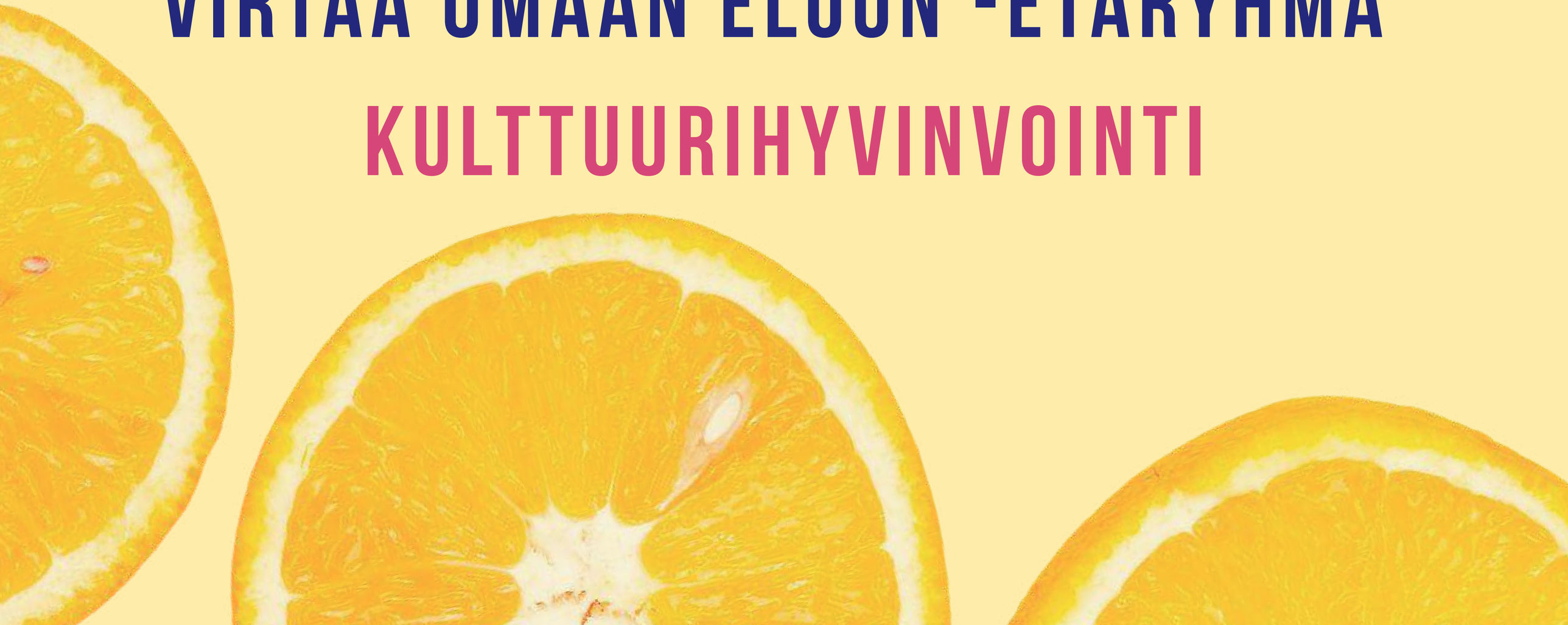
VIRTAA OMAAN ELOON -ETÄRYHMÄ

KULTTUURIHYVINVOINTI



PÄIVÄN AIHE: KULTTUURIHYVINVOINTI

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

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?

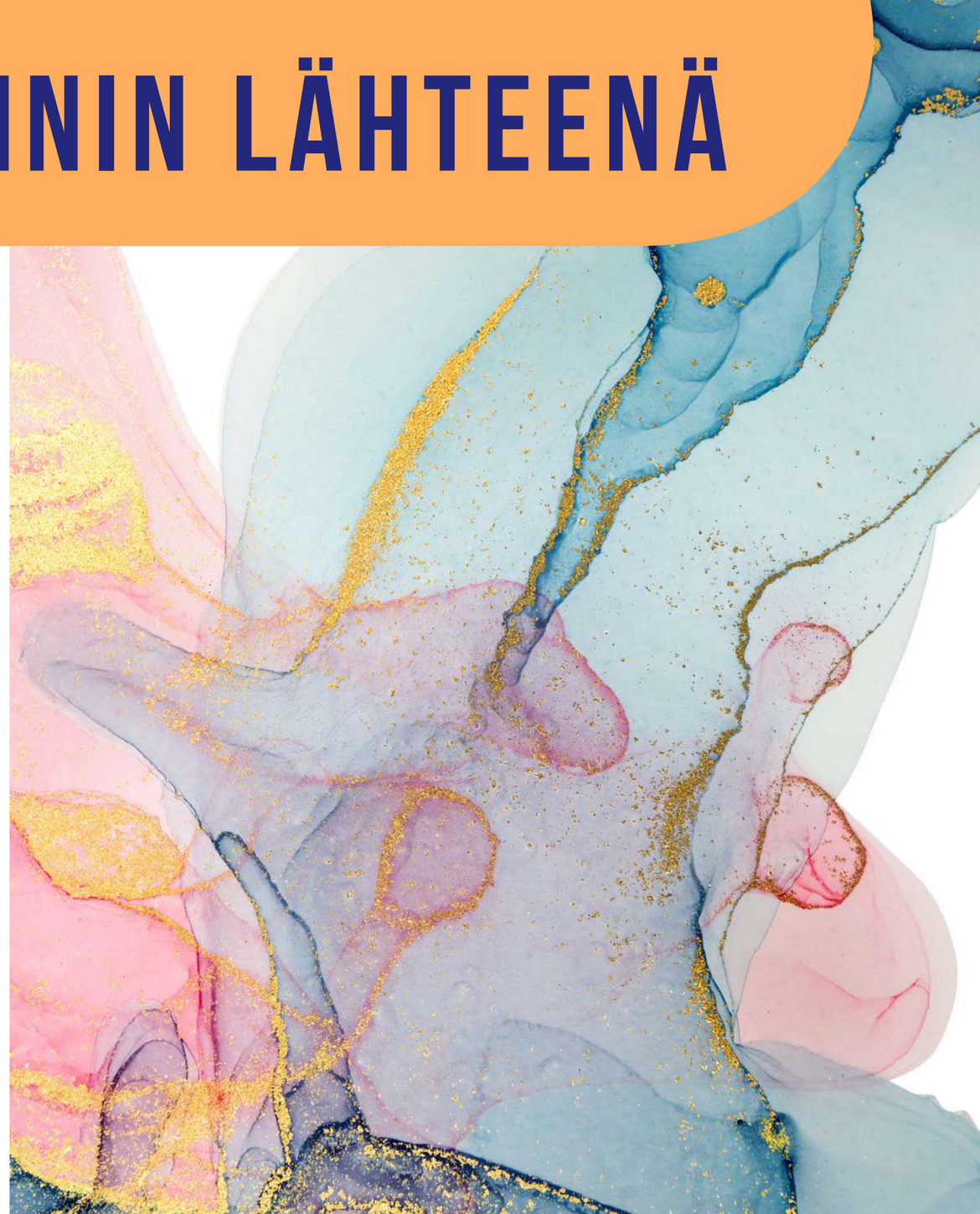
Kulttuurihyvinvoinnilla tarkoitetaan
yksilöllistä tai yhteisöllisesti jaettua kokemusta siitä,
että kulttuuri ja taide
lisäävät hyvinvointia tai ovat yhteydessä siihen.

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 epämukavuusalueelle 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

KESKUSTELUHETKI

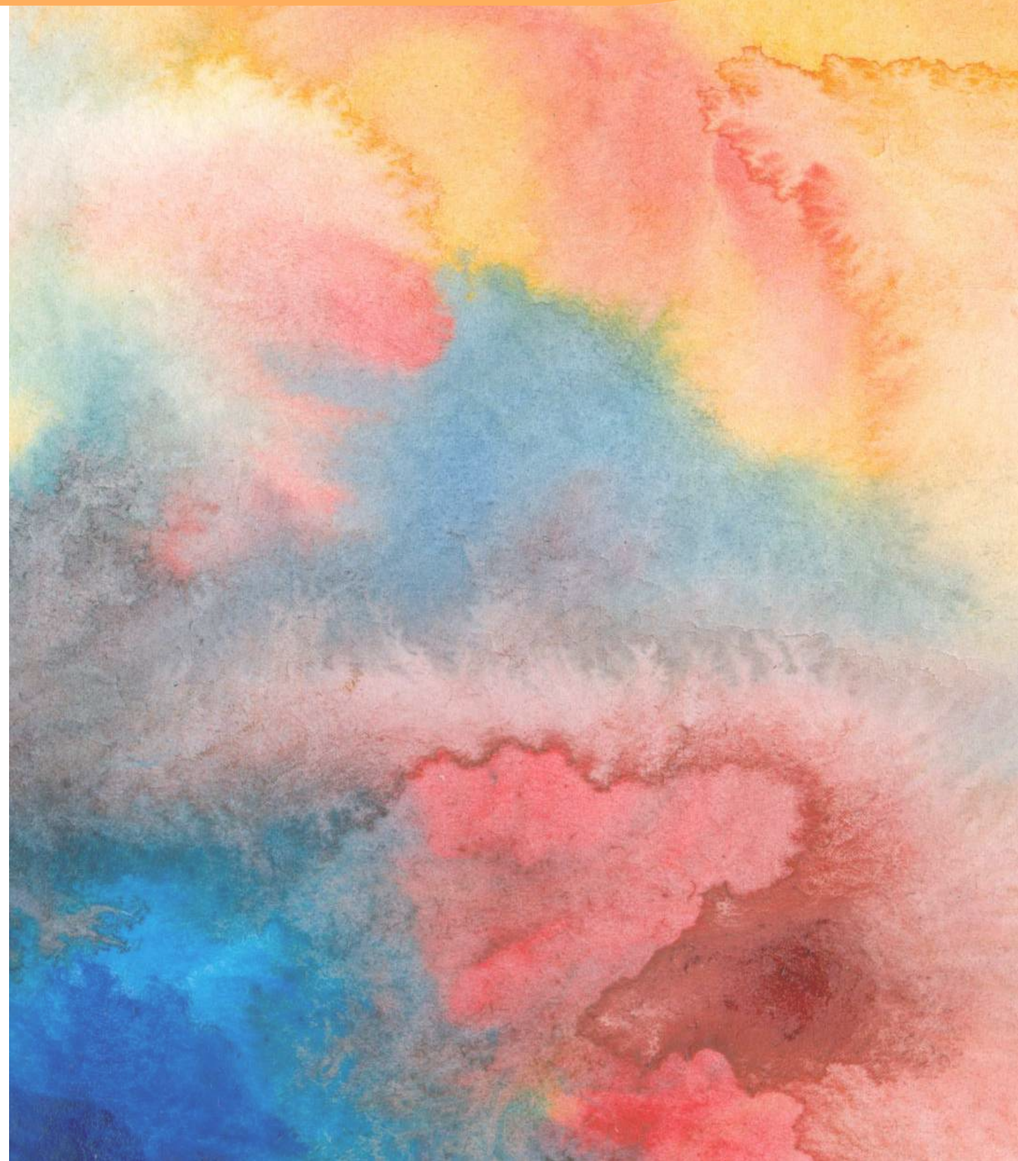
Millainen juhliin tai vapaiden viettoon liittyvä perinne on sinulle erityisen tärkeä?

TAUKO

Hetki jaloittelua

TAIDEKUVAT

Valitse kuvista se, joka puhuttelee sinua eniten.



1

2

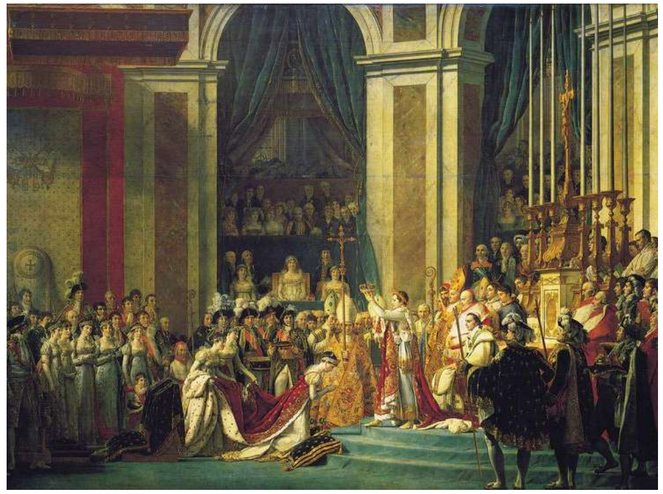
3

4

5

6

7



8

9

LINKKIVINKKI

Google Arts & Culture

HETKI ITSELLE

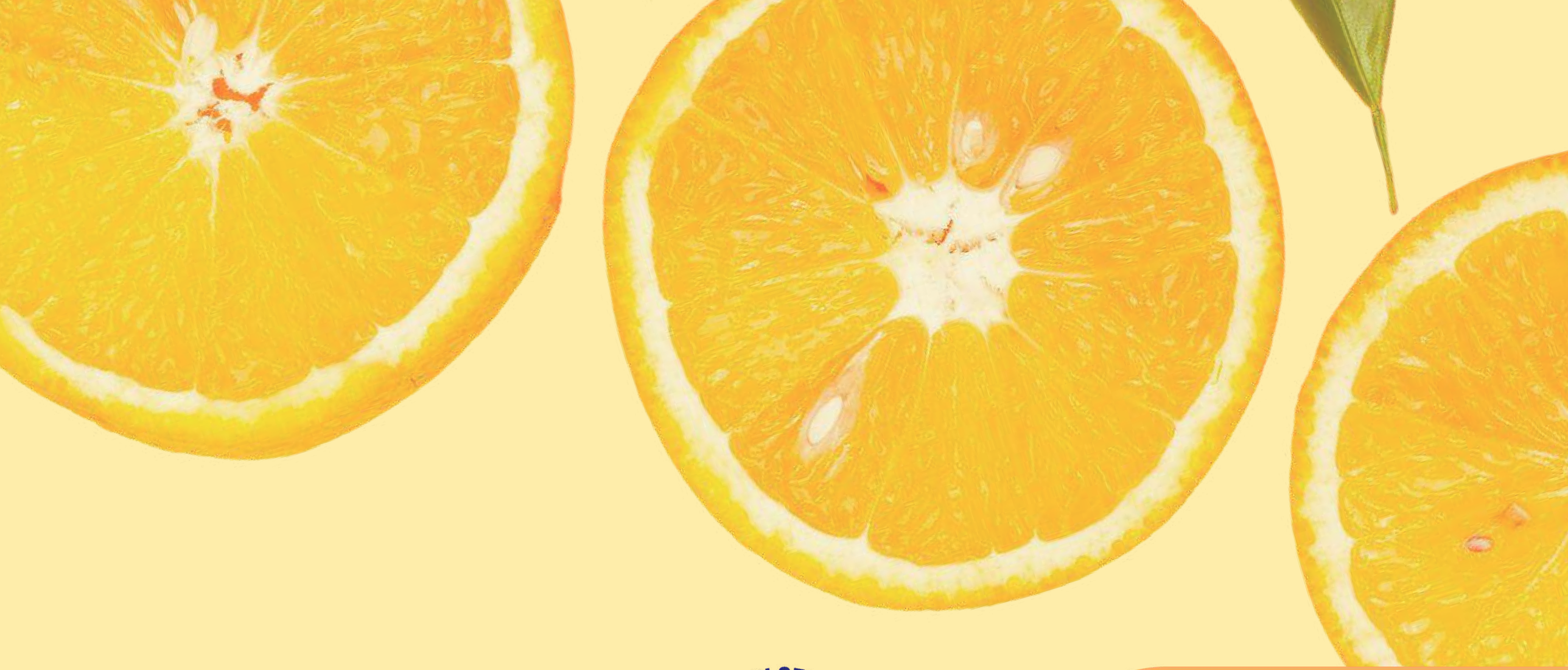
Oravan laulu -rentoutus

KOTITEHTÄVÄT

Tehkää itsenäisesti kansiosta kulttuurihyvinvointiin liittyvät kotitehtävät sekä tutustukaa vinkkeihin ja linkkeihin.

PALAUTETTA RYHMÄKERRASTA

Miltä tämä ryhmäkerta tuntui?



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

OULUN SEUDUN OMAISHOITAJAT

OmaElo

OMAISHOITAJIEN ELINTAPAOHJAUS 2024-2026