

Kulttuuri, taide ja luova toiminta vaikuttavat hyvinvointiin ja terveyteemme monin eri tavoin.

Ne ovat meille kaikille luonnollinen osa hyvää elämää, kullekin omalla tavallaan. Voimme olla taide- ja kulttuurielämysten kokijoita (osallistuminen esityksiin, näyttelyihin, tapahtumiin jne.) tai toteuttaa itseämme ja omaa luovuuttamme erilaisten taide- ja kulttuuriaktiiviteettien kautta (näytelmä-, musiikki-, kuvataidetoiminta, -harrastukset jne.).

Taidetta ja luovaa toimintaa voidaan myös käyttää suunnitelmallisesti terveellisten elämäntapojen vahvistamiseen ja terveyttä määrittävien sosiaalisten prosessien tukemiseen esim addiktioista irtautumisessa, mielenhyvinvoinnin ja sosiaalisten prosessien vahvistamisessa. Perinteisiin harrastuksiin yhdistettynä ne voivat herättää uudenlaista kiinnostusta ja aktivoida toimintaan. Liikunnassa voi löytää itselle sopivampia kokemuksia esimerkiksi luovan tanssin kautta tai uutta motivaatiota suuntaamalla kävely- tai pyöräretki kulttuurikohteisiin, kulttuuriympäristössä oleville reiteille tai vaikkapa taidenäyttelyyn. Reittejä voi keksi itse tai ottaa käyttöön valmiita, kuten [Limingan kulttuurikuntopolku](#). Ravitsemuksessa suomalaiset tai muista eri kulttuureista tulevat ruokaperinteet ja -tavat sekä ruokailuun liittyvä estetiikka voivat toimia innostajana ruoan valmistukseen ja terveellisiin ruokailutottumuksiin.

Kulttuurihyvinvoinnin laajaa kirjoa avaa Taikusydän yhteyspisteen tekemä [video](#). Sivuilta löytyy muutakin ajankohtaista ja monipuolista tietoa kulttuurihyvinvointiin liittyen.

Kulttuurin ja taiteen hyvinvointi- ja terveys vaikutuksista on olemassa runsaasti tutkittua tietoa

Kulttuurin, taiteen ja luovan toiminnan synnyttämiä terveys- ja hyvinvointivaikutuksia voimme havaita esimerkiksi stressin vähenemisenä, unen laadun ja keskittymiskyvyn paranemisena, sosiaalisen elämän ja vuorovaikutuksen rikastumisena, tunteiden käsittelyn ja säätelyn sekä osallisuuden ja onnellisuuden kokemusten vahvistumisena sekä empatian kyvyn lisääntymisenä. Vaikutukset ovat kaikkienensa moninaisia ja monikanavaisia. Taidetta ja taidelähtöisiä menetelmiä käytetään myös hoivatyössä sekä joidenkin sairauksien hoidossa ja kuntoutusmenetelmänä.

Lue lisää tutkimusnäytöistä ja vaikuttavuudesta:

1. Vuonna 2019 julkaistu Maailman terveysjärjestö WHO:n tutkimusraportti [What is the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review](#) kokoaa yhteen tulokset noin 9000 eri tutkimuksesta. Suomenkielinen raportti, siitä tehty video ja tiivistelmä löytyvät [Taikusydän yhteyspisteen verkkosivuilta](#).
2. Taikusydämen ja Sitran yhteistyössä kokoamat tietokortit kokoavat tietoa yhteen: [Näkökulmia taiteen ja kulttuurin terveysvaikutuksiin \(pdf\)](#)
[Näkökulmia taiteen ja kulttuurin sosiaalisen hyvinvoinnin vaikutuksiin \(pdf\)](#)
[SITRA: Näkökulmia taiteen ja kulttuurin tutkituista vaikutuksista](#)
3. **Taiteen edistämiskeskus:** [#taidetoimii Video taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutuksista](#).
4. Kulttuuri, taide ja mielenhyvinvointi / Suomen mielenterveys ry:n sivuilta löytyvää tietoa: [Kokemuksia: Kulttuuri, mielenhyvinvointi](#)

[Luovuuden vahvistaminen, mieli ja hyvinvointi.](#)

5. Kulttuuri, taide ja päihteet:

[Musiikki, tanssi, runot ja mopon rassa - kulttuuriaktiviteetit päihteiden torjunnassa: Ava Numminen](#)

100 minuuttia taidetta toimintamenetelmällä taide osaksi jokaista päivää

Toimintamalli innostaa kaikenikäisiä ihmisiä osallistumaan taiteeseen ja kulttuuriin vähintään sadan minuutin ajan viikossa ja näin vahvistamaan omaa hyvinvointiaan. Taiteen edistämiskeskuksen kokoamasta oppaasta löydät ohjeet menetelmän käyttöönottoon, taidepassin mallin, ideoita ja inspiraatiomateriaalia sekä kokemuksia menetelmän käytöstä.

- [Kampanjan verkkosivut](#)
- [Menetelmäopas](#)