

# *Laulusta Voimaa!*

## ***Kuinka kaikki alkoi – Marjukka Riihimäki***

Toimiessani musiikinopettajana Töölön yhteiskoulussa ja Sibelius-lukiassa kävimme usein kuorojen kanssa esiintymässä vanhainkodeissa, koska se oli niin palkitsevaa! Olin käynyt myös Wilhelmiinassa ja olin sinne lupautunut kuoroni kanssa esiintymään kevään viimeisellä viikolla vuonna 2010, mutta olin unohtanut siitä ilmoittaa kuorolle. No, hyppäsin taksiin ja otin mukaani yhteislaulujen sanoja, joita sitten lauloimme Wilhelmiinassa toimivan 'Muistaakseni laulan' -kuoron toimiessa esilaulajana. Esityksen jälkeen eräs kuorolaisista kysyi, että voisinko tulla johtamaan heitä syksyllä. Innostuin kovasti ja aloitin Wilhelmiinassa aluksi vetämällä asukkaiden kuoroa.

Tässä tietoa projektista Muistaakseni laulan:

Hanke toteutui vuosina 2009–2011. Siinä edistettiin musiikkipohjaisten kuntoutusmenetelmien käyttöönottoa ja saatiin tietoa niiden vaikuttavuudesta. Lievässä tai keskivaikeassa muistisairauden vaiheessa olevien henkilöiden omaiset, hoitajat ja vapaaehtoistyöntekijät osallistuivat valmennukseen, jossa yhdessä koettiin musiikkielämyksiä laulamisen tai musiikin kuuntelun avulla. Satunnaistetun ja kontrolloidun vaikuttavuustutkimuksen avulla saatiin tietoa valmennusmallista muistisairaalan toimintakyvyn sekä omaisen ja hoitajan hyvinvoinnin parantamiseksi. Sari Laitinen oli tämän projektin vetäjä ja sain häneltä paljon apua omaan työhöni.

Olin shoppailemassa keväällä 2010, kun Tuula Aranko tuli kysymään, että olenko koskaan miettinyt seniorikuoron perustamista. Tuula tiesi, että työskentelen kuorojen kanssa. Rehellisesti kerroin hänelle, että ei ole vielä tullut mieleeni, mutta kuulostaa hyvältä ajatukselta. Vaihdoin puhelinnumeroita. Syksyllä keskustelin asiasta Wilhelmiinassa ja päätimme syksyllä 2010 Tuula Arangon ja Miina Sillanpään Säätiön Kohtaamisia kotikulmilla -hankkeen avulla perustaa seniorikuoron. Teija Saarinen oli yhteyshenkilömme Wilhelmiinassa. Laitettiin mainoksia etupäässä Pikku Huopalahden alueelle ja niin aloitimme. Puskaradion kautta saimme laulajia myös ympäri Helsinkiä. Varsinaisesti voisi sanoa kuoron alkamisen tapahtuneen syksyllä 2011, kun kuoro sai myös nimen

*Laulusta Voimaa!*