

Kulttuurikurkkausten keinoin kyläläisille hyvinvointia

21.1.2023

Seinäjoen ammattikorkeakoulussa on toiminut Hyvinvointia kylille ja koteihin – kulttuuria ja liikuntaa etänä hanke (KuHy) (Kulttuurihyvinvointia etänä, 2022). Tavoitteena on ollut kehittää liikunta- ja kulttuurihyvinvointia edistäviä palveluita maaseudun lapsiperheille ja ikäihmisille. Hankkeen toisena tavoitteena oli käytännön infrastruktuurin rakentaminen ja kulttuurihyvinvointia koskevan etätapahtumaosaamisen kehittäminen. KuHy-hanke toimi Etelä-Pohjanmaalla ja siinä on ollut mukana viisi kylätaloa. Kylätaloille on suunniteltu ja rakennettu etäyhteysympäristöt kulttuurihyvinvointiin liittyvien tapahtumien toteuttamista ja välittämistä varten. Hankkeen pilotoimat tapahtumat päättyivät vuoden 2022 lopussa.

KuHy-hankkessa pyrittiin siihen, että kansalaisilla on hyvät mahdollisuudet osallistua kulttuurihyvinvointiin liittyviin tapahtumiin asuinpaikasta ja tilanteesta riippumatta. Hanke pyrki osaltaan pilotoimaan ja edistämään kulttuurin harrastamista ja kulttuurihyvinvointia. Kyläläisten toivoivat järjestettävän erilaisia kulttuuritapahtumia ja taiteen lajeihin tutustumista (Hautamäki ym., 2021a). Hanke on toteuttanut kylien ja eri yhteistyötahojen kanssa striimatun konsertin ja lapsille suunnatun tanssitunnin ja lastennäytelmän sekä ohjattua liikuntaa aikuisille (Hautamäki ym. 2021b; Keskinen ym., 2022; Mäntykivi ym., 2022).

KuHy -hankkeessa toteutettiin syksyllä 2022 hyvinvointiluentoja (Hautaviita ym., 2022) ja erityisesti ikääntyneille suunnattu Kulttuurikurkkaukset -kurssi, jossa luotiin kurkistuksia taiteeseen. Kurssia suunniteltiin yhdessä Kylillä kaiken ikää -hankkeen (2022), Taiteen edistämiskeskuksen (Taike 2022), Järvi-Pohjanmaan, Kauhajoen, Kurikan ja Seinäjoen kansalaisopistojen kanssa. Kurssille ilmoittautuminen tapahtui kansalaisopistojen kautta. Tässä artikkelissa tuodaan esille Kulttuurikurkkausten toteuttamista ja siitä saatuja kokemuksia.

Kulttuurikurkkaukset hyvinvointia edistämässä

Kulttuuri ja taide edistävät kokonaisvaltaisesti hyvinvointia hellien mieltä ja sielua (Kujala ym., 2021). Arkea ympäröi taide, joka tulee hetkittäin lähelle ihmistä, mutta myös yhteisesti jaettuina kokemuksina ja pysyvinä muistoina. Kulttuuria ja taidetta voidaan pitää itsestäänselvyyksinä, jolloin voi unohtua, että arkinen ympäristö esimerkiksi ilman kirjallisuutta ja musiikkia voisi tuntua tyhjältä ja merkityksettömältä.

Kulttuurikurkkauksia -kurssin tapaamiskerroilla tutustuttiin eri taiteenlajeihin yhdessä tekemällä ja kokemalla, teatteri-ilmaisun ohjaaja Katja Kujalan kanssa. Kulttuurikurkkaukset toteutettiin hybridimallina, johon sisältyi ohjaajan kanssa yksi lähitapaaminen ja neljä etänä toteutettua tapaamiskertaa. Kaikkiin tapaamisiin osallistuttiin omalla kylätalolla ja samalla kurssilla päästiin myös tutustumaan muihin eteläpohjalaisiin kyliin ja niiden asukkaisiin. Kulttuurikurkkauksiin osallistui neljä kylätaloa: Hyypänkylä Kauhajoelta, Keskikylä Jalasjärveltä, Hautakylä Soinista ja Luoma-aho Alajärveltä. Osallistujia oli jokaisella kerralla noin 20.



Kulttuurikurkkauksia etänä.

Kulttuurikurkkauksia -kurssin tapaamiskerroilla oli oma teemansa, joiden kautta tutustuttiin eri taiteenlajeihin yhdessä tekemällä ja kokemalla. Kurkkauksiiin sai osallistua omien taitojen ja kiinnostuksen mukaan. Työskentelyssä Katja Kujala hyödynsi taidelähtöisiä menetelmiä tärkeimpinä työvälineinään tekemiseen innostaminen ja kannustaminen. Jokaisella kerralla kylätalolla oli mukana myös apuohjaaja, jotka olivat SeAMKin kulttuurituottajaopiskelijoita

”Kaikkein tärkeintä tapaamisissa oli kepeä ja rento tunnelma. Usein taidetta vierastetaan jo sanana ja sen lajit koetaan olevan etäällä omasta osaamisesta ja arjesta. Helposti lähestyttävien harjoitteiden kautta sitten huomataan, että minullahan on taitoa ja kykyä vaikka mihin. Pitää vain antaa itselleen tilaisuus heittäytyä”, kertoo Kujala.

Kurssin ensimmäisen kulttuurikurkkauksen teemana oli elokuva. Kyläläiset perehtyivät suomalaisiin elokuviin ja osallistuivat elokuvavisaan. Kaikki visassa mukana olleet elokuvat tunnistettiin ja mieluisimmiksi suomalaisiksi elokuviksi äänestettiin Kulkurin valssi, Kaunis Veera, Tuntematon sotilas ja Juurakon Hulda. Eniten keskustelua ja muistelua herätti elokuva Tuntematon sotilas. Sota Euroopassa on osaltaan tuonut

elokuvan ajankohtaiseksi.

Toisen kerran teema oli kuvataide. Ryhmäläisten tehtävänä oli piirtää oma käsi ja kertoa käsiin liittyviä muistoja ja tarinaa. Osallistujat esittivät ja näyttivät kameralle omia töitään. Kuvat esittivät erilaisia käsiä, toimintoja ja monenlaisia tunnelmia kokeneita käsiä. Kuvat käsistä ilmensivät onnellisuutta, tunteita, lempeyttä, tekoja, toimintaa, hiihtämistä, osaamista, työn tekemistä ja sen raakuutta, laaja-alaisuutta, rohkeutta ja ahkeruutta. Yksi osallistuja toi esille, miten hellät kädet paijasivat kissaa.

Kolmannella kerralla runoiltiin. Osallistujat saivat jatkaa ”Jos olisin talo” -lausetta useaan kertaan paperille. Ohjaaja ohjasi valitsemaan viisi lausetta, tai enemmän, ja kirjoittamaan runon lauseiden pohjalta. Runon sai kirjoittaa kuten halusi, eikä oikeaa tai väärää tapaa kirjoittamiseen ollut. Kirjoitustehtävä oli intensiivinen ja kynät sauhusivat. Lopuksi keskusteltiin tehtävän tekemisestä. Kyläläiset myös esittivät ja lausuivat omia vapaamuotoisia ja riimiteltyjä runojaan. Runot olivat tunnelmallisia ja koskettavia. Runoissa korostuivat lämpö, turvallisuus, ja niissä oli myös huumoria ja särmää.

Kulttuurikurkkauksien viimeisenä teemana oli tanssi, joka tutkitusti edistää hyvinvointia (Bungay ym., 2020). Ohjaaja kuvasi, miten tanssin voi ottaa osaksi omaa elämää, sillä tanssia voi harrastaa keskellä arkea (Kujala ym., 2021, s. 21). Yhteisenä tanssina oli Talvinen tanssi, joka oli rauhallinen ja rentouttava. Tanssiin yhdistettiin mielikuvia liikkuvista käsistä, joiden liike vaihteli. Kädet liikkuivat kuin pilvet, muuttolintujen liike, tuikkivat tähdet, revontulet ja lumihiutaleet. Käsistä puhallettiin tähtiä ystäville, ja tähtiterveiset lähetettiin eri kyliin.

Soinin kylätalon väki oli pukeutunut asuihin, jotka tukivat kulttuuristen kurkkausten esittämistä ja saivat kyläläiset iloiselle mielelle. Viimeisellä kerralla kaikilla kylätaloilla oli pikkujoulut ja tarjolla oli kahvin lisäksi suklaisia herkkuja. Tapaamisessa jaettiin osallistujille Taideaviisi-julkaisu (Kujala ym., 2021), joka kannustaa osallistujia jatkamaan arkisen taiteen parissa.



Kulttuurikurkkauksia Soinin kylätalolla.

”Ohjaajalle ohjaamistyö etänä on varsin pitkälle samanlaista kuin lähitapaamisissa. Kun ohjeet harjoitteisiin ovat selkeitä sekä tekemiseen houkuttelevia ja ohjaajana ottaa aina jokaisen osallistujan jokaisen ruudun takaa huomioon, säilyy hyvä ja mukava tunnelma. Oli hienoa huomata, miten tiivis yhteishenki koko porukalla syntyi ja miten luontevasti osallistujat jakoivat ajatuksiaan ja esittelivät syntyneitä töitään etäyhteyksien kautta”, kiteyttää Katja Kujala kokemuksensa.

Etäyhteytenä Teams

Etäyhteyksiin käytettiin Microsoft Teams -alustaa, josta on monelle tullut tuttu työväline pandemian aikana. Teams soveltuikin ohjattuihin ja keskustelunomaisiin Kulttuurikurkkauksiin suurimmilta osin hienosti. Kylätaloille hankitun striimauskaluston (esim. videokamerat, mikrofonit) sijaan kulttuurikurkkauksissa

käytettyyn hankkeen konferenssikaiutinta (Anker PowerConf) ja webbikameraa (Microsoft LifeCam HD 3000 / kannettavan tietokoneen sisäänrakennettu webbikamera). Konferenssikaiutin mahdollistaa suhteellisen laadukkaan kokoustamisen tarjoten suodatettua ääntä ilman kaikua yhdellä laitteella.

Kulttuurikurkkauksien laulutuokioon käytetty laite- ja ohjelmistoyhdistelmä ei vain yksinkertaisesti taipunut. Laulu on todella hankalaa videopuheluiden viiveen vuoksi, joka saattaa vaihdella kylätalojen välillä suuresti. Äänen viiveeseen vaikuttavat muun muassa verkkoyhteyksien laatu, käytetyt äänilaitteet ja tietokoneen ohjelmistot. Yhteisiä etämusisointituokioita varten on olemassa tähän tarkoitukseen suunniteltuja ohjelmistoja, jotka pyrkivät yhdessä oikean laitteiston kanssa minimoimaan viiveen ja saavat synkronoitua osallistujien äänen ja videon. Ääni ja video olisivat laadultaan olleet huomattavastikin parempia hankkeen striimauslaitteistolla, mutta näiden käyttö olisi vaatinut liikaa teknistä aspektia Kulttuurikurkkauksien henkeen, eikä tahtotila tässä ollut keskittyä tekniikkaan, vaan kulttuuriin. Jälkiviisaana voidaan todeta, että Kulttuurikurkkauksia varten olisi pitänyt ottaa käyttöön jokin etätyöpöytäyhteys teknistä tukea varten. Tämä olisi sujuvoittanut muutamia ongelmanratkaisuja.

Kulttuurikurkkauksien apuohjaajat

Kulttuurikurkkauksien tapaamisissa oli mukana kolme apuohjaajaa, joiden tehtävänä oli avustaa ryhmiä kylätaloilla. Apuohjaajan tehtäviin kuuluivat tekniikasta huolehtiminen, materiaalien jakaminen, ohjaajan ohjeiden toistaminen, mukana tekeminen, osallistujien kannustaminen ja oleminen osana porukkaa. Apuohjaaja kuunteli ja oli läsnä, kun ikäihminen halusi kertoa asiansa.

Apuohjaajat kertoivat, että tapaamiset olivat joka kerta iloisia hetkiä, joihin tultiin hyvillä mielin. Yhdessä oleminen ja tekeminen sekä taide ja kulttuuri toivat osallistujille selvästi piristystä päivään. Tärkeintä oli yhdessä oleminen, ei niinkään taiteellisen tehtävän lopputulos tai kokoontumisen lopullinen tuotos.

Etäyhteyksin toteutettu ryhmien vetäminen oli uusi tehtävä myös apuohjaajille. Joissain kylissä tekniikkaa selkeästi vierastettiin. Joka kerta koneet ja laitteet tuntuivat kuitenkin tulevan vähän tutummaksi. Osassa kylistä yhteyksiä tuskin olisi saatu aikaiseksi ilman apuohjaajaa ja kylätalon vastuuhenkilöä.

Kokemus apuohjaajana toimimisesta oli hieno ja valloittava kokemus. Kyläläisten ohjaaminen oli mukavaa, siinä apuohjaaja pääsi itsekin osaksi ryhmää. Oli hienoa toimia apuohjaajana, mutta samalla sai luovuttaa vastuun siitä mitä seuraavaksi tapahtuu varsinaiselle ohjaajalle. Kylissä osallistujien aktiivisuus vaihteli suuresti. Jossain oltiin hyvin aktiivisesti mukana, ja sitä ehkä jopa hieman kateellisena muualla seurattiin: ”Meilläkin pitäisi olla tuollainen ryhmä, olisi kiva jos joku olisi vetämässä porukkaa muulloinkin mukaan”.

Kyläläisten palaute ja runoräppi

Kyläläiset antoivat jokaisen tapaamiskerran päätteeksi palautetta. Kulttuurikurkkaukset sai osallistujilta erittäin hyvää palautetta ja jatkoa toiminnalle toivottiin. Kaikki kylätalojen osallistujat olivat aktiivisia. Osallistujat toivat esille, että he kokivat virkistäviä hetkiä ja yhdessäoloa, kun neljän kylän osallistujat olivat etäyhteyden kautta yhteydessä toisiinsa ja samaan aikaan tapaamisiin osallistuttiin oman porukan voimin kylätalolla.

Apuohjaajille kyläläiset antoivat hyvää palautetta ja toivat esille, että ”oli mukava kun tällaista järjestettiin” ja ”oli kivaa kokoontua yhteen ja nähdä osallistujia myös muilta kyliltä.” Tekniikasta todettiin, että se ”tuntui kyllä vähän vieraalta, sitä olisi kiva ollut ensin vähän opiskella.” Teams- yhteydet pelasivat hyvin, mutta välillä äänen kuuluvuus heikkeni. Kuvayhteys oli hyvä. Yhteen kokoontumiset, toisten kohtaaminen ja yhdessä tekemään kannustaminen koettiin tärkeinä. Niin kuin yhdessä ryhmässä todettiin: ”Onhan nämä koneet sellainen hyvä korvike, mutta ei se oikeaa tapaamista kyllä voita!”

Kyläläiset lauloivat kylätaloilla yhdessä ja Teamsissa mikrofonit suljettuina, sillä tekniikka ei sallinut yhteislaulua. Viimeisellä kerralla Soinin kylän Erja Pusaa ja Kirsti Valkeinen esittivät Kulttuurikurkkaus -runoräpin toisille kyläläisille.



Kulttuurikurkkaus -runoräppi.

On syksy ja lokakuuta kalenteri näyttää,
turhat huolet poissa, ilo mielen täyttää:
etänä kun alkaa Kulttuurikurkkaukset,
aika on vallata uudet nurkkaukset.

Kuva, musa, runo, tanssi: tää on täyttä juhlaa,
eikä kukaan turhaan aikaansa tuhlaa.
Täällä voivat ottaa nyt rennosti kaikki,
oli sitten mukana Matti tai Maikki.

Huumorin kukkakin saa vapaasti lentää,
sydämistä sydämiin sen annamme entää.

Vaikka toisistamme ollaan kaukana,
ei se haittaa, kun tekniikka on mukana.
Läheisiä ollaan kuin vanhat tutut,
lentoon lähtee monet hauskat jutut.
Hoksottimet raksuttaa ja lamppu välähtää,
luovuus virtaa, kynät värittää.
Miten omin sanoin jatkuu: Jos olisin talo..
Kulttuurikurkkaus on syksymme valo.

Niin paljon rikkautta kaikki tää antaa,
että siitä pakko on Luojallekin kiitosta antaa.

Luita kun kolottaa, selkä ei taivu,
siitä silti älä sinä synkkyyteen vaivu.
Vaikka sataa kaatamalla, harmaa on sää,
karhun lailla talviuneen ethän sä jää.
Heittäydy tuulen matkaan, uusin silmin katsele,
rohkeasti ideoita keksi ja kokeile.
Yllätä ja hyppele vaan estradilla
aivan kuin räppärit Miska ja Milla.
Juhlaan tähänkin räppiä lykkään,
siitä kun aina niin raakasti tykkään.

Ei tässä turhaan enää pingotella,
vaan aletaanpas yhdessä nyt irrotella.

Reppuun kerättiin paljon täyttävää evästä.
Tuntuu kuin olisi rinnassa jo kevättä.
Aukesi useampi kehon, mielen lukko
sävelet kun leijaili, lauloi meille kukko.
Joka kylään Terveiset lähetämme täältä
me senioriparkkilaiset Hautakylältä.
Tästä on niin hyvä jatkaa eteenpäin matkaa
Reippahasti käypi askel. Kyllä nyt taas jaksaa.

Nyt on aika ilon, naurun,

joka kaikuu taivahalle,
helmeilköön se kaikkialle.

Lopuksi

Kulttuurikurkkauksia on konseptina valmis toteutettavaksi myös jatkossa. Tärkeää on huomioida etäosallistujien osallistaminen, joka toteutuu esimerkiksi siten, että tapaamisiin laaditut tehtävät eivät ole liian vaikeita. Kehitettäviä asioita konseptissa on myös etäosallistujien keskinäinen vuorovaikutus. Etäyhteyksiin käytettävä tekniikka kehittyy koko ajan kovaa vauhtia ja esimerkiksi erilaiset simulaatiosovellukset (virtuaali- tai lisätty todellisuus) voivat tarjota jatkossa uusia mahdollisuuksia interaktiivisuuden kehittämiseen. (Opetushallitus 2022). Virtuaalilaseja ja virtuaalitodellisuutta ikäihmisten kanssa on kokeiltu LähiVerkko -projektin työpajoissa (Grönholm & Marttinen 2018). Mahdollisuuksia nähtiin erityisesti matkailussa ja taide-elämyksissä, esimerkiksi konsertit, taidenäyttelyt ja museot.

Alussa mainittujen kansalaisopiston rooli tässä kokeilussa oli lisätä Kulttuurikurkkauksia – kurssi omaan tarjontaansa ja ottaa ilmoittautumisia vastaan. Kokeilu osoitti myös sen, että kansalaisopistot voivat yhdessä suunnitella ja toteuttaa etäkursseja, joihin on mahdollista osallistua eri puolilta maakuntaa. Yhteistoteutuksissa tärkeää on huomioida yhteiset ilmoittautumiskäytännöt ja -kurssin sisällönkuvaukset. Etäyhteyksien toimivuus on luonnollisesti ehdoton edellytys kurssin sujuvalle toteutukselle. Sen varmistamiseksi tekniikasta vastaavan yhteyshenkilön nimeäminen voi olla myös tarpeen. Yhteinen toteutus on kustannustehokasta, mutta samalla on varmistettava, että kurssin opettaja saa tehtävästä riittävän korvauksen. Kulttuurikurkkauksista toivotaan kyläläisten hyvinvoinnin edistäjäksi pysyvää toimintatapaa.

Tutustu Kulttuurihyvinvointia etänä -hankkeesen Facebookissa

Hanketta rahoitti Etelä-Pohjanmaan ELY/ Euroopan maaseuturahasto

Teksti:

Tiina Hautamäki, SeAMK, Hyvinvointi ja kulttuuriala
Katja Kujala, Teatteri-ilmaisun ohjaaja (AMK), AmO
Jussi Kareinen, SeAMK, Hyvinvointi ja kulttuuriala
Satu Kankaanpää, SeAMK, Hyvinvointi ja kulttuuriala
Arttu Mustajärvi, SeAMK
Mari Mäki-Latvala, SeAMK, Hyvinvointi ja kulttuuriala

Kuvat:

Maria Välikangas & Tiina Hautamäki

Lähteet:

Bungay H., Hughes S., Jacobs C. & Zhang J. (2020). Dance for Health: the impact of creative dance sessions on older people in acute hospital setting. *Arts & Health*. Vol 14, No 1, 1-13
https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17533015.2020.1725072

Grönholm, P. & Marttinen, R. (2018). Virtuaalitodellisuustyöpajat ikäihmisille: kokemuksia, läsnäoloa ja tunnetta. Eläkeliitto. https://elakeliitto.fi/sites/default/files/2018-08/Virtuaalitodellisuustyo%CC%88pajat%20ik%C3%A4ihmisille%2C%20kokemuksia%2C%20l%C3%A4sn%C3%A4oloa%20ja%20tunnetta.pdf

Hautamäki T., Kasanen M., Aronsen T., Arola J-M., Kareinen J. & Saarela J. (2021a). Kyläläisten toiveita kulttuuri- ja liikuntapalveluiden toteuttamiseksi*. SeAMK verkkolehti* 9.6.2021. https://lehti.app-staging.seamk.hion.dev/hyvinvointi-ja-luovuus/kylalaisten-toiveita-kulttuuri-ja-liikuntapalveluiden-toteuttamiseksi-etana/

Hautamäki, T., Saarela, J. & Kareinen, J. (2021b): Konsertin live-striimaus yleisötyön uutena muotona – Seinäjoen kaupunginorkesterin EL TANGO konsertti välitettiin viiteen kylätaloon. SeAMK verkkolehti 17.11.2021. https://lehti.app-staging.seamk.hion.dev/hyvinvointi-ja-luovuus/konsertin-live-striimaus-yleisotyon-uutena-muotona-seinajoen-kaupunginorkesterin-el-tango-konsertti-valitettiin-viiteen-kylataloon/

Hautaviita, J. & Hautamäki, T. (2022). Eläimet hyvinvoinnin edistäjinä. SeAMK verkkolehti. 19.12.2022. https://lehti.app-staging.seamk.hion.dev/hyvinvointi-ja-luovuus/elaimet-hyvinvoinnin-edistajina/

Keskinen, N., Hautamäki, T., Kareinen, J. & Mustajärvi, A. (2022). Tanssi kulttuuriharrastuksena ja hyvinvoinnin edistäjänä – kokemuksia etänä ohjatusta tanssitunnista. SeAMK verkkolehti 3.6.2022. https://lehti.app-staging.seamk.hion.dev/hyvinvointi-ja-luovuus/tanssi-kulttuuriharrastuksena-ja-hyvinvoinnin-edistajana-kokemuksia-etana-ohjatusta-tanssitunnista/

Kujala, K., Jussila, P., McNamara, S. & Nurmio-Böse, M. (2021). *Taideaviisi – vinkkejä arjen kulttuurisiin hetkiin*. Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys ry. Kortteleihin kulttuuria -hanke. Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry. Kulttuuria minulle -hanke. Painoala.

Kulttuurihyvinvointia etänä. (2022). *Seinäjoen ammattikorkeakoulu.* https://app-staging.seamk.hion.dev/yrityksille/tki-projektit/kulttuurihyvinvointia-etana/

Kylillä kaiken ikää (2022). Seinäjoen kaupunki. Maaseutuverkosto. https://maaseutuverkosto.fi/sv/projekt/kylilla-kaiken-ikaa-2/

Mäntykivi, P., Hautamäki, T., Mustajärvi, A., Kareinen, J. & Saarela, J. (2022): LIVE-striimauksella etäliikuntamahdollisuuksia kylille. SeAMK verkkolehti 7.3.2022. https://lehti.app-staging.seamk.hion.dev/hyvinvointi-ja-luovuus/live-striimauksella-etaliikuntamahdollisuuksia-kylille/

Opetushallitus. (2022). Ammattipeda. Rikastettu oppiminen. Virtuaalimaailmat. http://www10.edu.fi/ammattipeda/?sivu=virtuaalimaailmat

Pusaa, E. & Valkeinen, K. (2022). *Kulttuurikurkkaus – runoräppi.* Duo Eväsvakka/MusaMehiläiset.

Taike (2022). Taiteen edistämiskeskus. https://www.taike.fi/fi