten pohjalta suositeltiin musiikkiterapeuteille istunnon kestoksi yhtä tuntia viikoittain joko keskiviikolla tai varhain ilta- tai aamupäivällä, sillä muistisairaalla käytösoireita saattoi esiintyä myöhemmin illalla. Istuntojen tulisi päättyä viikoittain samaan lauluun, jota muokattaisiin käyttämällä osallistujien nimiä vuorotellen laulun aikana. Näin onnistuisi osallistujien rohkaiseminen saapua paikan päälle myös seuraavalla viikolla. Yhteisöllisten ryhmien suurimmat hyötyosuudet tulivat sekä vertaistuesta että keskinäisestä oppimisesta. (Moss ym. 2022, 413–430.)

Pentikäisen ym. (2021) mukaan musiikillisen harjoittamisen katsottiin lisäävän kognitiivista suorituskykyä ja sen myötä musiikilla oli suotuisia vaikutuksia huomioimisen sekä muistin alueilla. Todisteita on siitä, että musiikin teko hidasti aivojen rakenteellisia muutoksia ikääntyessä niillä, jotka olivat tekemisissä musiikin kanssa, kuin heillä, jotka eivät olleet. Laulaminen edisti aivotoimintaa ja etenkin kuorolaululla oli runsaasti positiivisia vaikutuksia hyvään elämänlaatuun ja parempaan mielialaan. (Pentikäinen ym. 2021, 1–14.)

## **2.2 Aivoterveys**

Etenevien muistisairauksien ennaltaehkäisyyn tulee panostaa edistämällä aivoterveyttä läpi yksilön koko elämän. Ikääntyvän väestön aivoterveysteen tulee kiinnittää huomiota, tavoitteena on, että arjessa selviydyttäisiin pitempään ja muistisairauksiin sairastuttaisiin myöhemmin ja harvemmin. (STM 2020b, 21–24.)

Musiikin kuuntelulla on parantava vaikutus aivojen tiedonkäsittelyyn ja myönteinen vaikutus mielialaan. Stressintunne voi vähentyä etenkin kuunneltaessa miellyttävää musiikkia. Muistisairauksia sairastavien hoidossa musiikkia käytetään paljon sen merkityksellisyytensä vuoksi. Taiteella puolestaan on mahdollisuus tarjota ilmaisukeinoja asioihin, joita ei kielellä pysty selittämään. Taide ja tunteet ovat yhteydessä toisiinsa ja luovuuden harjoittaminen soveltuu myös ikääntyneille, joskin henkilön toimintakyky voi asettaa uusia vaatimuksia toteutuksen suhteen. (Haarni ym. 2017, 61.)



Ihmisen aivoille musiikki on monipuolinen ärsyke, sillä se aktivoi useimpia alueita aivoissa (Särkämö & Sihvonen 2018, 106). Aivoterveys kannalta erityisesti musiikkikokemukset ovat suotuisia. Musiikin vaikutuksista aivoja kuntouttavana, keskittymiskykyä lisäävänä sekä kognitiivisten vaurioiden paranemisen nopeutumisenä on tutkittua näyttöä. Musiikin käyttäminen muistisairaana haastavan käytöksen ja ahdistuneisuuden hoidossa yhtenä lääkkeettömän hoidon muotona voi toimia tehokkaastikin. (Aholainen ym. 2021, 564–568.)

### **2.3 Kulttuurihyvinvointi**

Kulttuurihyvinvointi-sana on syntynyt moniammatillisen yhteistyön tuloksena, ja sitä käytetään, kun puhutaan lyhyemmin silloin, kun aiheena on taide, kulttuuri ja hyvinvointi. Käsitteenä sana kulttuurihyvinvointi kertoo siitä, että ihmisellä voi olla mahdollisuus terveyden ja hyvinvoinnin kokemukseen huolimatta sairauksista, olosuhteista tai rajoitteista. (Lilja-Viherlampi 2021, 74–75.)

Kulttuurihyvinvoinnista on tehty lukuisia tutkimuksia viimeisen kahden vuosikymmenen aikana. WHO:n kattava raportti kulttuurin ja hyvinvoinnin välisistä tutkimuksista käsittää yli 3 000 tutkimusta siitä, kuinka taiteen ja kulttuurin keinoin on mahdollista hyvinvoinnin tuottaminen sekä sairauksien hoitaminen ja jopa niiden ehkäiseminen. Kognitiivinen stimulaatio taiteen parissa voi tarjota mahdollisuuksia oppimiseen ja taitojen kehittämiseen, mikä puolestaan vähentää riskiä sairastua muistisairauteen sekä mielenterveysongelmiin kuten masennukseen. Taiteen parissa koettu sosiaalinen vuorovaikutus voi puolestaan vähentää yksinäisyyden tunnetta sekä sosiaalisen tuen puutetta eli ennaltaehkäistä kognitiivista rappeutumista. Taiteella on vahva vaikutus sekä henkiseen että fyysiseen terveyteen. (Fancourt & Finn 2019, 4–52.)

Kulttuurihyvinvoinnin keskiössä ovat yksilön omat hyvinvointikokemukset kulttuurin ja taiteen parissa sekä kulttuuristen tarpeiden ja oikeuksien toteutuminen. Kulttuurihyvinvointiin kuuluvat erilaiset taiteellisen ilmaisun keinot kuten esimerkiksi laulaminen, maalaaminen, kirjoittaminen tai valokuvaaminen. Kulttuuria voidaan myös kokea osallistumalla monenlaisiin taidetapahtumiin ja tilaisuuksiin joko paikan päällä tai digitaalisin ja virtuaalisin keinoin. Visuaalista ja esittävää taidetta on tuotu paljon sairaalamaailmaan, ja niiden on katsottu

edistävän potilaiden paranemista ja kuntoutumista. (Lilja-Viherlampi & Rosenlöf 2019, 20–34.)

## 2.4 Osallisuus

Yhdistyneiden kansakuntien vuonna 1948 laatiman ihmisoikeusjulistuksen mukaan jokaisella henkilöllä on oikeus taiteeseen ja kulttuuriin osallistumiseen, itsensä ja yhteisön kehittämiseen sekä mahdollisuuteen itsensä ilmaisuun vapaasti (Ihmisoikeusliitto s.a.). Suomen perustuslaissa on turvattu myös yksilön sivistykselliset ja kulttuuriset oikeudet (Suomen perustuslaki 11.6.1999/731, 16. §).

Eläkeikäiset ovat tänä päivänä parempikuntoisia kuin aiemmin, ja yhteiskunnan kannalta katsottuna tämä ryhmä on merkittävä niin taloudellisesti kuin yhteiskunnallisestikin. Osallistuminen aktiivisesti yhteiskunnan toimintaan edesauttaa hyvän elämänlaadun ja toimintakyvyn ylläpitämistä. Itsensä kehittäminen ja kulttuurista nauttiminen on mahdollistettava ja hyvinvointia edistävien palveluiden on oltava monipuolisesti tarjolla sekä saavutettavissa. Taiteen ja kulttuurin lisäämistä suositellaan kunnissa ikääntyneiden terveyttä ja toimintakykyä edistämään. (STM 2020b, 21–24.)

Osallisuuden viitekehystä laajasti tarkastellut Isola ym. (2017) määrittelevät osallisuuden yksilön kuulumisena kokonaisuuteen, jossa hänellä on mahdollisuus liittyä erilaisiin hyvinvointia lisääviin lähteisiin ja merkityksellisiin vuorovaikutussuhteisiin. Osallisuuden nähdään olevan sitä, että yksilö pystyy vaikuttamaan elämänsä kulkuun, eri toimintoihin ja mahdollisuuksiin sekä yhteisiin asioihin. Osallisuus näkyy yksilön elämässä päätösvaltana, vaikuttamismahdollisuuksina sekä vastavuoroisuutena. (Isola ym. 2017, 5.)

Englantilaisessa pitkittäistutkimuksessa selvitettiin kulttuurisidonnaisuuden ja masennuksen välistä suhdetta 59–89-vuotiaiden osallistujien joukosta. Englannissa on arvioitu joka neljännen yli 65–vuotiaan olevan masentunut. Kulttuuritoimintaan osallistuminen sisälsi osallistujien elokuvissa, museoissa, gallerioissa, teatterissa ja konserteissa käymisen. Tutkimustulosten myötä yksilön riski sairastua masennukseen vanhetessa väheni hänen osallistuessaan

kulttuuritoimintaan. Kulttuurisen sitoutumisen lisäksi sosiaalisella vuorovaikutuksella, henkisellä luovuudella sekä kognitiivisella stimulaatiolla ja kevyellä fyysisellä aktiivisuudella oli merkitystä masennusriskin vähenemiseen. (Fancourt & Tymoszuk 2018, 225–229.)

Ryhmätoimintoina toteutetut tuttuja lauluja sisältäneet laulutuokiot eivät Ryösön (2018) mukaan vaatineet lukutaitoa, puhumattakaan liikuntakyvystä tai lähimuistista. Näin ollen muistisairaahan henkilön kanssa toteutetut lauluhetket edistivät monin tavoin toimijuuden ja osallisuuden toteutumista, sillä muistisairaahan tuomat haasteet eivät estäneet ikääntynyttä osallistumasta laulamiseen. (Ryösö 2018, 60–61.)

## **2.5 Sosiaalinen pääoma**

Sosiaalisesta pääomasta puhuttaessa tarkoitetaan tietyn väestön tai kansanryhmän yhteenkuuluvuutta osallistumisen keinoin yhteisiin toimintoihin. Aktiivinen osallistuminen yhteisön erilaisiin yhdistys- ja harrastustoimintaan sekä kulttuuritoimintoihin kasvattaa yhteisön sosiaalista pääomaa heitä hyödyttäen. Hyypän (2011) mukaan sosiaalinen pääoma on yhteydessä sekä hyvään terveyteen että pitkään elinikään, tämän on väestötutkimus osoittanut Suomen ruotsinkielisen vähemmistön kohdalla. Kotimainen tutkimus aiheesta kuinka paljon sosiaalisella ja kulttuurisella pääomalla on vaikutusta henkilön eloonjäämisen kannalta, osoitti aktiivisen kulttuuriharrastuksen omaavien säilyneen 16 % suuremmalla todennäköisyydellä hengissä verrattuna passiivisempiin, kulttuurista vähemmän harrastaviin henkilöihin. (Hyypä 2011, 15–18.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tekemän selvityksen mukaan yksilön tärkeimmät hyvinvointiin vaikuttavat seikat liittyvät sosiaalisten suhteiden, itsensä toteuttamisen ja onnellisuuden lisäksi sosiaaliseen pääomaan. Jokaisen oma-kohtaisesti kokemaa hyvinvointia voidaan mitata elämänlaadulla, johon kytkeytyvät terveyden ja ihmissuhteiden lisäksi mieluisa tekeminen. (THL 2022b.)

## **3 TOIMINNALLISEN OPINNÄYTETYÖN SUUNNITTELU**

Opinnäytetyötä suunniteltaessa on hyvä laatia realistinen toteutettavissa oleva aikataulu, jonka puitteissa eri osioita tulee tehtyä. Jokainen työvaihe ottaa

oman aikansa, joten aikataulutuksen suunnittelu helpottaa opinnäytetyön etenemistä vaihe vaiheelta. (Hakala 2022, 64–67.)

Geronomin osaamiseen kuuluvat muun muassa vanhustyön perusteiden lisäksi vanhustyön menetelmien tuntemus, ikääntyvien hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen, vanhustyön menetelmien soveltaminen ja -syventäminen sekä vanhustyön asiantuntijana kehittyminen (Xamk s.a.). Koimme edellä mainittujen geronomin osaamisalueiden lisäksi erilaisten harjoittelujen ja projektipintojen mahdollistaneen hyvän pohjan ikääntyneiden kokonaisvaltaisen toimintakyvyn huomioimiseen. Lähes parinkymmenen vuoden kokemuksemme hoitoalalta ikääntyneiden ja muistisairaiden parissa edesauttoivat opinnäytetyön aihevalinnassa ja tiedon käytäntöön soveltamisessa. Tämä luku käsittelee opinnäytetyön aiheen valintaa ja teoreettisen osuuden sekä tuotoksen ideointi- ja suunnitteluvaihetta.

### **3.1 Idean synty**

Toiminnallisen opinnäytetyön kehittämiskohde tulee valita omaan koulutukseen liittyvien ammatillisten sisältöjen mukaan yhteistyössä toimeksiantajan kanssa. Tärkeää olisi pohtia, kuinka työn tuotos prosesseineen lisäävät asiantuntijuutta kyseisestä aiheesta. (Vilkkä 2021, 34.) Opinnäytetyön aiheesta syntyi idea jo geronomiopintojemme alkuvaiheessa, jolloin aloimme pohtimaan, kuinka voisimme yhdistää yhteistä mielenkiintomme kohdetta eli taidetta ja kulttuuria opinnäytetyöhömme.

Opintojen aikana tutustuimme taiteen ja kulttuurin merkitykseen ikääntyneiden elämässä erilaisten projektien ja tehtävien myötä, minkä takia tulimme entistä enemmän tietoisiksi niiden hyvinvointia edistävästä vaikutuksista. Ehdimme kypsyttelämään ideaa kahden vuoden ajan opinnäytetyön aiheesta, sen ajan-kohtaisuudesta ja tarpeellisuudesta tulevaisuudessa.

Halusimme osaltamme lisätä tietoutta taiteen ja kulttuurin vaikutuksesta ikääntyneiden hyvinvointiin ja aivoterveeseen ja pohdimme, että tulevina geromeina meillä olisi hieno mahdollisuus tuoda tietoa yhdessä koostamamme materiaalipaketin myötä enemmän ikääntyneiden arkeen. Ajatuksenamme oli alusta alkaen toiminnallisen opinnäytetyön tekeminen, sillä halusimme tehdä

jotakin konkreettista, mikä liittyisi mielestämme vahvasti ikääntyneiden kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseen. Halusimme myös päästä kokeilemaan materiaalipakettia ikääntyneiden pariin ja nähdä käytännössä kuinka toimiva työmme varsinainen tuotos tulisi olemaan.

Opinnäytetyöprosessi käynnistyi syksyllä 2022, kun opinnäytetyön aiheesta tuli puhetta Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry:n toiminnanjohtajan kanssa. Ensimmäinen palaveri aiheen valinnasta ja sen rajaamisesta toiminnallisen materiaalipaketin laatimiseen pidettiin lokakuun lopulla yhdistyksen toiminnanjohtajan kanssa. Saimme samalla nimetyn työelämäohjaajan opinnäytetyöllemme. Marraskuussa 2022 aihe oli hyväksytty ohjaavan opettajan toimesta ja opinnäytetyösopimus allekirjoitettu.

### **3.2 Suunnittelu**

Opinnäytetyön suunnitteluvaiheeseen kuuluu olennaisena osana tietoperustana olevien lähteiden etsiminen ja ajankohtaisiin tutkimuksiin perehtyminen (Kostamo ym. 2022, 15). Teoriaosuuden ideointi- ja suunnitteluvaiheen ajoitimme lokakuun 2022 ja tammikuun 2023 väliselle ajalle. Sinä aikana etsimme aiheeseen liittyviä relevantteja lähteitä eri tietokannoista ja kirjastosta sekä aloitimme kirjoitusprosessin. Teoriaosuuden aktiivisempi työstäminen alkoi heti suunnitelmaseminaarin jälkeen helmikuussa 2023.

Kuvien, musiikin tai esineiden avulla on mahdollista aktivoida muistia. Toisten kanssa muistelu voi tuoda eri näkökulmia ja kokemuksia asioihin. (MIELI ry 2021.) Muistelun avulla toisten kanssa koettu yhteisöllisyys voi lisääntyä ja muisteleminen voi olla avuksi oman elämän jäsentämisessä. Muistella voi yhdessä vaikkapa kulttuuriaihteita kuten musiikkia, kirjallisuutta, teatteria ja elokuvia monien muiden aiheiden lisäksi. (Vahvike s.a.) Aivojen aktiivinen ja erityisesti niiden monipuolinen käyttö ylläpitää kognitiivista reserviä, josta on hyötyä vanhemmiten erilaisten aivosairauksien aiheuttamien aivomuutosten kanssa elämisessä. Aivotreeni aktivoi ja haastaa aivoja sopivalla tavalla, mikäli tekeminen ei aiheuta liikaa paineita tai stressiä. Ikääntyville aivoille henkilön sosiaalinen vuorovaikuttaminen ja uuden oppiminen on hyväksi. (Terveyskylä 2021.)

Opinnäytetyöhön valitsemiemme teoriatietojen pohjalta aloimme kehittää hahmotelmaa materiaalipakettiin tulevista aiheista ja sinne laadittavista tehtävistä. Halusimme sisällyttää tehtäviin muistelua, tietoutta eri kulttuurilajien aihepiireistä ja hahmotusta vaativia tehtäviä. Mielestämme materiaalipaketin tuli sisältää myös tunne- ja muistikokemuksia erityisesti tuttujen laulujen ja runojen avulla. Visuaalisuutta saimme tuotua materiaalipakettiin itse ottamiemme luontoaiheisten valokuvien myötä. Päätimme käyttää vapaasti käytettävissä olevia taideaiheisia kuvia materiaalipaketin liitteenä.

Tammikuun 2023 puolella välissä kävimme Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry:n toimipisteellä Lahdessa työelämäohjaajamme luona kertomassa tarkemmin opinnäytetyöstämme ja sopimassa yhteisesti sen yksityiskohdista lisää. Suunnitelmasta ja siihen liittyvistä eri työvaiheista oli helppoa kertoa työelämäohjaajalle. Koimme saaneemme vapaat kädet materiaalin koostamiseen hyvin mietityn suunnitelman pohjalta. Saimme mukaamme tarvittavaa materiaalia eli paperia, kansion, muovitaskuja sekä laminaatteja. Tapaamisen yhteydessä sovimme työelämäohjaajamme kanssa maaliskuulle kaksi tapaamiskertaa eri ryhmissä, joissa oli tarkoitus esitellä materiaalipakettia ja samalla kokeilla sen toimivuutta. Pidimme yhteyttä ohjaajamme kanssa sähköpostitse opinnäytetyötä koskevissa kysymyksissä ja saimme materiaaleja yhdistykseltä lisää aina niitä tarvitessamme. Kerroimme ohjaajallemme keräävämmeh ryhmäläisiltä anonyymia palautetta maaliskuussa pidettävien tuokioiden jälkeen, joten ennen tuokioita laadimme saatekirjeen (liite 1).

Saatekirjeessä esittelimme opinnäytetyön aiheen, ilmoitimme kyseisessä ryhmässä vierailusta ja palautteen keräämisestä tuokion yhteydessä. Laadimme kummallekin ryhmälle palautelomakkeen (liite 2) tuokioista ja materiaalipaketista samoilla kysymyksillä mutta toiselle ryhmälle selkeyden vuoksi hieman helppolukuisempaan. Täytimme myös tarvittavan tietosuojailmoituksen kyselyn tarkoituksesta ja asiakaspalautteiden käsittelystä tarvittavine yhteystietoineen lisäkysymysten varalta. Emme keränneet palautekyselyssä henkilötietoja eikä henkilökisteriä syntynyt.

Suunnitelmavaiheessa hahmottelimme luonnospaperille tuokioiden taustalle tulevan somisteen eli taulun ulkonäköä ja listasimme paperille siihen tarvittavaa rekvisiittaa sekä oheistuotteita kuten tapettia, liimaa ja kangasta (liite 5).

Luonnospaperiin suunnittelimme piirtämällä sellaisia asioita, jotka mielestämme kuvastavat eri kulttuurimuotoja. Taulut seinällä kuvastavat taidetta, kirjat hyllyllä kirjallisuutta ja runoutta, verhot teatterin esirippua sekä kukat ja pöytätasolla olevat nostalgiset kahvikupit tuovat somisteeseen kodikkuutta, ja voivat nostaa muistoja mieleen.

Suunnitteluvaiheessa pohdimme materiaalipaketille eli kansiolle kuljetusta varten taideaiheista kassia sekä suojakassia valmiille taulusomisteelle. Kävimme läpi erilaisia materiaalivaihtoehtoja, mutta lopulliseen valintaan päädyimme vasta kesällä somisteen teon toteutusvaiheessa.

## **4 TOIMINNALLISEN OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS**

Kehittämistyönä tehtävä toiminnallinen opinnäytetyö on tarkoitus tehdä työelämäkumppanin kanssa yhteistyössä ja sen tulee perustua tarpeeseen. Tekijä on tuonut valmiiseen opinnäytetyöhönsä asiantuntijuutensa sekä aiemmin oppimansa tiedon esiin perehtymällä huolellisesti aiheeseen ja uusimpiin tutkimuksiin. (Kostamo ym. 2022, 15.)

Tämä luku sisältää kuvauksen opinnäytetyön tuotoksen toteutusvaiheesta eli materiaalipaketin laatimisesta ja tuokioita varten ajatellun somisteen tekemisestä. Kuvaamme toiminnallisia tuokioita, joista saatujen asiakaspalautteiden perusteella saatoimme jatkaa materiaalipaketin laatimista toivottuun suuntaan.

### **4.1 Materiaalipaketti**

Aloimme tekemään materiaalipakettiin tulevia tehtäviä oman kuntamme kirjastosta lainaamiemme taide-, musiikki-, ja kulttuuriaiheisten teosten perusteella jo siinä vaiheessa, kun opinnäytetyön aihe oli hyväksytty. Materiaalipaketin suunnittelimme kokoavamme vuodenaikateemoittain. Jokaisen osion laadimme kansioon yhteneväisesti, joten kansiota on helppo käsitellä ja vuodenaikojen mukainen värikoodaus tekee materiaalin hahmottamisesta selkeän.

Itse ottamistamme luontoaiheisista valokuvista valikoimme parhaimmat, vuodenaikojen mukaan ja niitä otettiin vielä lisää kevään ja kesän 2023 aikana. Valokuvat teetettiin kuvapalvelussa, minkä jälkeen liitimme niiden taakse etu-

kätehen sopimamme vuodenaikateemaiset värit. Nimesimme luontoaiheiset valokuvat yhdessä kutakin valokuvaa parhaiten kuvaavalla nimellä ja liimasimme nimet kuvien taakse ennen niiden laminointia (liite 5). Vuodenaikateemaisen värillisen paperin liimaamisen ja laminoinnin teimme myös tulostamillamme valmiiksi koostetuille taidekuville.

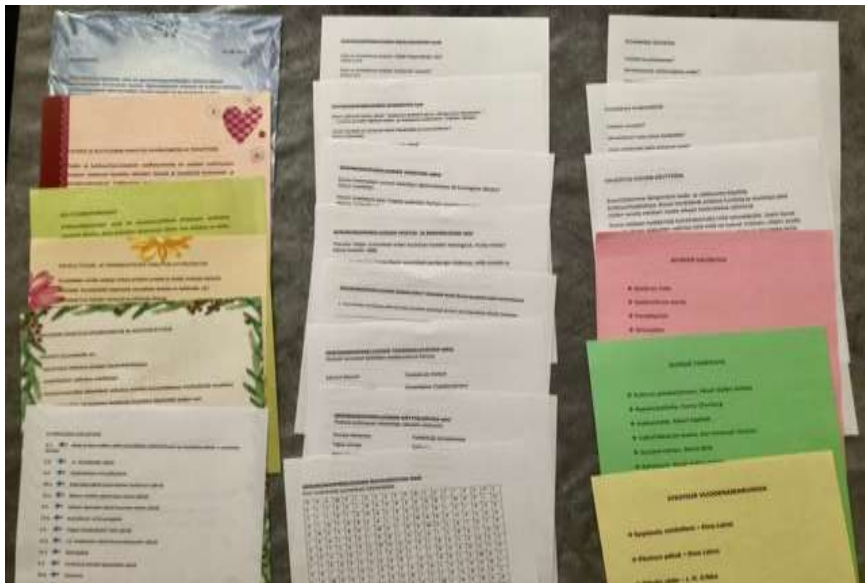
Luontoaiheisia valokuvia on valittu materiaalipakettiin kymmenen kappaletta kutakin vuodenaikaa kohti. Valitsimme itseotetuista valokuvista molempia eniten puhuttelevimmat ja mielenkiintoisimmat sekä sen perusteella, kuinka niistä saataisiin ryhmätuokioissa keskustelua aikaan. Kaikki eivät katso kuvia tai näe niissä samoja asioita vaan joku saattaa nähdä kuvassa taivaalla olevan pilven, ja toinen taas näkee saman pilven esittävän jotakin. Yhdestä kuvasta voi näin ollen löytyä paljon erilaista katsottavaa ja uudenlaisia näkökulmia. Kuvia on mahdollista käyttää myös näkörajoitteisten kanssa, sillä niiden sisältöjä voi kuvailla kuulijalle. Kuvat saattavat myös nostaa esiin erilaisia muistoja, joita voi kertoa halutessaan toisille.

Materiaalipaketin kansion sisältö ja järjestys on tarkkaan harkittu, ja sitä varten laadimme kansion alkuun sisällysluettelon (liite 3) helpottamaan eri aihepiirien löytämistä. Sivunumeroita emme luetteloon laittaneet, sillä tulosteet ovat muovitaskuissa ja pysyvät näin ollen hyvässä järjestyksessä. Lisäsimme sisällysluettelon myös jokaisen vuodenaikaosion kansilehdelle, jolloin siitä on helppoa katsoa mitä osio pitää sisällään. Materiaalipaketin kansio alkaa johdannolla, jossa kerromme mistä sisältö koostuu. Laitimamme juhlapyhät-sivu päivämäärineen on kansiossa heti johdannon jälkeen, sekä muutama sivu tietoutta kyseisten juhlapyhien merkkihenkilöistä.

Materiaalipaketin teoriaosioihin lisäsimme jokaista vuodenaikaa kohden kaksi sivua tietoutta opinnäytetyömme teoriapohjaa apuna käyttäen. Kevätosiossa kerromme taiteen ja kulttuurin vaikutuksesta hyvinvointiin ja terveyteen sekä taidekokemuksista ryhmissä. Kesäosioon laitoimme tietoutta kulttuurihyvinvoinnista sekä osallisuudesta. Syysosiossa kerromme eri kulttuuri- ja taide-  
muotojen vaikutuksesta hyvinvointiin sekä sosiaalisesta pääomasta. Talviosio sisältää puolestaan tietoutta musiikin vaikutuksesta hyvinvointiin ja aivoterveysteen sekä tutkimuksia kulttuurin hyvinvointivaikutuksista.



Jokainen vuodenaikaosio pitää sisällään samassa järjestyksessä teorian tiedon jälkeen laatimamme geronomiopiskelijoiden kirjallisuus-, musiikki-, taide-, veistos- ja rakennusvisan. Vuodenaikakohtaiset laulut ja runot tulevat järjestyksessä seuraavaksi. Tuttuja lauluja on valittu nuottikirjoista materiaalipakettiin viisi kappaletta kutakin vuodenaikaa kohden ja laulujen merkitystä on mahdollista pohtia ryhmätuokioissa keskustelua herättävien kysymysten avulla. Runoteoksista valikoimiamme vuodenaikarunoja on valittu seitsemän kutakin vuodenaikaa kohden ja runojen merkitystä sekä sanomaa on mahdollista pohtia sitä varten laadittujen kysymysten avulla. Runojen jälkeen päätimme laittaa materiaalipakettiin samassa järjestyksessä ryhmille tulostettavat ja jaettavat tehtävät eli sananlaskut sekaisin, ruudukkovisan, taidemaalaus- ja näyttelijävisan sekä viimeiseksi pohdintaa laatimiemme kysymysten muodossa eri kulttuurilajien aihepiireistä (kuva 1.)



Kuva 1. Materiaalipakettiin valikoitua sisältöä

Ruudukkotehtävissä tulee etsiä tunnettuja näyttelijöitä, kirjailijoita sekä muita kulttuurialojen toimijoita. Sananlaskut sekaisin -tehtävissä tarkoituksena on erottaa kaksi sekaisin mennyttä sananlaskua toisistaan. Yhdistämistehtävissä on tarkoituksena yhdistää esimerkiksi oikea kirjailija teoksensa kanssa tai oikea taiteilija maalauksensa kanssa. Ohjeistimme tehtävien jälkeen, miten taide- ja valokuvia voidaan käyttää ja suositelimme jokaiselle vuodenaikaosiolle Vivaldin Neljä vuodenaikaa -sävellyksiä tuomaan tunnelmaa tuokioihin. Viimeiseksi laadimme listan vuodenaikakohtaisista taidekuvista sekä ottamis-

tamme ja nimeämistämme luontoaiheisista valokuvista. Materiaalipaketin viimeinen osio sisältää lähdeluettelon (liite 4). Olemme koonneet sinne asianmukaisesti kaikki kansiossa käytetyt lähteet.

Saimme Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry:ltä materiaalipaketille eli valmiille kansiolle kestävän ja kooltaan sopivan sekä käytännöllisen kassin, johon mahtuvat myös taide- ja luontoaiheiset valokuvat. Kuville löytyi niin ikään erilliset kangaspussit yhdistykseltä. Erottelimme taideaiheiset ja luontoaiheiset kuvat omiin pusseihinsa, joiden päälle teimme sisältöä kuvaavat kankaaseen silitettävät nimilaput. Materiaalipaketti oli valmis heinäkuun lopulla 2023 (kuva 2).



Kuva 2. Valmis materiaalipaketti liitteineen

Päätimme vielä lopuksi lisätä materiaalipaketin kassiin avaimenperän, jossa lukee Kulttuuriaiheinen materiaalipaketti. Siitä työntekijät erottavat kassin muista samanlaisista.

#### 4.2 Toiminnalliset tuokiot

Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluvat luotettavuuden ja rehellisyyden lisäksi arvostus sekä vastuun kantaminen. Mahdollisista luvista ja suostumuksista tulee huolehtia ennen aineiston keräämistä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 11–12.) Tärkeää on tutkimuksessa mukana olevien osallistujien informointi aineiston tarkoituksesta (Vilka 2021, 115).

Testasimme materiaalipaketin toimivuutta maaliskuussa kahdessa Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry:n pitämässä ryhmässä. Toinen ryhmistä oli omaisten ja toinen muistisairauksiin sairastuneiden vertaisryhmä, joissa oli mukana yhdistyksen työntekijä. Ajatuksemme oli alun perin, että toimeksiantaja lähettäisi laatimamme saatekirjeen postitse etukäteen ryhmäläisille. Sovimme kuitenkin työelämäohjaajan ehdotuksesta, että ryhmien ohjaajat kertovat ryhmäläisille tulevasta kulttuurituokiosta edellisellä kerralla. Saatekirje kotiin lähetettynä voisi aiheuttaa ryhmäläisissä hämmennystä, joten koimme yhdessä paremmaksi vaihtoehdoksi ottaa saatekirje mukaan kulttuurituokioon ja kertoa ennen tuokion alkua opinnäytetyöstämme ja anonyymien kirjallisen palautteen keräämisestä ja palautteiden käsittelystä.

Osallistujille kerroimme, että tuokioon osallistuminen ja palautteen antaminen oli täysin vapaaehtoista sekä sitä, että osallistua voisi vaikka palautetta ei antaisikaan. Painotimme ettemme kerää palautekyselyssä henkilötietoja, joten kummassakaan ryhmässä mukana olleita ei voi näin ollen tunnistaa. Mukanamme oli myös tietosuojailmoitus, mikäli osallistujat olisivat sen halunneet nähdä. Kerroimme avoimesti, että tuokioista saatujen anonyymien kirjallisten palautteiden perusteella muokkaisimme materiaalipaketin sisältöä osallistujien toivomaan suuntaan.

Kansion esittelyn ja sen kevätosion läpikäynnin jälkeen pidimme kummallekin ryhmälle materiaalipaketista valitsemamme tietovisailun. Ensimmäiselle ryhmälle valitsimme taideaiheisen visan ja toiselle ryhmälle musiikkiaiheisen visan. Laitoimme muutaman taidekuvan ja itse ottamamme laminoidun luontoaiheisen valokuvan kiertämään osallistujien keskuudessa, ja ne herättivät paljon keskustelua ja kiinnostusta. Tuokion lopuksi lausuimme materiaalipaketista valitsemamme runon, jota osallistujat kuuntelivat keskittyneesti ja kiittivät tuokiosta. Jaoimme palautelomakkeet osallistujille ja luimme kysymykset ääneen, aikaa olimme varanneet lomakkeen täyttöön noin kymmenen minuuttia.

Kävimme yhdessä läpi saadut palautteet pitämiemme tuokioiden jälkeen huhtikuun alussa ja teimme niistä koosteen taulukkomuotoon. Taulukon laatimisen jälkeen hävitimme saadut kirjalliset palautteet tuokiosta asianmukaisesti käyttämällä paperisilppuria. Palautetta saimme yhteensä kymmeneltä osallis-

tujalta, joista yksi oli Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry:n työntekijä. Yksi osallistujista ei osallistunut palautteen antoon sillä hän ei ollut toimintatuokion alusta asti paikalla (taulukko 1).

Taulukko 1. Kooste maaliskuun 2023 tuokiopalautteista

1. Millainen kokemus teille jäi kulttuurituokiosta?	Hyvä	Kohtalainen	Huono			
	9	1	-			
2. Mitä toivoisit lisää kulttuurituokioon?	Kirjallisuutta	Kuvataidetta	Musiikkia	Omaa osallisuutta	Jotain muuta, mitä?	
	4	3	4	1	-	
3. Millaiselta materiaalipaketin sisältö mielestäsi vaikutti?	Hyvältä		Keskinkertaiselta		Huonolta	
	9		1		-	
4. Toivoisitko materiaalipakettiin lisää?	Lauluja	Runoja	Tehtäviä	Muistelua	Tietoa taiteilijoista jne...	Jotakin muuta?
	1	-	3	6	3	Omat valokuvat oli kiva lisä

Pyytämämme anonyymien palautteen pohjalta yhdeksän osallistujan kokemus tuokiosta oli hyvä, yhden mielestä kohtalainen. Osallistajat kaipasivat eniten lisää kirjallisuuteen ja musiikkiin liittyvää materiaalia. Lisää kuvataidetta toivoi kolme osallistujaa. Yksi osallistujista toivoi enemmän omaa osallisuutta tuokioihin. Materiaalipaketin sisältö vaikutti yhdeksän osallistujan mielestä hyvältä, yhden mielestä keskinkertaiselta. Kuusi osallistujaa toivoi materiaalipakettiin lisää muistelua. Osallistujista kolme toivoi erilaisia tehtäviä ja tietoa taiteilijoista sekä muista taiteen ja kulttuurin toimijoista. Lauluja toivoi lisää yksi kyselyyn vastannut. Palautteissa oli mainittu omien valokuvien olevan kiva lisä.

Arvioimme järjestämämme tuokiot erittäin antoisiksi, sillä palautteiden saannin perusteella pystyimme jatkamaan materiaalipaketin laatimista kohderyhmän toivomaan suuntaan eli lisäämään osioihin osallisuutta ja muistelua helpottavia pohdintakysymyksiä. Lisäsimme materiaalipakettiin vielä tietoutta liputuspäivien merkittävistä henkilöistä. Näimme tuokioissa konkreettisesti, kuinka hyvin laitimamme materiaali otettiin vastaan ja miten paljon esimerkiksi itse

otetut valokuvat saivat aikaan keskustelua. Taide ja kulttuuri koettiin molemmissa ryhmissä kiinnostavina aiheina ja tärkeänä osana elämää myös ikääntyneenä.

### 4.3 Somiste

Visuaalisuus kuuluu mielestämme taide- ja kulttuuriaiheiseen tuokioon. Suunnittelimme tuokioiden taustalle taulunkehysten sisään kulttuuriaiheisen somisteen. Yhteinen näkemys taulun sisällöstä sisälsi vanhantyyllisen kuviollisen tapetin, vanhojen kirjojen päätyjä, taidekuvia kartonkikehyksineen, laskostettu verhokappa taulun yläreunaan, pöytäta-son ja sen päällä koholla olevat laminoi- dut kuvat kahvikupeista sekä viherkasveista. Isot taulunkehukset (kooltaan 76 cm x 51 cm) ja taulun vanerinen taustalevy löytyivät omasta takaa, tapetin saimme lahjoituksena tuttavalta.

Kehysten sisällä olevat pienemmät kartonkiset taulunkehukset löytyivät niin ikään omista askartelutarpeista, ja niiden sisälle tarkoitetut luontoaiheiset valokuvat laitoimme sinitarralla kiinni. Kartonkikehykset ja valokuvat laminoitiin, jotta ne kestävät paremmin aikaa ja ovat helposti vaihdettavissa toisiin kuviin aina vuodenajan mukaan. Metalliset koukut pieniä tauluja varten ostimme kaupasta. Somisteen kirjat valitsimme kirpputorin yhteydessä olevasta poistohyllystä, josta niitä sai vapaasti ottaa, joten kuluja niistä ei syntynyt. Somisteseen sopiva verhokangas löytyi kirpputorilta muutaman euron hintaan.

Aloitimme somisteen teon kiinnittämällä tapetin liimalla taustalevyyn. Kuivumisen aikana leikkasimme ja laminoimme siihen laitettavat itseottamamme kuvat kukista, kahvikupeista ja luontoaiheisista kuvista valmiiksi ja irrotimme kirjanpäädyt teoksista. Tapetin kuivuttua aloitimme taulun somittelun. Kiinnitimme verhot osittain liimalla tauluun. Kiinnityksen jälkeen mietimme mikä olisi paras tapa liittää taustalevy kiinni taulunkehukseen, jotta se olisi siinä tukevasti. Tähän työvaiheeseen eli puulisto- jen sahaamiseen ja niiden kiinnitykseen nau- loilla saimme apua tuttavaltamme. Kun olimme päättäneet lopulliset paikat tauluun tuleville kuville ja kirjanpäädyille, pääsimme aloittamaan somisteen teon. Kirjanpäädyjen, laminoitujen kuvien ja verhon kiinnityksessä käytimme pi-

kaliimaa sen kestävyuden ja nopean kuivumisen vuoksi. Koska materiaalipaketin kansio oli tärkein osa opinnäytetyötämme, aikataulutimme somisteen teon viimeiseksi työvaiheeksi. Somiste valmistui heinäkuussa 2023 (liite 6).

Somisteesta tuli mielestämme juuri sellainen kuin olimme alun perin suunnitelleet. Vaikka taulusomite olikin eräänlainen sivutyö opinnäytetyössämme, koimme sen lopulta hyvin tärkeäksi osaksi materiaalipaketin kokonaisuutta. Se tuo tuokioihin visuaalisuutta ja tunnelmaa. Koukkuihin on mahdollista ripustaa taulujen sijaan muitakin koristeita vuodenaikojen mukaan.

Somisteen suojakassiksi valikoitui lopulta valmis kuvioitu vahakangas, jota löytyi tarpeettomana omista kaapeista. Omat taitomme eivät olisi riittäneet haaluamaamme lopputulokseen, joten pyysimme ja saimme apua tutulta ompelijalta sekä verhon että suojakassin ompeluun (liite 6). Vahakangas taulusomisteen suojakassin materiaaliksi osoittautui hyväksi valinnaksi, koska se suojaa somistetta naarmuuntumiselta, lialta ja kosteudelta. Isoa taulua on helppo kantaa olalla kassin vahvojen kahvojen ansiosta.

#### **4.4 Työn eettisyys ja luotettavuus**

Opinnäytetyötä tekevä on työstään päävastuussa itselleen, ohjaajilleen sekä korkeakoulun johdolle hyvän tieteellisen käytännön noudattamisesta. Opinnäytetyötä tehtäessä korostuvat rehellisyyden, huolellisuuden ja avoimuuden ilmapiiri sekä aiempien tutkimusten tekijöiden kunnioitus. (Arene 2019, 8–9.) Opinnäytetyötä tehdessä olemme noudattaneet hyvää tieteellistä käytäntöä. Olemme pitäneet työelämäohjaajaamme ajan tasalla työmme eri vaiheiden aikana. Toiminnallisten tuokioiden yhteydessä Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry:n kaksi työntekijää seurasivat materiaalipaketin esittelyä ja pääsivät näkemään kulttuuriaiheisen materiaalin vaikutukset tuokioissa sekä osallistujien suhtautumisen kyseiseen aiheeseen. Valitsemastamme aiheesta ei ole tehty aiemmin tämänkaltaista toiminnallista opinnäytetyötä.

Opinnäytetyötä tehdessä tulee etsiä mahdollisimman luotettavia, ajan tasalla olevia faktatietoja, jotka pohjautuvat tutkimukseen ja näyttöön. Hyviä lähteitä ovat muun muassa alaa koskevat julkaisut, tärkeimmät teoriat ja perusteokset aiheesta sekä arvostettujen tutkijoiden julkaisemat lähteet, joista luodaan

opinnäytetyölle tietoperusta. Olisi hyvä yhdistellä eri lähteiden tietoja sekä koota niistä ymmärrettävää ja johdonmukaista tekstiä. Tieto on aina luotettavaa, jos sitä on eri tutkijat tutkineet ja vahvistaneet saman asian. Lähteitä etsiessä on hyvä olla myös kriittinen niiden suhteen, on pidettävä mielessä se mitä ollaan tekemässä ja miksi. (Kostamo ym. 2022, 84.) Aineistomme koostuu pääasiassa tuoreista lähteistä, lukuun ottamatta joitain materiaalipaketin lähteinä käytettyjä runo- tai nuottikirjoja, joista ei uudempia painoksia ollut saatavilla. Löysimme myös uudehkoja vertaisarvioituja kansainvälisiä tutkimuksia eri tietokannoista opinnäytetyöhömme. Kulttuuriaiheisia tutkimuksia ikääntyneen näkökulmasta on tehty useita, joten varsin relevanttia tietoa oli saatavissa runsaasti. Onnistuimme mielestämme rajaamaan aiheen hyvin.

Uutta lähdettä tarkisteltaessa on hyvä pohtia muun muassa sitä, missä lähde sijaitsee, kuka sen on julkaissut, koska se on julkaistu, onko tieto siinä liian vanhaa tarpeisiimme tai onko tieteellistä artikkelia vertaisarvioitu. Tieteelliset julkaisut ja tutkimusartikkelit ovat parhaimpia lähteitä. Suositeltavaa olisi käyttää myös lähteenä ensisijaisia lähteitä. Toisten kirjoittamia tai sanottuja sanoja ja ajatuksia ei ole soveliasta tuoda esille omana tietonaan, koska se on plagiointia. Jos kuitenkin käytetään toisten tekstejä, kuvia, tilastoja, piirroksia tai taulukoita tulee tekstiin merkitä oikeanlaiset viittaukset, myös silloin kun teksti on referoitu jostakin. (Kostamo ym. 2022, 85–86, 102.) Olemme lukeneet kaikki valikoimamme tekstit tahoillamme läpi, keskustelleet niiden soveltuvuudesta työhömme ja pohtineet niiden sisältöä omin sanoin mitä haluamme luki-joille välittää. Tiedostamme plagioinnin olevan väärin tekstin alkuperäistä kirjoittajaa kohtaan, joten tekstin on aina oltava saman sisältöinen, mutta omin sanoin kerrottu ja viittausten tulee olla asianmukaiset. Koska käytimme opinnäytetyössämme toisten valmiiksi koostamia taidekuvia, olemme maininneet heidät kuvaluettelossa.

Kun kyseessä on toiminnallinen opinnäytetyö, sen luotettavuutta voidaan lisätä toimimalla läpinäkyvästi keskittyen varsinaiseen aiheeseen ja selkeään raportointiin. Kirjoitetun tekstin tulee olla johdonmukaista, jotta lukijalle selviää opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja keinot päästä tavoitteeseen. (Kostamo ym. 2022, 109.) Koemme, että toimintamme on ollut läpinäkyvää koko prosessin ajan mikä lisää opinnäytetyön luotettavuutta. Olemme pitäneet alusta lähtien työpäiväkirjaa ja suunnitelleet ajankäyttöä siten, että pysymme aikataulussa ja

kaikki toiminnalliseen opinnäytetyöhömmе liittyvät työvaiheet tulee tehtyä ajallaan. Kirjallinen raportointi onkin mielestämme ollut selkeää, sillä työvaiheista on otettu kuvia ja päiväkirjamerkinнät kertovat sen, mitä milloinkin on tehty. Opinnäytetyön raporttiin liitetyt kuvat ovat itse ottamiamme ja ennen kuvien ottamista meillä on ollut yhteinen näkemys niiden sommittelusta. Lisäksi olemme pitäneet tiiviisti yhteyttä toisiimme ja sopineet tiettyjen työvaiheiden teosta niin, ettei päällekkäisyyksiä ole tullut ja työmmе on kaikilta osin edistynyt ajallaan.

Koska käytimme työssämme taideaiheisia kuvia, meidän oli oltava tarkkana tekijänoikeuksista. RyhmäRengin verkkosivuilta saimme tulostettua taidekuvia. Kyseinen verkkosivusto käyttää CC BY-NC 4.0 lisenssiä, mutta kyseiset taidekuvat on koostettu heidän sivustollensa Kansallisgallerian sivustolta CC0-lisenssin alla olevista kuvista, joten ne ovat tekijänoikeusvapaita ja niitä voi ladata maksutta. (RyhmäRenki s.a.; Kansallisgalleria s.a.)

CC-lisenssillä merkittytя teoksia saa muokata, kopioida ja käyttää kaupallisesti, kunhan vaan lisenssin ehtoja noudatetaan sekä huomioidaan muut mahdolliset lait. Teoksen tekijä voi jakaa tekijänoikeuksiansa antaen määritelty oikeudet teosten katsojille, käyttäjille ja kokijoille. Creative Commons lisenssejä on yhteensä seitsemän, jotka ovat kaikki hieman erilaisin ehdoin käytettäviä. CC BY -NC 4.0 lisenssillä varustetut taidekuvat ovat rajattuja niin, että niitä ei saa käyttää kaupalliseen tarkoitukseen. (Creative Commons s.a.) Käyttämämme taidekuvat ovat tulostettu ainoastaan ryhmätuokioita varten eikä niillä ole tarkoitus tehdä kauppaa. Laminoituihin taidekuviin jätimme teoksen tekijän ja teoksen nimen, sekä mainitsimme taidekuvien laatijoiden nimet lähdetietoineen materiaalipaketin lähdeluetteloon. RyhmäRenki-sivuston ylläpitäjältä saimme pyynnöstä luvan käyttää heidän koostamiaan taidekuvia opinnäytetyömmе valmiin materiaalipaketin kuvassa. Lähdetiedot taidekuvien osalta on mainittu myös opinnäytetyön kuvaluettelossa.

Teoksia suojaa tekijänoikeuslaki tietyn ajan. Euroopassa tehtyjen teosten tekijänoikeus on voimassa teoksen tekijän elinajan ja vielä kuoleman jälkeen 70-vuotta. Muissa maissa noudatetaan omia suoja-aikoja. Yleensä kuitenkin tämä on 50 vuotta tekijän kuolemasta. Kun teosten suoja-aika loppuu niitä voi vapaasti käyttää. (Kuvasto s.a.)



## 5 POHDINTA

Opinnäytetyön prosessi vei kaikinensa aikaa vajaan vuoden. Taide- ja kulttuuri on aiheena erittäin laaja ja työstä olisi saanut huomattavasti laajemman ilman tarkempaa rajausta. Saimme vietyä materiaalipakettiin relevanttia teoriatietoa taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutuksista sekä kotimaisista että kansainvälisistä tutkimuksista. Teoriatiedon valossa materiaalipaketin tehtävien laatiminen sujui hyvin, kun keskityimme sitä työstäessä ottamaan huomioon ikääntyneiden näkökulman ja pidimme mielessämme varsinaisen kohde-ryhmän, jolle kulttuuriaiheisia tehtäviä pohdintaosioineen suunnittelimme. Tietoisat ja tehtävät laadittiin siten, että ne olivat pääsääntöisesti yleistietoutta sisältäviä ja koostuivat lähinnä kotimaisista tunnetuista henkilöistä tai teosten nimistä. Muutamissa tehtävissä mainittiin myös tunnettuja ulkomaisia henkilöitä ja teoksia.

Toiminnallinen opinnäytetyö vaati paljon ajattelutyötä sekä yhdessä että erikseen, jotta jokainen työvaihe tuli tehtyä suunnitellusti. Säännöllinen yhteydenpito opinnäytetyöntekijöiden kesken oli työn sujuvuuden kannalta erittäin tärkeää. Pysyimme hyvin suunnitellussa aikataulussa asettamiemme tavoitteiden ja tehtäväkohtaisten määräaikojen avulla. Raportin kirjoittamista helpottivat tarkat päiväkirjamerkinnot tehdyistä vaiheista, lupa-asioista ja pidetyistä palavereista. Kulttuuriaiheisen materiaalin etsiminen ja niistä laadittujen tehtävämuotojen valitseminen materiaalipakettiin oli yhteisen harkintamme tulos. Teoreettista materiaalia oli enemmänkin käytössä, mutta rajaamisen vuoksi osa jätettiin käyttämättä.

Näemme kulttuuriaiheisen materiaalipaketin hyödyttävän yhdistyksen työntekijöitä siten, että valmiiksi koostettu materiaali helpottaa ja nopeuttaa tuokioiden suunnittelua. Kansioista voi valita sopivaa materiaalia joko loogisessa järjestyksessä tai työntekijän parhaaksi katsomallaan tavalla aina kuhunkin tuokioon. Materiaali on monipuolinen ja ajaton, ja sitä voi käyttää eri vuodenaikoina. Materiaalipaketin käytön voi aina aloittaa alusta uuden ryhmän kanssa. Tehtäviä on mahdollista kopioida lisää, joten materiaali ei kansioista vähene. Laaditun materiaalin tarkoituksena on lisätä keskustelua ryhmissä, jolloin jo yksikin osio sieltä poimittuna voi riittää mainiosti yhdelle tuokioker-

ralle. Opinnäytetyömme tarkoitus oli kehittää käytännöllinen ja helppokäyttöinen työväline Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry:n työntekijöille ja koemmekin saavuttaneemme työlle asetetun tarkoituksen erittäin hyvin. Materiaalipaketti on valmis työväline, joten sen käytön voi aloittaa heti toiminnan käynnistyessä.

Asetimme tavoitteeksemme lisätä tietoutta taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutuksista pääkohderyhmälle eli Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry:n toimintaan osallistuville. He hyötyvät materiaalipaketin sisällöstä monin eri tavoin. Ryhmätoimintojen myötä asiakkaiden sosiaalinen kanssakäyminen lisääntyy taide- ja kulttuuriaiheisissa tuokioissa tuoden osallistujille tunteen yhteenkuuluvuudesta. Muistelu lisää heidän aivoterveystään ja tuo uusia puheenaiheita ja mahdollisesti myös näkökulmia arkeen. Tutut laulut johdattavat omiin muistoihin ja niiden jakaminen toisten kanssa voi nostaa erilaisia tunteita pintaan. Erityisesti muistisairautta sairastavalle laulaminen vaikuttaa positiivisesti mielialaan ja sen kautta parempaan elämänlaatuun kuten opinnäytetyön teoriaosasta jo ilmeni.

Runojen käyttäminen tuokioissa joko lausumalla tai kuuntelemalla voi saada henkilön eläytymään tai rohkaistumaan ilmaisemaan itseään. Osa runoista voi olla kohderyhmälle entuudestaan tuttuja, sillä valitut runot ovat kotimaisten runoilijoiden kirjoittamia. Pohdimme, että tämän ajan ikääntyneet ovat ehkä aiemmin kirjoittaneet itse runoja ja olleet kouluaikoinaan niiden kanssa enemmän tekemisissä, joten tämän vuoksi runojen valitseminen materiaalipakettiin oli mielestämme perusteltua. Osallisuuden merkitys ilmeni jo käsittelemässämme teoriaosiossa ja edellä mainittujen perusteluiden myötä koemme, että onnistuimme saamaan materiaalipakettiin osallisuutta lisäävää sisältöä.

Lisäsimme materiaalipakettiin lisää osallisuutta palautekyselystä saatujen vastausten perusteella suunnittelemalla erillisen pohdintaosion jokaisen vuoden ajan loppuun. Kysymysten avulla työntekijä saa aikaan keskustelua runoudesta, kirjallisuudesta, taiteesta ja musiikista sekä siitä, mitä kyseiset aiheet merkitsevät asiakkaille.

Maaliskuun tuokioihin osallistuneilta Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry:n työntekijöiltä saimme tuolloin vielä keskeneräisestä materiaalipaketista ja tuokion

ohjaamisesta hyvää suullista palautetta. Palaute motivoi meitä jatkamaan materiaalipaketin kehittämistä ja toi varmuuden sille, että valitsemamme aihe eli taide ja kulttuuri oli kohderyhmälle erittäin mieleinen. Valmista materiaalipakettia jäätiin odottamaan innolla.

Pitkäaikainen kokemuksemme ikääntyneiden parissa työskentelystä on opettanut huomioimaan heidän tarpeitansa ja mietteitä. Ikääntyneet kaipaavat usein arkeensa mielekkyyttä, jota jokin taide- tai kulttuurimuoto voi tuoda. Onnistuimme mielestämme tuomaan monipuolista sisältöä materiaalipakettiin, joten uskomme sen lisäävän tuokioihin osallistuvien viihtyvyyttä ja sitä kautta tuovan iloa heidän arkeensa. Materiaalipakettiin saimme tuotua tietoutta taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutuksista monin tavoin tutkitun tiedon, tehtävien, pohdintojen ja muistelun avulla. Tavoitteemme toteutui siis hyvin. Opinnäytetyölle antamamme nimi ”Kulttuuriaiheinen materiaalipaketti ikääntyneiden aivoterveysten ja hyvinvoinnin tueksi” on mielestämme onnistunut ja kuvaa täysin työn sisältöä.

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön myötä olemme syventäneet tietouttamme taiteen ja kulttuurin merkityksestä ja hyvinvointivaikutuksista ikääntyneille. Opinnäytetyön prosessin myötä olemme oppineet erityisesti ajankäytön hallintaa, mikä on ollut välillä haastavaa molempien kolmivuorotyön työvuorojen yhteen sovittamisessa. Opimme myös hyvän suunnittelun merkityksestä, jolloin opinnäytetyön toteuttaminen oli sujuvaa. Mielekäs prosessi on sisältänyt useita työvaiheita, joten se on vaatinut erityistä tarkkuutta ja täsmällistä tehtävösiöiden priorisointia, jotta olemme pysyneet suunnitelman mukaisessa aikataulussa.

Avoin yhteydenpito työn toimeksiantajaan oli ensiarvoisen tärkeää, jotta he pysyivät ajan tasalla työn etenemisestä ja sovituista asioista. Koimme olleemme luottamuksen arvoisia ja saaneemme työelämäohjaajalta tukea sekä rakentavaa palautetta koko opinnäytetyön prosessin ajan.

## 5.1 Jatkokehittäminen

Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry:n syksyn 2023 toiminnan alkamisen jälkeen olisi mahdollista selvittää myöhemmin, mitä mieltä ohjaajat ovat olleet materiaalipaketista. Onko materiaalia ollut helppo käyttää, ovatko itseotetut luontoaiheiset valokuvat ja taidekuvat virittäneet keskustelua toimintaan osallistuneiden keskuudessa? Miten he ovat suhtautuneet tuokioihin? Onko kulttuuriaiheinen taulusomiste taustalla herättänyt tuokioihin osallistuneissa mahdollisesti muistoja tai keskustelua? Jatkokehittämisen kannalta tuokioihin osallistuneille sekä yhdistyksen työntekijöille voisi myöhemmin laatia laajemman kyselyn tai tutkia aihetta lisää esimerkiksi opinnäytetyönä.

Pohdimme sitä, voisiko vastaavanlainen kulttuuriaiheinen materiaalipaketti olla käytössä myös muiden alueiden Muistiyhdistysten toiminnallisissa tuokioissa. Toisinaan joidenkin tuokioiden aiheena voisi olla ainoastaan taide- ja kulttuuri, jolloin niihin voisivat liittyä mukaan sellaiset henkilöt, joita tämänkaltainen aihepiiri on aiemmin kiinnostanut tai kiinnostaa edelleen. Ymmärrettävästi kaikkia ikääntyneitä kyseinen aihe ei välttämättä kiinnosta, joten tuokioista hyötyisivät erityisesti he, joille kulttuuri näyttäytyy positiivisessa valossa ja jotka saavat tuokioista iloa arkeensa.

## LÄHTEET

Aholainen, M., Jäntti, S., Tammela, A. & Tanskanen, J. 2021. Miten taide vaikuttaa? Kulttuurisia näkökulmia hyvinvointiin ja terveyteen. *Lääkärilehti* 9, 564–568. Verkkolehti. Saatavissa: <https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/kat-sausartikkeli/miten-taide-vaikuttaa-kulttuurisia-nakokulmia-hyvinvointiin-ja-terveyteen/?public=29e7a5eeae789608f35becb2cc8ef7a4#reference-5> [viitattu 9.12.2022].

Arene. 2019. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Opinnäytetyöhön sovellettava eettinen normisto. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINNÄYTETÖIDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382> [viitattu 14.5.2023].

Beauchet, O., Cooper-Brown, LA., Hayashi, Y., Deveault, M., Ho, AHY., Launay, C. 2021. Health benefits of "Thursdays at the Montreal Museum of Fine Arts": Results of a randomized clinical Trial. *Maturitas* 153, 26–32. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2021.07.013> [viitattu 30.12.2022].

Creative Commons s.a. Tietoa lisensseistä. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://creativecommons.fi/lisenssit/> [viitattu 20.6.2023].

Fancourt, D. & Finn, S. 2019. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. Health Evidence Network synthesis report 67. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe 2019. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/329834/9789289054553-eng.pdf> [viitattu 9.12.2022].

Fancourt, D. & Tymoszuk, U. 2018. Cultural engagement and incident depression in older adults: evidence from the English Longitudinal Study of Ageing. *The British Journal of Psychiatry* 4, 225–229. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1192/bjp.2018.267> [viitattu 4.1.2023].

Haarni, I., Viljanen, M. & Hansen, M. 2017. Kulttuuri ja taide. Teoksessa: Haarni, I. (toim.) Ikääntyvä mieli – mielen hyvinvointia vanhetessa. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura, 61. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://mieli.fi/wp-content/uploads/2021/08/Ikaantyyva-mieli-kirja.pdf> [viitattu 13.12.2022].

Hakala, J. T. 2022. Hyvä, parempi, valmis – Opinnäytetyöopas ammattikorkeakouluille. Helsinki: Gaudeamus.

Houni, P., Turpeinen, I. & Vuolasto, J. 2020. Taidetta! Kulttuurihyvinvoinnin käsikirja. Helsinki: Taiteen edistämiskeskus (TAIKE), 48–65.

Hyypä, M. T. 2011. Elinvoimaa yhteisöstä. *Tieteessä tapahtuu* 8, 15–18. Verkkolehti. Saatavissa: <https://journal.fi/tt/article/view/4639> [viitattu 10.12.2022].

Ihmisoikeusliitto s.a. YK:n ihmisoikeuksien yleismaailmallinen julistus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://ihmisoikeusliitto.fi/ihmisoikeudet/ihmisoikeuksien-julistus/> [viitattu 8.12.2022].

Isola, A-M., Kaartinen, H., Leemann, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S. & Keto-Tokoi, A. 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Työpaperi 33. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus, 5. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN\\_ISBN\\_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y) [viitattu 15.3.2023].

Kansallisgalleria s.a. Kuvapalvelu. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.kansallisgalleria.fi/fi/Kuvapalvelu> [viitattu 20.6.2023].

Kostamo, P., Airaksinen, T. & Vilkkä, H. 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi – Opas toiminnalliseen oppimiseen. Helsinki: Art House.

Kuvasto s.a. Tekijänoikeus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://kuvasto.fi/kuvaoikeuksien-abc/> [viitattu 20.6.2023].

Lilja-Viherlampi, L-M. 2021. Mitä on kulttuurihyvinvointi? *Musiikki* 4, 74–75. Verkkojulkaisu. Päivitetty 6.10.2022. Saatavissa: <https://doi.org/10.51816/musiikki.113252> [viitattu 8.12.2022].

Lilja-Viherlampi, L-M. & Rosenlöf, A-M. 2019. Monikulmainen kulttuurihyvinvointi. Teoksessa: Tanskanen, I. (toim.) Taide töissä – Näkökulmia taiteen opetukseen sekä taiteilijan rooliin yhteisöissä. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 256, 20–34. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522167170.pdf> [viitattu 19.3.2023].

Malmivirta, H. 2017. Taide, taidetoiminta ja niiden vaikutukset ikääntyneiden hyvinvointiin. Teoksessa: Lehikoinen, K. & Vanhanen, E. (toim.) Taide ja hyvinvointi. Katsauksia kansainväliseen tutkimukseen. Kokos-julkaisusarja 1. Helsinki: ArtsEqual, 47–56. E-kirja. Saatavissa: [https://taju.uniarts.fi/bitstream/handle/10024/7104/Kokos\\_1\\_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://taju.uniarts.fi/bitstream/handle/10024/7104/Kokos_1_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y) [viitattu 7.12.2022].

MIELI ry. 2021. Muistelu mielen voimavarana ja identiteettinä. MIELI Suomen Mielenterveys ry. WWW-dokumentti. Päivitetty 16.11.2021. Saatavissa: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/itsetuntemus-ja-itsetunto/muistelu-mielen-voimavarana-ja-identiteettina/> [viitattu 29.6.2023].

Moss, H., Lee, S., Clifford, A. M., Ní Bhriain, O. & O'Neill, D. 2022. Together in song: Designing in singing for health group intervention for older people living in the community. *Nordic Journal of Music Therapy* 5, 413–430. Verkkojulkaisu. Saatavissa: <https://doi.org/10.1080/08098131.2021.2004613> [viitattu 17.1.2023].

Pentikäinen, E., Pitkäniemi, A., Siponkoski, S-T., Jansson, M., Louhivuori, J., Johnson, J. K., Paajanen, T. & Särkämö, T. 2021. Beneficial effects of choir singing on cognition and well-being of older adults: Evidence from a cross-sectional study. *PLoS ONE* 2, 1–14. Verkkojulkaisu. Saatavissa: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245666> [viitattu 15.3.2023].

Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry s.a. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ph-muistiyhdistys.fi/yhdistys/> [viitattu 10.12.2022].

RyhmäRenki s.a. Jakoon vain, mutta reilusti! WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://ryhmarenki.fi> [viitattu 15.2.2023].

Ryösö, H. 2018. Jokainen ihminen on laulun arvoinen – Toivelauluja muistisaira-  
raan ikäihmisen kotona. Jyväskylän yliopisto. Humanistis-yhteiskuntatieteelli-  
nen tiedekunta. Maisterintutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:ju-201805282830> [viitattu 17.3.2023].

STM. 2020a. Kansallinen ikäohjelma vuoteen 2030. Tavoitteena ikäkyvykäs  
Suomi. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:31, 28–29. Helsinki: So-  
siaali- ja terveysministeriö. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-6865-3> [viitattu 18.3.2023].

STM. 2020b. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen  
parantamiseksi 2020–2023. Tavoitteena ikäystävällinen Suomi. Sosiaali- ja  
terveysministeriön julkaisuja 2020:29, 21–24. Helsinki: Sosiaali- ja terveystmi-  
nisteriö. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-5457-1> [viitattu 19.3.2023].

Suomen perustuslaki 11.6.1999/731.

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. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1016/j.cortex.2018.08.034> [viitattu 16.3.2023].

Taikusydan. 2022. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia. WWW-dokumentti.  
Päivitetty 18.10.2022. Saatavissa: <https://taikusydan.turkuamk.fi/info/taiteesta-hyvinvointia/> [viitattu 8.12.2022].

Terveyskylä. 2021. Aivojen huolto ja treenaus. WWW-dokumentti. Päivitetty:  
12.3.2021. Saatavissa: <https://www.terveyskyla.fi/aivotalo/aivot-ja-toimintakyky/aivojen-toimintakykyyn-vaikuttavia-tekijöitä/aivojen-huolto-ja-treenaus> [viitattu 29.6.2023].

THL. 2022a. Muistisairauksien yleisyys. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.  
WWW-dokumentti. Päivitetty 21.1.2022. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/kansantaudit/muistisairaudet/muistisairauksien-yleisyys> [viitattu 15.3.2023].

THL. 2022b. Hyvinvointi. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti.  
Päivitetty 4.5.2022. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi> [viitattu 19.3.2023].

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen  
loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukun-  
nan julkaisuja 2/2023. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje\\_2023.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf) [viitattu 20.3.2023].

Vahvike s.a. Muistelu. Vanhustyön keskusliitto. WWW-dokumentti. Saata-  
vissa: <https://vahvike.fi/muistelu/> [viitattu 29.6.2023].

Vilka, H. 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä – Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Xamk s.a. Geronomi (AMK). Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.xamk.fi/koulutuxamkset/geronomi-amk/> [viitattu 29.5.2023].



## KUVALUETTELO

Kuva 1. Materiaalipakettiin valikoitua sisältöä

Kuva 2. Valmis materiaalipaketti liitteineen

Ainoastaan taidekuvat:

Alastalo, K. & Pietiläinen, S. 2018. Talviset taidekuvat. CC0. RyhmäRenki. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://ryhmarenki.fi/talviset-taidekuvat/> [viitattu 3.2.2023].

Alastalo, K. & Pietiläinen, S. 2019. Tunteelliset taidekuvat. CC0. RyhmäRenki. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://ryhmarenki.fi/tunteelliset-taidekuvat/> [viitattu 3.2.2023].

Kansallisgalleria s.a. Hae kokoelmista. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.kansallisgalleria.fi/fi/search> [viitattu 20.2.2023].

**SAATEKIRJE**

Hei,

Olemme geronomiopiskelijat Pia Hämäläinen ja Mari Salovaara Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulusta (Xamk). Teemme parhaillaan opinnäytetyönämme kulttuuriaiheista materiaalipakettia Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry:lle. Materiaalia on tarkoitus käyttää aivoterveysten ja hyvinvoinnin edistämiseen yhdistyksen toiminnallisissa kulttuuriaiheisissa tuokioissa.

Kokeilemme materiaalimme toimivuutta ryhmässänne. Keräämme palautetta tuokion jälkeen lyhyen kirjallisen lomakkeen avulla, jotta saisimme laadittua materiaalipaketista mahdollisimman hyvän ja tarkoituksenmukaisen. Osallistuminen kyselyyn on täysin vapaaehtoista ja luottamuksellista, emme kerää siihen osallistuneilta henkilötietoja. Käsittelemme kyselyn vastaukset opinnäytetyössämme ja kehitämme sen perusteella kulttuuriaiheista materiaalipakettia toimivammaksi. Tuokioon voi osallistua, vaikka kyselyyn ei vastaisikaan.

Ystävällisin terveisin,

Pia Hämäläinen ja Mari Salovaara

**PALAUTELOMAKE 1****PALAUTELOMAKE KULTTUURITUOKIOSTA**

Rastittakaa vaihtoehto, joka kuvaa mielipidettänne parhaiten.

1. Millainen kokemus teille jäi kulttuurituokiosta?

- Hyvä
- Kohtalainen
- Huono

2. Mitä toivoisit lisää kulttuurituokioon?

- Kirjallisuutta
- Kuvataidetta
- Musiikkia
- Omaa osallisuutta

Jotain muuta, mitä? \_\_\_\_\_

3. Millaiselta materiaalipaketin sisältö mielestäsi vaikutti?

- Hyvältä
- Keskinertaiselta
- Huonolta

4. Toivoisitko materiaalipakettiin lisää?

- Lauluja
- Runoja
- Tehtäviä
- Muistelua
- Tietoa taiteilijoista jne ...

Jotakin muuta? \_\_\_\_\_

Kiitos palautteestasi!

## MATERIAALIPAKETIN SISÄLLYSLUETTELO

### SISÄLLYS

Johdanto  
Juhlapyhät

### KEVÄT

Teoriaa: Taiteen ja kulttuurin vaikutus hyvinvointiin ja terveyteen  
Teoriaa: Taidekokemukset ryhmissä  
Geronomiopiskelijoiden kirjallisuusvisa kevät  
Geronomiopiskelijoiden musiikkivisa kevät  
Geronomiopiskelijoiden taidevisa kevät  
Geronomiopiskelijoiden veistos- ja rakennusvisa kevät  
Keväisiä vuodenaikalauluja  
Keväisiä vuodenaikarunoja  
Geronomiopiskelijoiden sananlaskut sekaisin kevät  
Geronomiopiskelijoiden ruudukkovisa kevät  
Geronomiopiskelijoiden taidemaalausvisa kevät  
Geronomiopiskelijoiden näyttelijävisa kevät  
Pohdintaa eri taiteenlajeista  
Ohjeistus kuvien käyttöön  
Keväisiä taidekuvia  
Keväisiä valokuvia

### KESÄ

Teoriaa: Kulttuurihyvinvointi  
Teoriaa: Osallisuus  
Geronomiopiskelijoiden kirjallisuusvisa kesä  
Geronomiopiskelijoiden musiikkivisa kesä  
Geronomiopiskelijoiden taidevisa kesä  
Geronomiopiskelijoiden veistos- ja rakennusvisa kesä  
Kesäisiä vuodenaikalauluja  
Kesäisiä vuodenaikarunoja  
Geronomiopiskelijoiden sananlaskut sekaisin kesä  
Geronomiopiskelijoiden ruudukkovisa kesä  
Geronomiopiskelijoiden taidemaalausvisa kesä  
Geronomiopiskelijoiden näyttelijävisa kesä  
Pohdintaa eri taiteenlajeista  
Ohjeistus kuvien käyttöön  
Kesäisiä taidekuvia  
Kesäisiä valokuvia

**SYKSY**

Teoriaa: Eri kulttuuri- ja taidemuotojen vaikutus hyvinvointiin

Teoriaa: Sosiaalinen pääoma

Geronomiopiskelijoiden kirjallisuusvisa syksy

Geronomiopiskelijoiden musiikkivisa syksy

Geronomiopiskelijoiden taidevisa syksy

Geronomiopiskelijoiden veistos- ja rakennusvisa syksy

Syksyisiä vuodenaikalauluja

Syksyisiä vuodenaikarunoja

Geronomiopiskelijoiden sananlaskut sekaisin syksy

Geronomiopiskelijoiden ruudukkovisa syksy

Geronomiopiskelijoiden taidemaalausvisa syksy

Geronomiopiskelijoiden näyttelijävisa syksy

Pohdintaa eri taiteenlajeista

Ohjeistus kuvien käyttöön

Syksyisiä taidekuvia

Syksyisiä valokuvia

**TALVI**

Teoriaa: Musiikin vaikutus hyvinvointiin ja aivoterveeseen

Teoriaa: Tutkimuksia kulttuurin hyvinvointivaikutuksista

Geronomiopiskelijoiden kirjallisuusvisa talvi

Geronomiopiskelijoiden musiikkivisa talvi

Geronomiopiskelijoiden taidevisa talvi

Geronomiopiskelijoiden veistos- ja rakennusvisa talvi

Talvisia vuodenaikalauluja

Talvisia vuodenaikarunoja

Geronomiopiskelijoiden sananlaskut sekaisin talvi

Geronomiopiskelijoiden ruudukkovisa talvi

Geronomiopiskelijoiden taidemaalausvisa talvi

Geronomiopiskelijoiden näyttelijävisa talvi

Pohdintaa eri taiteenlajeista

Ohjeistus kuvien käyttöön

Talvisia taidekuvia

Talvisia valokuvia

**LÄHTEET**

## MATERIAALIPAKETIN LÄHDELUETTELO

### LÄHTEET

Aholainen, M., Jänntti, S., Tammela, A. & Tanskanen, J. 2021. Miten taide vaikuttaa? Kulttuurisia näkökulmia hyvinvointiin ja terveyteen. *Lääkärilehti* 9, 564–568. Verkkolehti. Saatavissa: <https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/katsausartikkeli/miten-taide-vaikuttaa-kulttuurisia-nakokulmia-hyvinvointiin-ja-terveyteen/?public=29e7a5eeae789608f35becb2cc8ef7a4#reference-5> [viitattu 9.12.2022].

Alastalo, K. & Pietiläinen, S. 2018. Talviset taidekuvat. CC0. RyhmäRenki. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://ryhmarenki.fi/talviset-taidekuvat/> [viitattu 3.2.2023].

Alastalo, K. & Pietiläinen, S. 2019. Tunteelliset taidekuvat. CC0. RyhmäRenki. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://ryhmarenki.fi/tunteelliset-taidekuvat/> [viitattu 3.2.2023].

Ateneum s.a. Ateneumin historia. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://ateneum.fi/ateneumin-tarina/> [viitattu 25.2.2023].

Beauchet, O., Cooper-Brown, LA., Hayashi, Y., Deveault, M., Ho, AHY., Launay, C. 2021. Health benefits of "Thursdays at the Montreal Museum of Fine Arts": Results of a randomized clinical Trial. *Maturitas* 153, 26–32. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2021.07.013> [viitattu 30.12.2022].

Brantberg, R. 2019. Suurimmat suomalaiset kautta aikojen. EU: A Bonnier Group Company.

Fancourt, D. & Finn, S. 2019. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. Health Evidence Network synthesis report 67. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe 2019. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/329834/9789289054553-eng.pdf> [viitattu 9.12.2022].

Fancourt, D. & Tymoszuk, U. 2018. Cultural engagement and incident depression in older adults: evidence from the English Longitudinal Study of Ageing. *The British Journal of Psychiatry* 4, 225–229. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1192/bjp.2018.267> [viitattu 4.1.2023].

Haarni, I., Viljanen, M. & Hansen, M. 2017. Kulttuuri ja taide. Teoksessa: Haarni, I. (toim.) Ikääntyvä mieli – mielen hyvinvointia vanhetessa. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura, 61. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://mieli.fi/wp-content/uploads/2021/08/Ikaantyva-mieli-kirja.pdf> [viitattu 13.12.2022].

Harmaja, S. 2023. Kootut runot. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.

Houni, P., Turpeinen, I. & Vuolasto, J. 2020. Taidetta! Kulttuurihyvinvoinnin käsikirja. Helsinki: Taiteen edistämiskeskus (TAIKE), 48–65.

Hyyppä, M. T. 2011. Elinvoimaa yhteisöstä. *Tieteessä tapahtuu* 8, 15–18. Verkkolehti. Saatavissa: <https://journal.fi/tt/article/view/4639> [viitattu 10.12.2022].

Ihmisoikeusliitto s.a. YK:n ihmisoikeuksien yleismaailmallinen julistus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://ihmisoikeusliitto.fi/ihmisoikeudet/ihmisoikeuksien-julistus/> [viitattu 8.12.2022].

Isola, A-M., Kaartinen, H., Leemann, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S. & Keto-Tokoi, A. 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Työpaperi 33. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos, 5. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN\\_ISBN\\_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y) [viitattu 15.3.2023].

J. H. Erkkö. 2005. Valitut – runoja etsiville. Hämeenlinna: Karisto Oy:n kirjapaino.

Kansallisgalleria s.a. Hae kokoelmista. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.kansallisgalleria.fi/fi/search> [viitattu 20.2.2023].

Kari, V. & Uusitalo, H. 2005. Laulufiilis. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Kari, V., Nieminen, A., Sipilä, P. & Uusitalo, H. (toimituskunta). 2020. Kultainen laulukirja. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Koskimies, S. (toim.) 2014. Tämän runon haluaisin kuulla – kaikkien aikojen rakastetuimmat. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Leino, E. 2004. Laulun lahja. 19. painos. Hämeenlinna: Karisto Oy:n kirjapaino.

Leskelä, A. 2011. Kauneimmat rakkauslaulut. Neljäs painos. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

Leskelä, A. (toim.) 2020. Suuri Toivelaulukirja. Keuruu: Otavan kirjapaino.

Lilja-Viherlampi, L-M. 2021. Mitä on kulttuurihyvinvointi? *Musiikki* 4, 74–75. Verkkolehti. Päivitetty 6.10.2022. Saatavissa: <https://doi.org/10.51816/musiikki.113252> [viitattu 8.12.2022].

Malmivirta, H. 2017. Taide, taidetoiminta ja niiden vaikutukset ikääntyneiden hyvinvointiin. Teoksessa: Lehikoinen, K. & Vanhanen, E. (toim.) Taide ja hyvinvointi. Katsauksia kansainväliseen tutkimukseen. Kokos-julkaisusarja 1. Helsinki: ArtsEqual, 47–56. E-kirja. Saatavissa: [https://taju.uniarts.fi/bitstream/handle/10024/7104/Kokos\\_1\\_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://taju.uniarts.fi/bitstream/handle/10024/7104/Kokos_1_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y) [viitattu 7.12.2022].

Mayns82 s.a. Suomen lippu. CC0. Pixabay. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://pixabay.com/fi/vectors/lippu-maa-suomi-1040601/> [viitattu 12.4.2023].

Ryösö, H. 2018. Jokainen ihminen on laulun arvoinen – Toivelauluja muistisairaana ikäihmisen kotona. Jyväskylän yliopisto. Humanistis-yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Maisterintutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:ju-201805282830> [viitattu 17.3.2023].

Seppälä, E. & Seppälä, M-O. 2020. Suomen kultakausi: kuvataide, arkkitehtuuri, kirjallisuus, teatteri, säveltaide. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.

STM. 2020b. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2020–2023. Tavoitteena ikäystävällinen Suomi. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:29, 21–24. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-5457-1> [viitattu 19.3.2023].

Suomalaisen kirjallisuuden seura s.a. Henkilöhistoria. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://kansallisbiografia.fi> [viitattu 10.2.2023].

Taikusydan. 2022. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia. WWW-dokumentti. Päivitetty 18.10.2022. Saatavissa: <https://taikusydan.turkuamk.fi/info/taiteesta-hyvinvointia/> [viitattu 8.12.2022].

THL. 2022b. Hyvinvointi. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Päivitetty 4.5.2022. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveys-erot/eriarvoisuus/hyvinvointi> [viitattu 19.3.2023].

Virrankoski, P. 2020. Suomen historiaa ja sen suuria nimiä: Maunu Tavastista Väinö Linnaan. Mustasaari: KTMP Group Oy.

Vivaldi, A. 2014. Musiikkia mestarin kynästä. 1.Viulukonsertot Op. 8 nrot 1–4 +Neljä vuodenaikaa. Äänite. Saatavissa: <https://lastu.finna.fi> [viitattu 15.2.2023].

VTKL. 2022. 100 suomalaista sananlaskua. Mitä niillä tarkoitetaan? Vanhustyön keskusliitto. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://vahvike.fi/app/uploads/2022/12/100\\_suom\\_sananlaskua.pdf](https://vahvike.fi/app/uploads/2022/12/100_suom_sananlaskua.pdf) [viitattu 20.4.2023].





**VALMIS SOMISTE JA SOMISTEEN SUOJAKASSI**