

KULTTUURISTA VOIMAA JA ILOA

Hyvinvointituokio



MIKÄ ON KULTTUURIA?

Kulttuuri on olennainen osa meidän jokaisen elämää. Se sitoutuu aikaan ja paikkaan sekä muokkautuu elämän varrella.

Kulttuuri vaikuttaa ja näkyy monella elämäntasolla....

arvot, normit

viestiminen (vuorovaikutus ja kieli)

perinteet (seremoniat, juhlat, rituaalit)

ruoka ja pukeutuminen

taloudelliset ja yhteiskunnalliset rakenteet

maailmankatsomus ja maailmankuva

taide, musiikki, kirjallisuus ja muu luova ilmaisu

.....muokaten meidän tapaa ajatella ja toimia sekä yhdistää ihmisiä ja luo yhteisöllisyyttä.

MITÄ ON KULTTUURIHYVINVOINTI?

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

KESKUSTELUHETKI

**Millainen juhliin tai vapaiden viettoon
liittyvä perinne
on sinulle erityisen tärkeää?**



KULTTUURI HYVINVOINNIN LÄHTEENÄ

Hyödyt

Osallistuminen ja kokeminen lisää hyvinvointia.

Joustavaa: Osallistua voi myös arjessa, lähtemättä mihinkään. Lähteminen tarjoaa hengähdystä.

Taiteesta ja kulttuurista:

- iloa, voimaa ja virkistystä, parantaa mielialaa
- tukee mielen hyvinvointia ja mielenterveyttä
- ehkäisee ja vähentää masennusta ja ahdistuneisuutta
- alentaa stressiä ja vähentää loppuun palamisen riskiä
- uusia näkökulmia elämään, tuo vaihtelua arkeen
- edistää mukautumis-, sopeutumis- ja sietokykyä
- lisää itsetuntoa, itsetuntemusta ja itseluottamusta
- parantaa keskittymiskykyä, oppimisvalmiuksia, ryhmätyötaitoja, itsesäätelyä
- vähentää sosiaalista syrjäytymistä, yksinäisyyttä sekä tukee osallistumista ja osallisuutta
- parantaa hoitotuloksia, vähentää joidenkin lääkkeiden tarvetta, vähentää oireita



KULTTUURI HYVINVOINNIN LÄHTEENÄ

- Kulttuurin harrastaminen sen eri muodoissa tuo mahdollisuuden osallistua ja kokea asioita, jotka tuovat monenlaisia hyvinvointivaikutuksia.
- Kulttuuriin uppoutuminen tuo tarpeellisen hengähdyshetken ja omaa aikaa sekä vahvistaa voimavaroja ja tuo iloa siinä hetkessä.
- Avoin asenne ja ajoittainen epä mukavuusalueelle meno voi tuoda mielenkiintoisia kokemuksia sekä antaa mahdollisuuden hurmaantua jostain aivan uudesta asiasta tai tekemisestä.



MIKÄ TUO KULTTUURIHYVINVOINTIA?

- Musiikki: laulaminen, soittaminen, kuuntelu, konsertit
- Lukeminen, kirjoittaminen, runous, päiväkirjat
- Elokuvat ja teatterissa käynnit
- Näyttelyt ja tapahtumat
- Teatterin tai tanssin harrastaminen
- Valokuvaaminen ja videointi
- Arkkitehtuuriin tutustuminen
- Muistelu
- Radion kuuntelu ja television katsominen, dokumentit
- Luova käsillä tekeminen: mm. kuvataide, käsityöt, puutarhanhoito
- Itsensä kehittäminen, opiskelu, matkustelu



MUISTELU, LORUT

Entten tentten, teelikamentten
hissun kissun vaapulavissun.

Eelin keelin klot,
viipula, vaapula vot.

Eskon saaun piium paaum
nyt minä lähden tästä piiristä
pois!

Hattulan pappilan
apupapin papupata
pankolla kiehuu ja
kuohuu,
tuoreita kuoreita,
merikalan rasvaa.

Ulle dulle dof
kinkke laade kof
koffe laade
kinkke laade
ulle dulle dof.

Körö körö kirkkoon,
papin muorin penkkiin,
ruskealla ruunalla,
valkealla varsalla,
kirjavalla kissalla,
kolipäällä koiralla,
laukkipäällä lampaalla.
Se, joka ennen
ennättää,
sille velli keitetään.



VINKKEJÄ KULTTUURIHYVINVOINTIIN

- Kuntien tapahtumakalenterit
- Yhdistysten toiminta
- Kansalaisopistot
- Nettilukio, verkkolukio
- Kesäyliopistot
- Avoimet yliopistot
- Ikääntyvien/ikäihmisten yliopistot
- Kulttuuritalot
- Musiikkikeskukset
- Teatterit
- Museot
- Kirjastot
- Seurakunnan toiminta ja konsertit
- Yksityiset toimijat



LINKKEJÄ KULTTUURIHYVINVOINTIIN

Tietoa kulttuurin hyvinvointivaikutuksista

- **reittis.fi** → kirjoita hakukenttään *kulttuuri*
- **terveyskirjasto.fi** → kirjoita hakukenttään *kulttuuri ja terveys*

Taide, historia ja kirjallisuus verkossa

- **finna.fi** → kirjastojen, museoiden ja arkistojen aineistoja
- **digi.kansalliskirjasto.fi** → vanhoja sanoma- ja aikakauslehtiä sekä muita digitoituja aineistoja eri aikakausilta
- **celianet.fi** → lainaa ja kuuntele äänikirjoja
- **emmazone.fi** → Espoon modernin taiteen museon verkkosisältöjä
- **digimuseo.fi**
- **helsinginkaupunginorkesteri.fi** → valitse ylärivistä HKO Screen
- **suomenkansallismuseo.fi** → valitse ylärivistä digitaaliset sisällöt
- **finlit.fi** → tietoa suomalaisesta kirjallisuudesta, kansanperinteestä ja kulttuuriperinnöstä
- **artsandculture.google.com** → taide- ja kulttuurielämyksiä eri puolilta maailmaa. Pelejä ja tekemistä.

LINKKEJÄ KULTTUURIHYVINVOINTIIN

Kulttuuritapahtumia ja -elämyksiä sekä tekemistä ja harrastuksia

- **lahella.fi** → järjestöjen ja yhdistysten tarjoamaa toimintaa
- **atla.fi** → kulttuurireittejä ja teemallisia kierroksia, myös mobiilisovellus
- **kirjastot.fi** → kirjastojen palveluista, tapahtumista ja aineistoista
- **kaikukortti.fi** → maksuttomia pääsylippuja kulttuuritapahtumiin ja paikkoja kursseille
- **kansalaisopistot.fi** → valtakunnallinen kurssihaku
- **lampiopalvelu.fi** → kulttuuria, tapahtumia ja yhteistä tekemistä etänä
- **ryhmarenki.fi** → materiaaleja virkistävään ja luovaan tekemiseen
- **vahvike.fi** → Ideoita ja materiaaleja virkistävään tekemiseen
- **muistipuisto.fi** → muistelua, musiikkia, visoja ja harjoituksia
- **onniTV** → netissä onnitv.fi ja televisiossa kanava 36/66/99
- **youtube.com** → kirjoita hakukenttään esim. *OsmyTV*
- **areena.yle.fi** → elokuvia, sarjoja, dokumentteja, podcasteja, konsertteja ja muita kulttuuriohjelmia



Hyvinvointituokiot on kehitetty
Oulun seudun omaishoitajat ry:n
OmaElo-hankkeessa vuosina 2024-2025



OmaElo
OMAISHOITAJIEN ELINTAPAOHJAUS 2024-2026