

## Johdattelua päivän aiheeseen: **Kulttuurihyvinvointi**

### **Kulttuurihyvinvointi**

Tänään pysähdymme kulttuurihyvinvoinnin äärelle. Se voi kuulostaa isolta sanalta, mutta käytännössä se tarkoittaa kaikkea sitä, mikä tuo iloa, virkistystä ja merkitystä arkeen: musiikkia, kirjoja, elokuvia, käsillä tekemistä, muistelua, tanssia, teatteria... ihan mitä tahansa, mikä tuntuu omalta ja hyvältä.

Kulttuuri on osa jokapäiväistä elämäämme – se näkyy siinä, miten ajattelemme, toimimme ja olemme vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Se ilmenee arvoissa, tavoissa, kielessä, perinteissä ja taiteessa, mutta myös arjen pienissä valinnoissa, kuten siinä mitä syömme tai miten juhlimme. Kulttuuri muovaa meitä, mutta myös me muokkaamme kulttuuria. Se tuo yhteen ihmisiä, rakentaa yhteisöllisyyttä ja vahvistaa hyvinvointia monin tavoin. Kulttuuri ei siis ole vain suuria taide-elämyksiä, vaan myös pieniä hetkiä, jotka vahvistavat hyvinvointia. Se voi olla vaikka se hetki, kun hyräilet tuttua laulua hoitotilanteessa tai katsot vanhoja valokuvia yhdessä läheisen kanssa.

### **Mitä on kulttuurihyvinvointi?**

Kulttuurihyvinvointi tarkoittaa yksilöllistä tai yhteisöllistä kokemusta siitä, että kulttuuri ja taide lisäävät hyvinvointia tai ovat yhteydessä siihen. Se voi olla omaa aikaa, hengähdyshetkiä, iloa ja voimaa arkeen tai vaikka uuden innostusta ja virkistystä tuovan asian kokeilemistä.

Kulttuuri voi tukea mielen hyvinvointia, lievittää stressiä, vahvistaa itsetuntemusta ja lisätä osallisuuden tunnetta. Se voi myös auttaa palautumaan ja tuoda uusia näkökulmia elämään.

### **Kulttuuri hyvinvoinnin lähteenä**

Kulttuurin harrastaminen tuo mahdollisuuden osallistua ja kokea asioita, jotka vahvistavat voimavaroja. Se voi olla yksin tai yhdessä, kotona tai muualla. Tärkeintä on, että se tuntuu sinulle mielekkäältä.

Joskus kulttuuri voi myös viedä epä mukavuusalueelle, mutta juuri siellä voi tapahtua jotain yllättävää ja hyvää. Avoin mieli voi avata ovia uusiin kokemuksiin.

## **Mikä tuo kulttuurihyvinvointia?**

Kulttuurihyvinvointia voi löytyä monesta: musiikista, kirjoittamisesta, lukemisesta, elokuvista, näyttelyistä, käsitöistä, puutarhanhoidosta, matkustelusta, muisteluhetkistä... lista on pitkä ja jokaiselle löytyy jotakin.

Tänään voit pohtia, mikä sinulle tuo kulttuurihyvinvointia ja mitä uutta ehkä haluaisit kokeilla. Kotitehtävissä oleva kulttuuribingo voi auttaa tässä. Voit miettiä, mitä kulttuuritoimintaa haluaisit kokeilla. Ehkä jokin bingon vaihtoehtoista innostaa? Tai jokin vanha harrastus, jonka haluaisit herättää uudelleen henkiin?

Pohditaan myös yhdessä, mitä konkreettista tarvitaan, jotta nämä asiat voisivat toteutua. Onko se ystävän tuki, maksuton osallistuminen, kulttuurikaveri, riittävä tieto vaihtoehtoista tai keino lisätä omaa aikaa?