VIRTAA OMAAN ELOON -RYHMÄ

KULTTUURIHYVINVOINTI

TERVETULOA

Virtaa omaan eloon -ryhmään!

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?

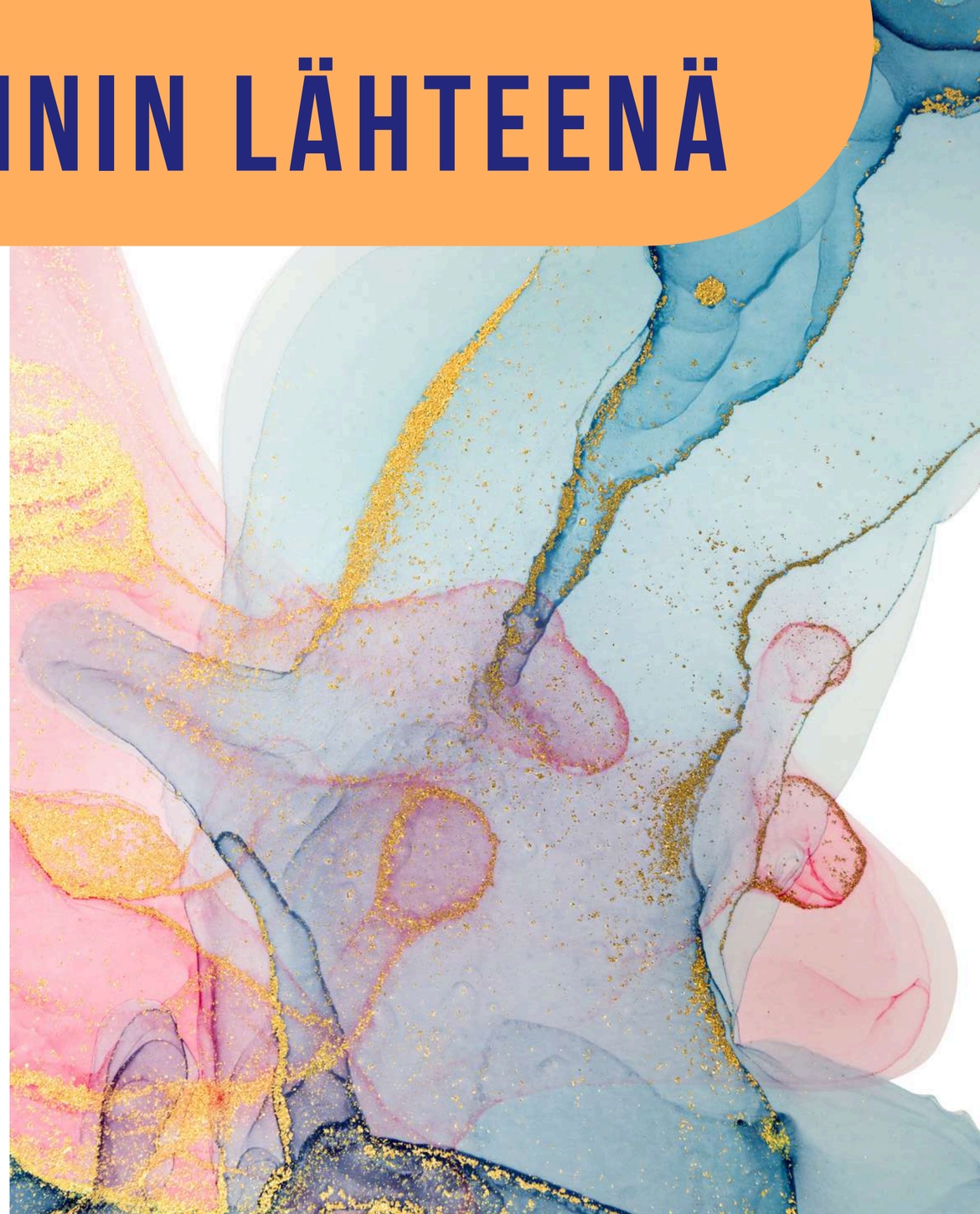
Kulttuurihyvinvoinnilla tarkoitetaan
yksilöllistä tai yhteisöllisesti jaettua kokemusta siitä,
että kulttuuri ja taide
lisäävät hyvinvointia tai ovat yhteydessä siihen.

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?

LUOVA HETKI

Heittäydy sanojen äärelle
ja **luo oma runosi** jääkaappimagneettisanoista.

Aiheena ja inspiraationa voi olla esimerkiksi:
Oodi elämälle, Huomiselle, Syksy/Kevät, Tunteet

tai keksi itse.

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

PALAUTETTA RYHMÄKERRASTA

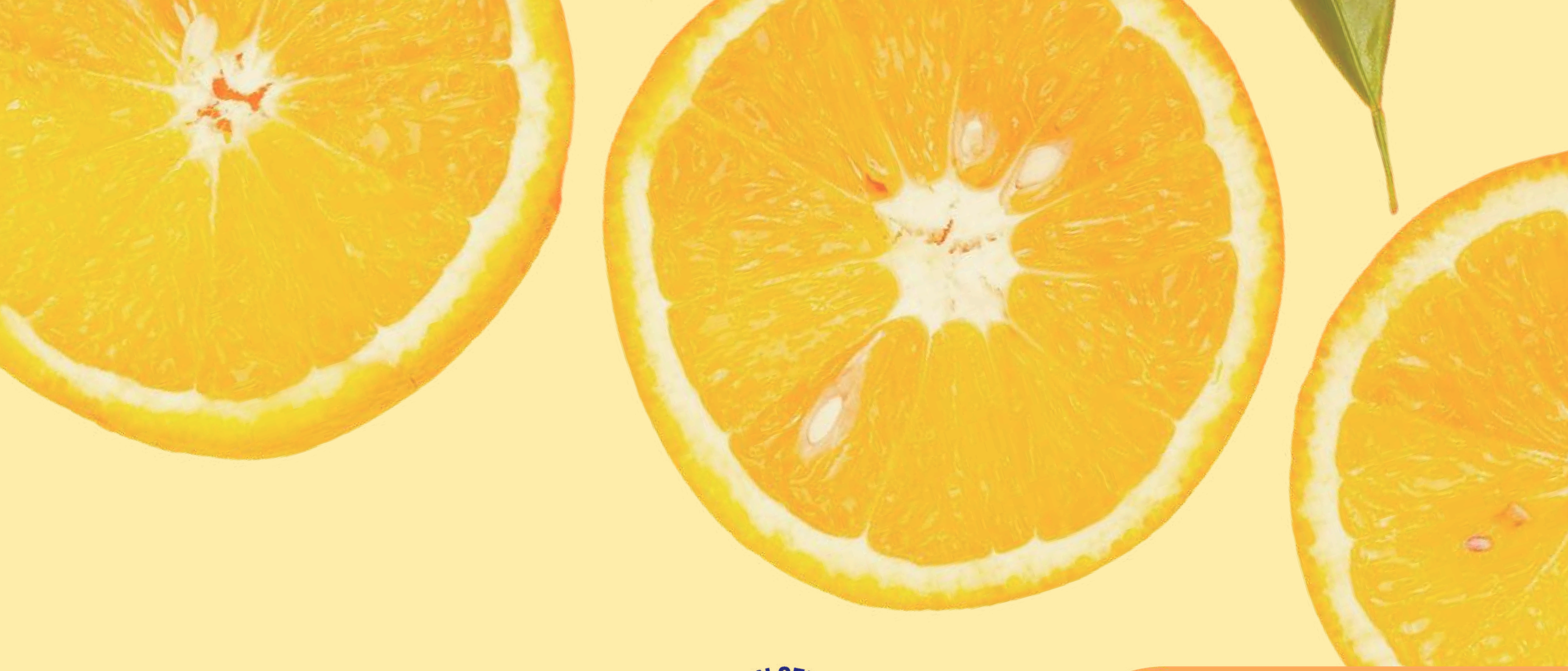
Mikä oli hyvää?

Mitä muuttaisit?

KOTITEHTÄVÄT

Seuraavan kerran aihe.

Tehdään seuraavalle kerralle siihen liittyvät kotitehtävät.



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

OULUN SEUDUN OMAISHOITAJAT

OmaElo

OMAISHOITAJIEN ELINTAPAOHJAUS 2024-2026