

SISÄLLYS

Alkusanat	7
-----------------	---

I OSA *Taiteesta voimaa*

1 Johdanto	13
1.1 Herne pussien heittelystä taiteeseen	13
1.2 Taide – ikkuna ikäihmisen maailmaan	16
1.3 Henkinen esteettömyys	22
2 Parantaako taide?	27
2.1 Tutkimuksista todisteita	27
2.2 Terveyttä kulttuurista -hanke	33
3 Luovuus ja ikääntyminen	37
3.1 Onko ikä etu vai este?	38
3.2 Luovuus elää vapaudessa	40
4 Luovuuteen innostaminen	43
4.1 Ohjaaja voi houkutella luovuuteen	44

4.2 Ryhmässä luovuus tiivistyy	46
<i>Tehtäviä: Luovuus</i>	49
5 Taidetoiminnasta elämisen mieltä ja voimaa	51
5.1 Anja – Mikkelin Aira Samulin	54
5.2 Terttu ja vatsatanssin hurma	56
<i>Tehtäviä: Tanssiminen</i>	57
5.3 Miili ja kuvan tekemisen lahja	58
5.4 Eino ja parantava maalaus	59
5.5 Vuorovaikutusta ja iloa: kuvataideprojekteja	61
<i>Tehtäviä: Kuva muistelutyössä</i>	63
5.6 Musiikki – "Soundit vain paranee"	64
5.7 Terttu: "Rampa-runosta se alkoi"	67
<i>Tehtäviä: Lausunta</i>	69
5.8 Kirjoittaminen – "Siihen voi jäädä koukuun"	69
<i>Tehtäviä: Runotus</i>	70
6 "Kutkuttavaa teatteria"	73
6.1 Kutku-metodi kiertää muistamisongelmat	74
6.2 Ohjaajan puheenvuoro: "Teemme teatteria"	78
6.3 Näyttelijän puheenvuoro: "Pingviinit vielä vain tanssii"	80
7 Muistelutyö ja luovat menetelmät	83
7.1 Muistojen teatteri	83
7.2 Muistojen teatterin synty	85
7.3 Muistoista esitykseksi	87
7.4 Elämää Kotkassa sodan varjossa -näytelmän synty	89
7.5 Leena ja sotalapsen tarina	90
7.6 Muistojen talo – muistelutyön luovien menetelmien keskus	93

7.7 Muistorasiat – "eletyn elämän pienoisnäyttämöt"	94
7.8 Leena: "Voimaa muistoista"	97
7.9 "Meht-projekti" – muistelutyön luovat menetelmät muistihäiriöisten hoidossa	100
<i>Tehtäviä: Muisteleminen</i>	102

II OSA

Johdatus taidegerontologiaan

1 Ikäihminen taidetoiminnan kohteena vai tekijänä?	109
2 Kohti taidegerontologiaa	113
3 Taide- ja kulttuurigerontologian suhteesta	119
4 Ikäihmiset, taidetoiminta ja tutkimus	123
5 Taide ja flow	129
5.1 Ikääntyneet ja flow	133
5.2 Yhteisöllisyyttä ja "luvallista dopingia"	136
5.3 Flow ja hyvä vanhuus	140
5.4 Millainen kokemus on flow?	143
6 Gerotranssendenssi	157
6.1 Ikä ei ole este vaan etu	161
6.2 Ikäihminen näyttelijänä	163
6.3 Ikä tuo rohkeutta, luovuuden ydintä	168
6.4 "Minä muuttuu, Eskoseni"	170

Loppusanat	175
Kirjallisuus	179

Liitteet

Liite 1 Kutkuttajat puntarissa	193
Liite 2 Seuraava potilas – "Alvariinsa janottaa ja kusettaa"	195
Liite 3 Muistoista teatteria: prosessista produktiin	200
Liite 4 Ote Jubilee-näytelmän harjoituspäiväkirjasta	211
Liite 5 Elämää Kotkassa sodan varjossa -näytelmä	214