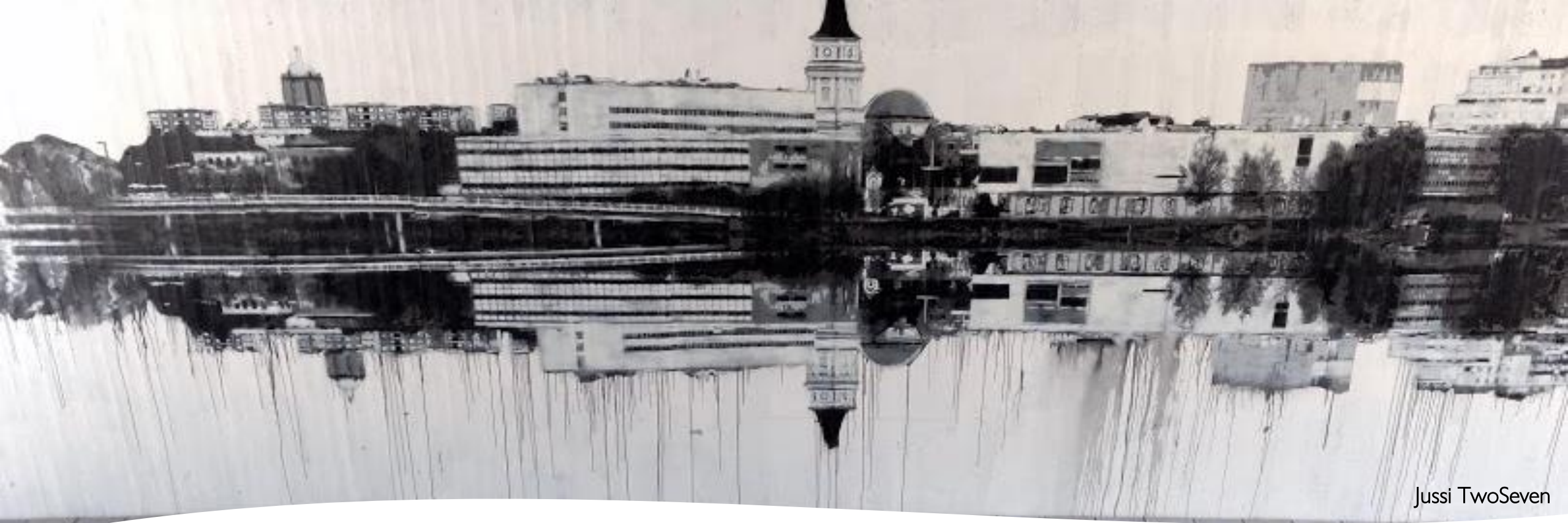




Jussi TwoSeven

Hyvinvointia kulttuurista Vertaistervareiden koulutus 19.5.2021

Erityisasiantuntija Auli Suorsa, Pohjois-Pohjanmaan liitto

POHJOIS-POHJANMAA
Council of Oulu Region



Oppimistavoite

Ymmärtää.....

- mitä kulttuuri ja kulttuurihyvinvointi on
- miten kulttuuri ja taide vaikuttavat hyvinvointiin ja terveyteen
- mitä kulttuurihyvinvointi tarkoittaa osana ihmislähtöistä hyvinvointikäsitettä
- mitä kulttuurihyvinvoinnin työkaluja voi kuulua Vertaistervareiden työkalupakkiin



Mitä kulttuuri on?

Kirjamääritelmän mukaan kulttuuri on yhteisön henkisten ja aineellisten saavutusten kokonaisuus.

- Se kostuu arkiseen elämäämme liittyvistä asioista (esim ruoka, vaatteet, liikkuminen, asuminen) sekä.....
- erilaisista kulttuurisista sovelluksista ja ilmiöistä (esim. koulutus, media, muoti) ja.....
- se kattaa myös puhtaaksi viljellyn kulttuurin ja taiteen.

Kulttuuri muodostuu ihmisen koko elämänkirjosta.



Kuva: [visitfinland.com](https://www.visitfinland.com)



Kulttuuri kuuluu jokaisen
elämään.
Se on osa ihmisoikeuksia
ja peruspalveluita.

Mistä hyvinvointi muodostuu?

- Pohjois-Pohjanmaalla hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyötä tehdään ihmislähtöisen hyvinvointikäsittelen pohjalta.
- Lähtökohtana on ajatus arjen kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista.
- Tavoitteena on hyvä ja mielekästä elämä ja arki kaikille.
- Kulttuuri on monialainen ja poikkileikkaava teema.



Lähde: POPmaakunta ja Pohjois-Pohjanmaan liitto 2019
soveltaneet lähteestä Marika Kunnari 2017

Kulttuuri ja hyvinvoinnin edistäminen Pohjois-Pohjanmaalla

Elämäni on hyvää ja mielekästä, kun.....



Kokemuksellisuus

- Kulttuuri ja taide tuovat elämäni mielekästä sisältöä, vahvistavia kokemuksia ja elämyksiä
- Voin elää ja asua ympäristössä, jossa kulttuuri ja taide ovat läsnä arjessa



Osallistuminen

- Voin toteuttaa itseäni omaehtoisesti osallistumalla luovuutta edistävään toimintaan, tapahtumiin ja kulttuuriharrastuksiin
- Voin kehittää itseäni opiskelun ja tavoitteellisen kulttuuri- ja taidetoiminnan kautta



Oikeudet

- Voin nauttia omasta, itselleni tärkeästä kulttuurista
- Voin kehittää ja ilmaista itseäni ja yhteisöäni oman kulttuurini kautta
- Voin toteuttaa kulttuurisia oikeuksiani asuinpaikasta ja elämäntilanteesta riippumatta ja kulttuuriset tarpeeni tulevat huomioiduiksi

Pohjois-Pohjanmaan kulttuurihyvinvoinnin ”palvelupolku”

Kuntastrategia, TTS

Hyvinvointikertomukset

Ikäpoliittiset ohjelmat

Opetus-, kulttuuri-
kasvatussuunnitelma

**Kehittämis-,
strategiatyö, tiedolla
johtaminen**

**Kulttuurihyvinvointi-
suunnitelma**

Mielenterveys-, päihdetyö

Elintapaohjaus

Liikunta

Ravitsemus



**Terveyden
edistäminen**

Hoito ja hoiva

Räätälöidyt kulttuurihyvinvointipalvelut,
taiteen soveltava käyttö, kuntoutus- ja
hoitomenetelmät, kulttuuriresepti, taideohjelmat.



**Kulttuuriset
oikeudet**



Elämän eri vaiheet



Kulttuurihyvinvoinnin elämäнкаariajattelu/ palvelupolut,
kulttuuriset oikeudet, ihmissuhteet, perhe jne.

Elinympäristöt



Kaavoitus, arkkitehtuuri,
kulttuuriympäristöt, %taide,
julkisen taide, kulttuuri-
suunnittelu.

**Kokemukset
Yhteisöllisyys
Harrastaminen**

Tapahtumat, elämykset,
Kulttuurin peruspalvelut,
harrastamismahdollisuudet.



**Oppiminen
Sivistys**



Suunnitelmallinen
kulttuurikasvatus,
taiteen perusopetus,
kirjastopalvelut.

**Elinvoima
työyhteisöt**



Luovatalous,
työhyvinvointi, TOO.

Kulttuuri ja hyvinvoinnin edistäminen Pohjois-Pohjanmaalla

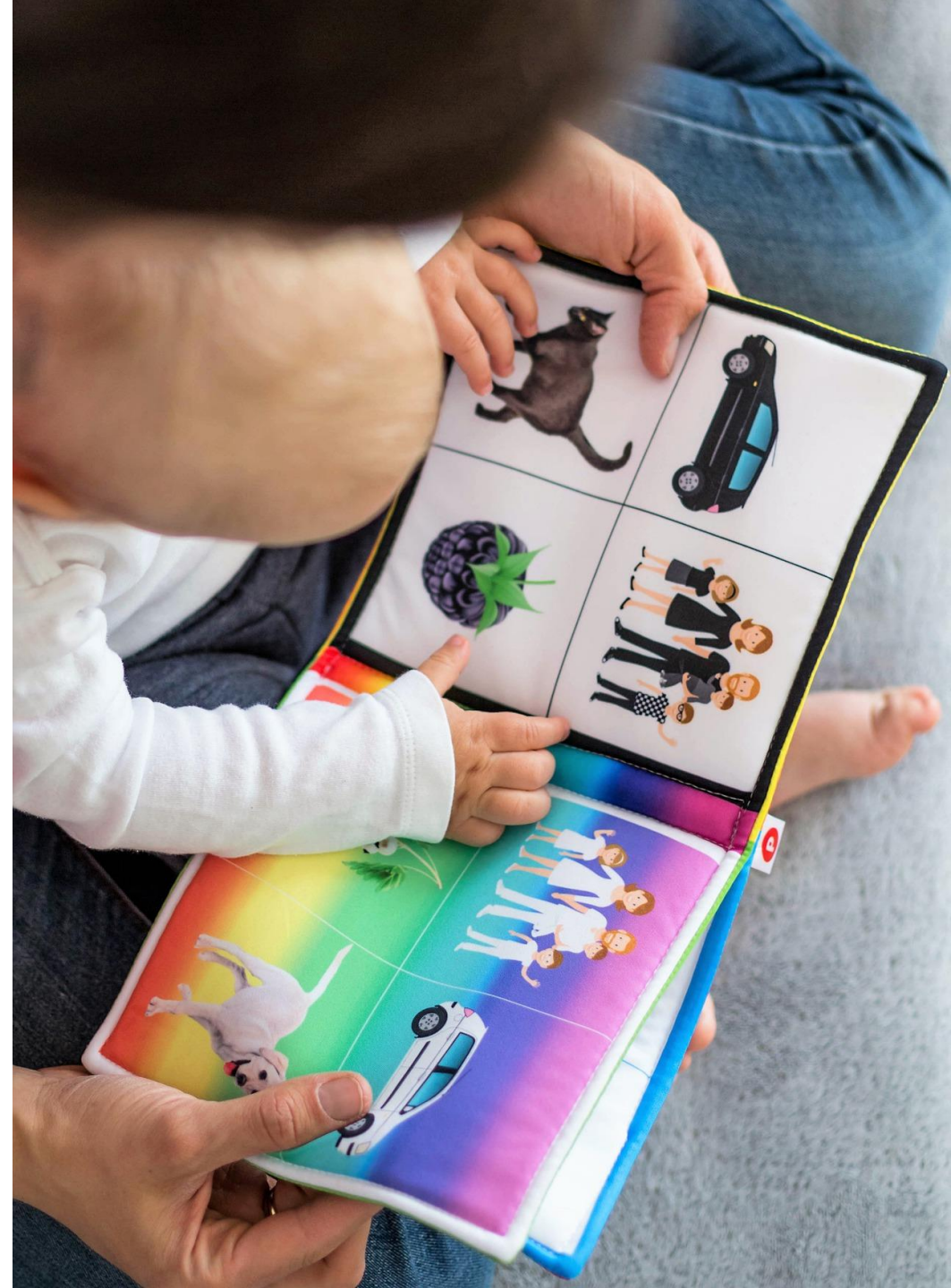
Jokaisella on kulttuuriin ja taiteeseen oma, itseä ilmentävä persoonallinen suhde osana kokonaisvaltaista elämää ja hyvinvointia.

- Suhteen vahvistaminen vahvistaa hyvinvointia

Kulttuuri on ihmislähtöisen hyvinvointityön eläväksi tekevä sydän!

Omaa luovuutta voi kehittää koko elämän ajan.

Omaan hyvinvointiin voi aktiivisesti vaikuttaa kulttuurin, taiteen ja luovien menetelmien keinoin.

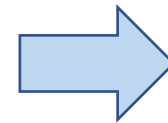


Kulttuurin ja taiteen vaikutukset on tutkittu juttu!

WHO:n tutkimus 2019: Kulttuuri- ja taidetoimintaan osallistuminen kohentaa tutkitusti ihmisen henkistä ja fyysistä terveyttä ja hyvinvointia. Vaikutukset ovat moninaisia ja monikanavaisia.

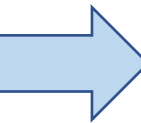
Kulttuuri ja taiteen tekeminen ja siihen osallistuminen saa aikaan esim ...

- Aistien aktivoitumista
- Mielikuvituksen ja luovuuden käyttöä
- Tunteiden heräämistä
- Sosiaalista vuorovaikutusta
- Fyysistä toimintaa



Vasteet

- Psykologisia
- Fysiologisia
- Sosiaalisia
- Käytökseen liittyviä



Kulttuurin ja taiteen vaikutukset ovat moninaisia

- Parempi tunteiden säätely
- Minäpystyvyyden vahvistuminen
- Itsetunnon kohoaminen
- Mielenhyvinvoinnin vahvistuminen
- Ongelmien ratkaisukyvyn lisääntyminen
- Toisten huomioiminen, empatiakyky
- Kognitiiviset taidot: huomiokyky, havainnointi, muisti....
- Resilienssi
- Stressin ja se vaikutusten väheneminen
- Immuunipuolustuksen paraneminen
- Voima, fyysinen kyvykkyys
- Sosiaalisen pääoman lisääntyminen
- Osallisuuden tunteen vahvistuminen
- Yhteisöllisyyden vahvistuminen
- Yksinäisyyden tunteen väheneminen
- Terveysteen sitoutuminen
- Liikunnan lisääntyminen
- Terveellisemmät elintavat
- Erilaisten taitojen kehittyminen
- Elämän laadun paraneminen
- Koetun hyvinvoinnin paraneminen
- Elämän hallinta
- Vasteet sairauksien hoidossa

Kulttuurin ja taiteen vaikutukset on tutkittu juttu!

- Monipuolisesti kulttuuria harrastavat nuoret kokevat hyvinvointinsa muita paremmaksi.
- Tyytyväisyys näyttäytyy yleisenä tyytyväisyytenä elämään, mutta myös myönteisessä suhtautumisessa vapaa-aikaan, terveyteen ja ihmissuhteisiin.
- Yksipuolisesti kulttuuria harrastavien nuorten hyvinvointi on hieman muita matalammalla tasolla.

[Mikko Salasuo \(toim.\) \(2021\) Harrastamisen äärellä. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2020](#)



Valtion nuorisoneuvosto





Kulttuuri ja ruoka

Ruoka on ravintoa aisteille, sosiaalisuudelle, yhteisöllisyydelle. Se on värejä, makuja, tuoksuja. Se on uusia kokemuksia ja kokeiluja, yhdessä tekemistä. Se vahvistaa kulttuurista vuorovaikutusta, kasvattaa tuntemaan omat juuret ja perinteet. Yhdessä päivittäin syödyt ateriat lisäävät mielenhyvinvointia.



Kulttuurikuntopolku Vanhan Limingan Rantatien kulttuurimaisemassa. Polun voi kiertää kävellen tai pyörällä ja sen varrella on opasteita, jossa kulttuuri ja liikunta yhdistyvät. Polulla tutustut Limingan yli 500-vuotisen historian merkittävimpiin kulttuurikohteisiin!

Kulttuuri, taide ja liikunta

Tanssi tukee fyysistä aktiivisuutta, oppimista, kulttuurista osallisuutta, valmiutta ilmaisuun ja mielenhyvinvointia, mielen ja kehon välistä suhdetta, kehopositiivisuutta.

Kirjallisuus, lukeminen, kirjoittaminen

Kaunokirjallisuuden lukeminen vahvistaa empatiakykyä, eläytymistä ja mielikuvitusta. Sen kautta voi oppia eri taitoja ja vahvistaa muistia. Lapselle lukeminen vahvistaa kielellistä kehittymistä ja tiivistää vuorovaikutussuhdetta.

Luova kirjoittaminen auttaa käsittelemään ja refleктоimaan omia kokemuksia, elämäntilannetta ja tunteita. Kirjoitusten jakaminen vahvistaa vaikutuksia.



Kirjametro

Törpöt ja tunarit

 **Ihme ja lumous**

Vaarallinen rakkaus



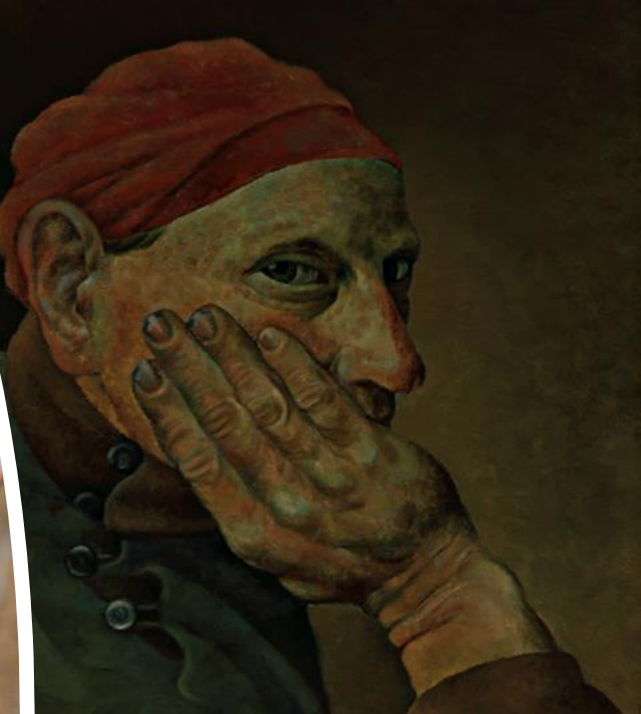
Kuvataide on voimakas tunnekokemuksen välittäjä

Kuvataiteella vahva yhteys tunteisiin, muistoihin. Mahdollisuus niiden käsittelyyn.

Tekiessä motoriikka, käden ja aivojen yhteys vahvistuu.

Kokiessa ihminen rauhoittuu, keskittyy, stressi vähenee.

Värit vaikuttavat kokonaisvaltaisesti. Jokaisella on yksilöllinen väriaistimus. Ne kohottavat mielialaa, rauhoittavat, energisoivat.



Kuva: Visit Oulu

Museot lisäämässä mielenhyvinvointia

Museokortin ja MIELI ry:n kyselytutkimus kertoo kulttuurin olevan monelle henkireikä.

"Kulttuuri on polttoainetta mielelleni"

"Museoissa käyminen on ollut minulle aina paikka arjesta irtautumiseen.

Koen sillä olevan rentouttava vaikutus, ja sen vuoksi se vähentää selkeästi myös stressiä."

"Usein jos olen ahdistunut tai masentunut, taiteen tai museon luoman tunnelman myötä saan jotain muuta ajateltavaa ja kiinnostuskohtia."

Museokortti & MIELI ry – Hyvinvointia kulttuurista! – kampanja ja 24.–30. toukokuuta järjestettävä [Mental Health Art Week](https://museot.fi/hyvinvointi/) – teemaviikko virtuaalitapahtumineen. <https://museot.fi/hyvinvointi/>



Musiikki aktivoi aivoja

Musiikki yhdistää aivojen eri osia toisiinsa. Musiikinkuunteleminen ja tekeminen on hyvin kokonaisvaltainen kokemus. Musiikista on paljon neurologista tutkimusta.

Musiikki tuottaa mielihyvää, lisää keskittymiskykyä, parantaa mielialaa, muistin toimintaa.

Se vähentää stressiä ja ahdistusta. Se rauhoittaa ja parantaa unen laatua.

Laulaminen vahvistaa keuhkoja. Kuorolaulu lisää yhteisöllisyyttä, sosiaalisia taitoja, vahvistaa merkityksellisyyden tunnetta ja mielenhyvinvointia.



Voiko vaikutuksia mitata?

20 minuuttia taidetta:

- Verenpaine alkaa laskea, pulssi tasoittua

40 minuuttia taidetta:

- Mieliala kohoaa

60 minuuttia taidetta:

- Tarkkaavaisuus paranee

100 minuuttia taidetta viikossa

- Kokonaisvaltainen hyvinvointi vahvistuu



Taide osaksi jokaista päivää

Suosittelimme jokaiselle taidetta ja kulttuuria vähintään 100 minuuttia viikossa.

Taidepassi

Tavoitteena on osallistua taiteeseen ja kulttuuriin vähintään 100 minuuttia viikossa. Valitut osallistumisen tavat itse. Kannustamme kokeilemaan rohkeasti uutta! Tärkeä osa viikkoa on koetusta keskusteleminen. Mitä ajatuksia heräsi? Mitä tunteuksia syntyi?

Kaksi osallistumisen tapaa

Tekijänä:
Osallistun taide- ja kulttuuritoimintaan tekemällä itse.

Kokijana:
Nautin muiden tekemästä taiteesta ja kulttuurista.

Taiteen vaikutukset

Mitä vaikutuksia sait osallistumisesta? Voit merkitä useamman kuin yhden vaikutuksen.

Viisaus
Taidekokemus herätti ajatuksia ja sai pohtimaan asioita uusista näkökulmista.

Tunteet
Taidekokemus herätti iloa, surua tai muita tunteita.

Yhdessä
Taidekokemus antoi mahdollisuuden yhdessäoloon ja kokemusten jakamiseen.

Lepo
Taidekokemus rentoutti ja irrotti arjesta.

Viikkonumero

Päivämäärä	Mitä teit? Mitä teitte?	Kesto minuutteina			Vaikutukset Ympyröi kaikki sopivat	Vaikutukset omin sanoin
		Tekijänä	Kokijana	Yhteensä		

Osallistujan/
Ryhmän nimi

Viikko yhteensä

100 minuuttia täynnä?
Väritä mitall!

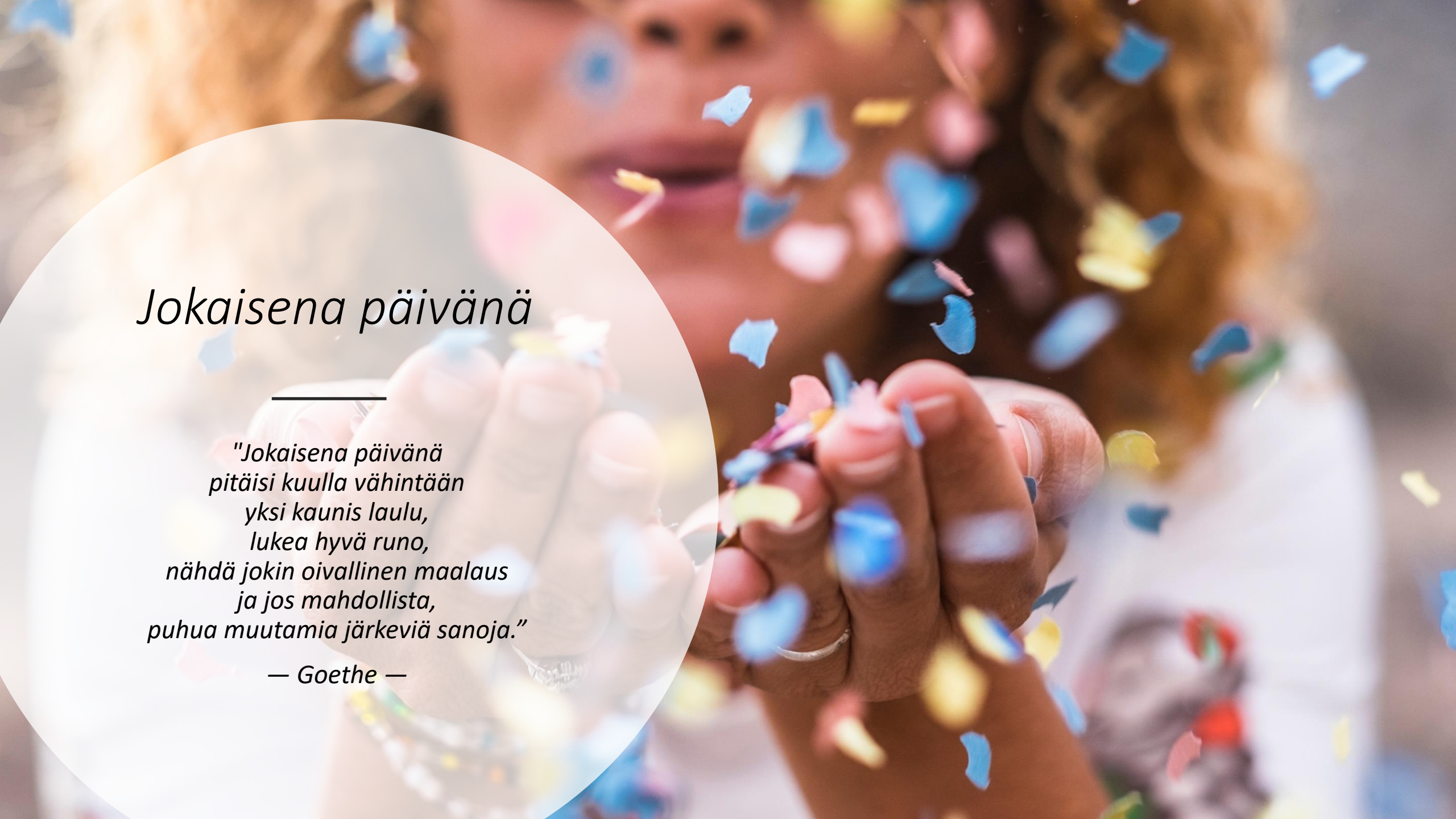
<https://100minuuttiaaidetta.taike.fi/wp-content/uploads/Taidepassi-A4.pdf>

Vinkkejä toimintaan:

- **Kulttuurin ja taiteen puheeksiotto:**
 - Kerro kulttuurin ja taiteen vaikutuksista hyvinvointiin ja terveyteen
 - Kerro millainen toiminta aktivoi positiivisiin vaikutuksiin
 - **Innosta havainnoimaan vaikutuksia (esim taidepassin avulla)**
 - Kerro mahdollisuuksista sisällyttää elämään enemmän kulttuuria, taidetta ja luovaa toimintaa
 - Mitä voi tehdä itsenäisesti, yhdessä, ohjattuna
 - Mistä löytyy tietoa osallistumismahdollisuuksista
 - Missä voi harrastaa pitkäjänteisemmin
- **Osallistumismahdollisuuksia kulttuuritoimintaan tarjoaa**
 - Kirjastot, museot, teatterit, konsertit, taidenäyttelyt, erilaiset tapahtumat, konsertit, kansalaisopistot ja järjestöt jne
 - Tietoa löytyy kirjastojen, kuntien kulttuuripalveluiden ja kuntien tapahtuma –sivuilta, vapaan kentän omista ilmoituksista, Ihimiset.fi –sivuilta
- **Mahdollisuuksia itsenäiseen toimintaa on rajattomasti**
 - Musiikin kuunteleminen, soittaminen, laulaminen
 - Kirjallisuuden lukeminen, kirjoittaminen, runous
 - Kuvataide, maalaaminen, värittäminen
 - Valokuvaus
 - Taide, sen bongaaminen ja maisemasta nauttiminen ulkoillessa
 - Tanssi, luova liikunta
 - Luonnossa liikkuminen marjastaen, sienestäen -> ruoka ja siitä nauttiminen
 - Luova toiminta käsin.... Käsityöt, ”värkkäykset”, puutarhanhoito
 - Jne jne
- **Kaikkea voi tehdä myös yhdessä**
 - Myös virtuaalisia ryhmiä esim facebookista löytyy lukematon määrä

Linkkejä ja vinkkejä toimintaa

- Hyvän mielen talon sivuilta:
 - Vapauta luovuus / Kokemusasiantuntijan tarina luovuuden merkityksestä omassa elämässä ([videoon](#))
 - Hyvä hoksauttamaan luovuuden merkityksestä hyvinvoinnille
 - Aktiivipolku: 5-4-3-2-1-harjoitus metsässä (voi toteuttaa muuallakin) <https://youtu.be/446dzo4ypA4>
 - Mielipaletin tehtäväkirja mielenhyvinvointiin ja inspiroitumiseen, omien voimavarojen löytämiseen, itsetutkiskeluun, rentoutumiseen, inspiroitumiseen, uuden kokeilemiseen ja omien rajojen tunnusteluun. [LATAA](#)
 - [Mielipaletissa](#) livetoimintaa nuorille jatkuvasti.
- RyhmäRenki sivusto:
 - Sivustolle on koottu monipuolista materiaalia toimintaa erilaisille ryhmille. Mukana myös menetelmiä taidelähtöiseen toimintaan. <https://ryhmarenki.fi/>
 - [Tunteelliset taidekuvat](#)
 - [Julkiset veistokset](#)
 - [Sanataidetta, mm lehtiruno](#)
- Sanataideyhdistys Yöstäjät –sivusto: Tietoa sanataiteesta ja materiaalipankki. [Linkki sivuille.](#)
 - [Runopotretti](#)
 - [Runokortti](#)
- Jokainen osaa kirjoittaa runon/vinkkejä runon kirjoittamiseen [Xamk-sivulle](#) , Karrin & Kaisan runotekniikat: popout poetry, black out poetry, hakukonerunous jne [Videoon](#)
- Kirjoita Runoselfie. [Ohje](#)
- [Vanhustyön keskusliitto/Vahvike](#): Ryhmä- ja viriketoiminnan aineistopankki, jossa runsaasti ohjeita, opastusta myös kulttuurin liittyvän toimintaa. Sopii nuoremmillekin 😊
- Muistiliitto: Rinnallakulkijat –Luovat menetelmät muistisairaille ja mielenterveyskuntoutujille, heidän läheisilleen. Toimii myös kaikille 😊 [Linkki oppaaseen](#)
- [Luontosivusto](#): Elämyksiä, tietoa ja tekemistä luonnon parissa.
- MSL: [Arjen luovuus kortit](#). Arkisen elämän rikastuttaminen tekemällä asioita hieman eri tavalla kuin ennen, luovasti ja kokeillen, katsomalla uudelta näkökulmasta.
- Lisätietoa: [Luovat menetelmät päihdetyössä](#).

A person with curly hair is shown from the chest up, holding a handful of colorful confetti (blue, yellow, pink) in their hands. The background is blurred, showing more confetti and a hint of another person's face. A large, semi-transparent white circle is overlaid on the left side of the image, containing text.

Jokaisena päivänä

*"Jokaisena päivänä
pitäisi kuulla vähintään
yksi kaunis laulu,
lukea hyvä runo,
nähdä jokin oivallinen maalaus
ja jos mahdollista,
puhua muutamia järkeviä sanoja."*

— Goethe —