



VIRTAA OMAAN ELOON

-TEEMAPYSÄKKI

KULTTUURIHYVINVOINTI



TERVETULOA

**Virtaa omaan eloon
-teemapysäköille!**

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

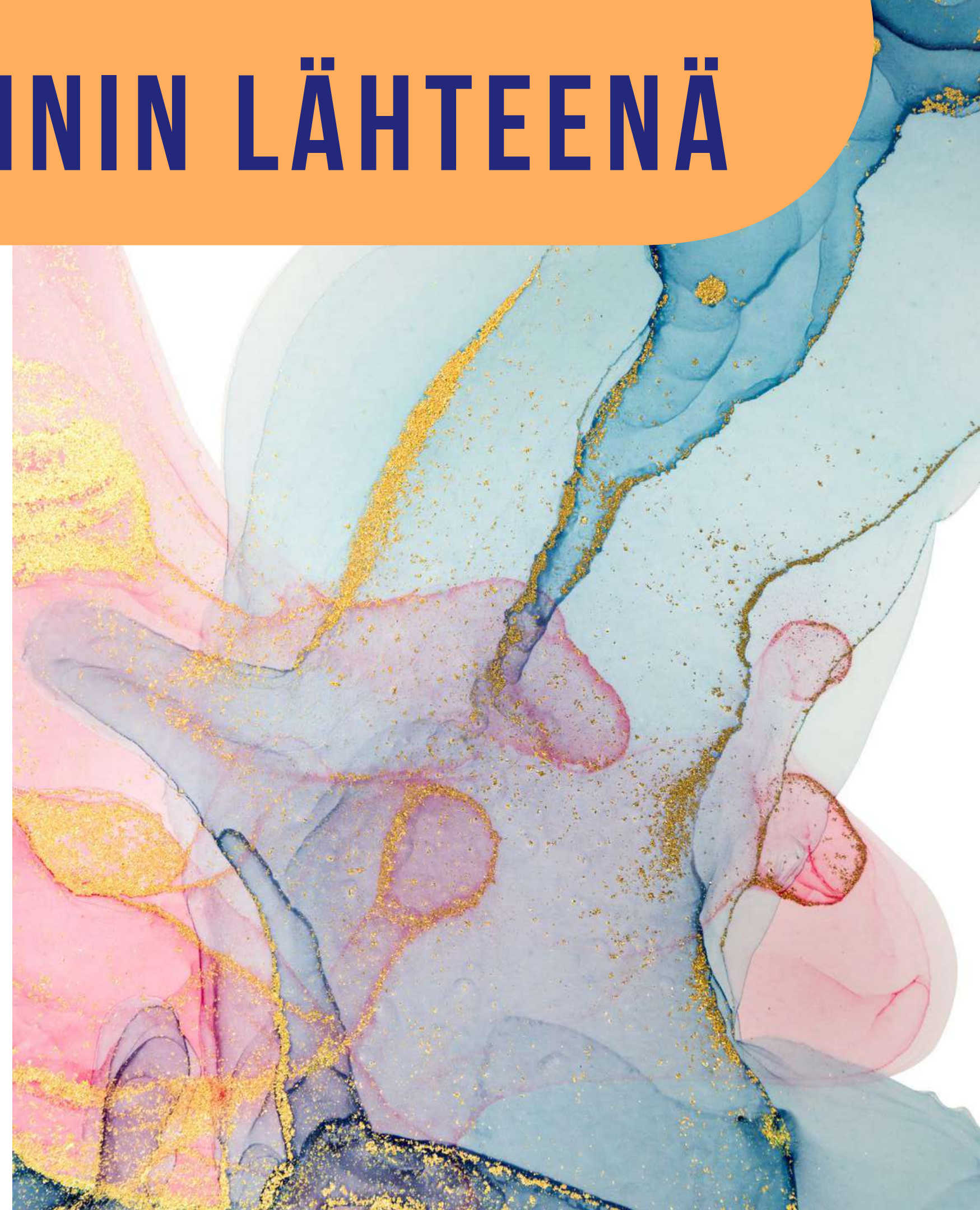
....muokaten meidän tapaa ajatella ja toimia sekä yhdistää ihmisiä
ja luo yhteisöllisyyttä.

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 hengähdysketken 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

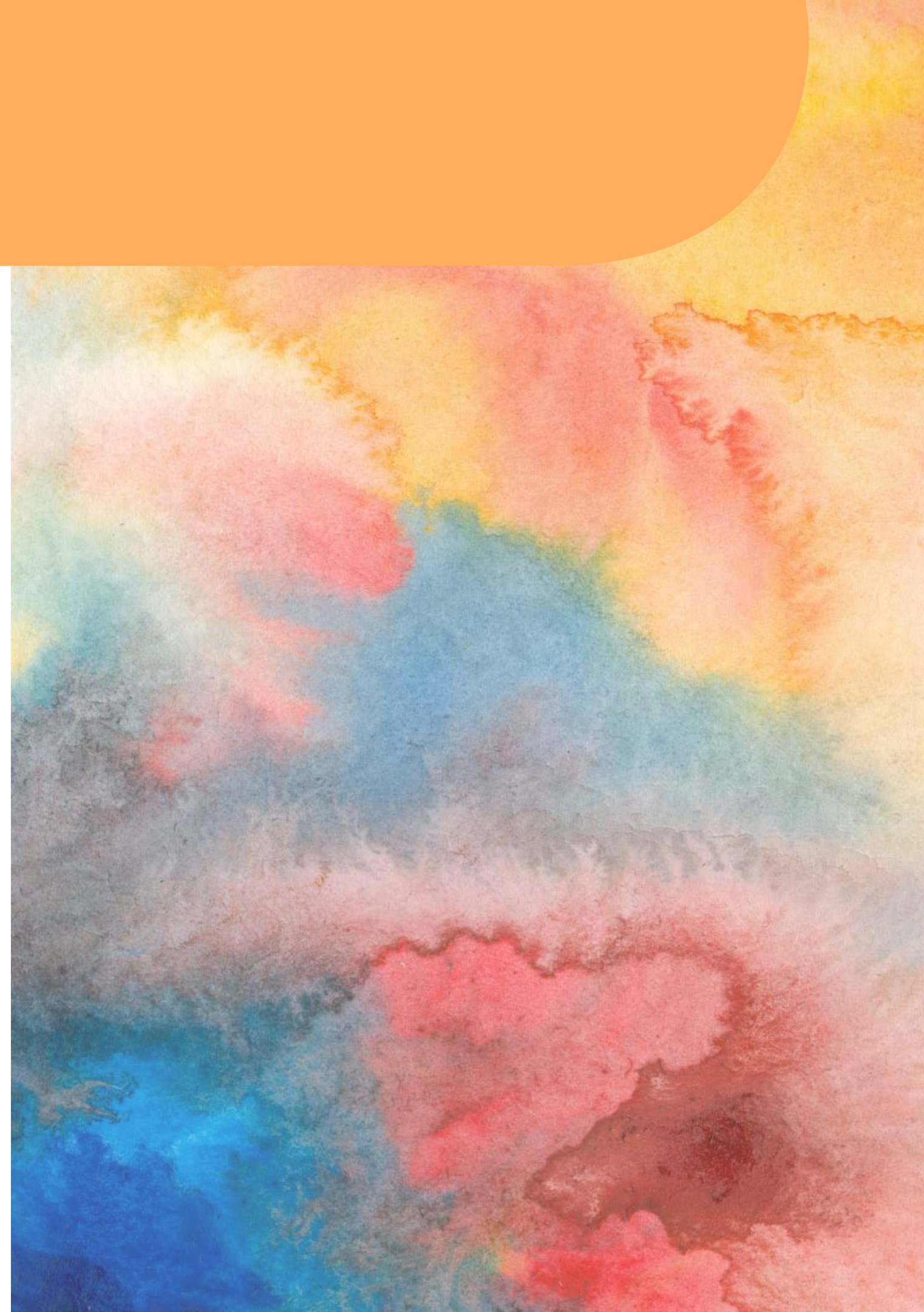
KESKUSTELUHETKI

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



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 kansioista
tähän kertaan
liittyvät kotitehtävät.**



PALAUTETTA RYHMÄKERRASTA



**Miltä tämä
ryhmäkerta tuntui?**



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



OmaElo
OMAISHOITAJIEN ELINTAPAOHJAUS 2024-2026