

Kulttuurihyvinvointi

“Kulttuurihyvinvoinnilla tarkoitetaan yksilöllistä tai yhteisöllisesti jaettua kokemusta siitä, että kulttuuri ja taide lisäävät hyvinvointia tai ovat yhteydessä siihen.”

Kulttuurin harrastaminen sen eri muodoissa tuo mahdollisuuden osallistua ja kokea asioita, jotka tuovat monenlaisia hyvinvointivaikutuksia.

Kulttuurikokemuksista voi nauttia joustavasti riippuen siitä mitä sillä hetkellä kaipaa ja mikä on mahdollista. Voi tehdä asioita joko yksin tai yhdessä, kotona tai muualla. Kulttuuriin uppoutuminen tuo tarpeellisen hengähdysketken ja omaa aikaa. Avoin asenne ja ajoittainen epä mukavuusalueelle meno voi tuoda mielenkiintoisia kokemuksia sekä antaa mahdollisuuden innostua jostain aivan uudesta tekemisestä. Myös aiemmin hyväksi havaittuja mielenkiinnon kohteita voi viritellä uudelleen, jotta ne vahvistaisivat voimavaroja ja toisivat iloa tässä hetkessä.

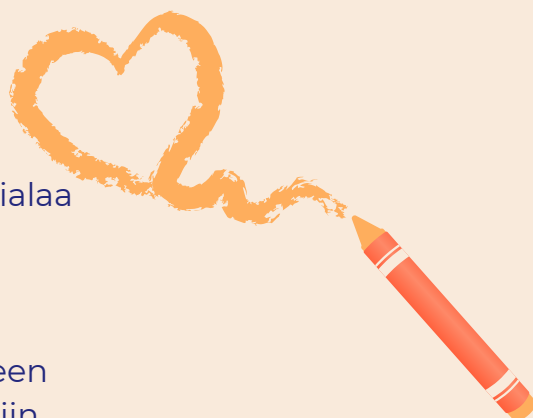
Taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutuksia

Taide ja kulttuuri voivat:

- tuoda iloa, voimaa ja virkistystä sekä kohottaa mielialaa
- vahvistaa mielen hyvinvointia
- lievittää masennuksen ja ahdistuneisuuden oireita
- vähentää stressiä ja tukea palautumista
- tarjota uusia näkökulmia elämään ja vaihtelua arkeen
- vahvistaa joustavuutta ja kykyä sopeutua muutoksiin
- tukea itsetuntoa, itsetuntemusta ja itseluottamusta
- edistää keskittymistä, oppimista ja vuorovaikutustaitoja
- vähentää yksinäisyyden kokemuksia ja vahvistaa osallisuutta
- tukea terveyttä, toimintakykyä ja kuntoutumista.

KOKEILTAVAKSI

- Osta **Museokortti** tai toivo sellaista lahjaksi
- Vuoden mittainen pääsylippu yli 370 elämykselliseen kohteeseen
- Voit suunnata lomareissut kiinnostavien näyttelyiden, museoiden ja nähtävyyksien pariin
- Saatat yllättyä museoiden kiinnostavuudesta ja monipuolisuudesta



OmaElo

OMAISHOITAJIEN ELINTÄPAOHJAUS 2024-2026

KULTTUURIBINGO

- **Rasti ruutuun** jos harrastat kyseistä kulttuuria
- **Ympyröi** sellaiset joita haluaisit kokeilla
- Jos saat täyden rivin merkintöjä vaakaan, pystyyn tai vinoon saat BINGON!

Kielten opiskelu	Kirjan lukeminen	Tanssiminen	Käsityöt	Musiikin kuuntelu
Runon kirjoittaminen	Piirtäminen tai maalaaminen	Puutyöt tai veisto	Taidenäytelyssä käyminen	Kirjeen tai kortin kirjoittaminen
Pelien pelaaminen	Kirjoittaminen	Matkustelu	Omaavalintainen luova tekeminen	Valokuvaaminen tai videointi
Savityön teko	Runojen lukeminen	Konsertissa käynti	Värittäminen	Musiikkia soittamalla tai laulamalla
Kiinnostava dokumentti	Museossa käyminen	Taiteilijaan tutustuminen	Arkkitehtuurin ihailu	Teatterissa tai elokuvissa käynti

KULTTUURIHYVINVOINTI

Millaista hyvinvointiasi vahvistavaa kulttuuritoimintaa haluaisit kokeilla?

Voit hyödyntää Kulttuuribingossa ympyröimiäsi vaihtoehtoja tai keksiä muita sinua kiinnostavia.

Mikä mahdollistaisi sen, että sinua kiinnostavat asiat voisivat toteutua?

Mieti konkreettisia asioita ja listaa niitä

esim. ystävän tuki, maksuton osallistuminen, Kulttuurikaveri, riittävä tieto eri vaihtoehtoista, keinot oman ajan lisäämiseen...