

Vahva arki

Arjen sankarit ravitsemusterveyden
ja terveellisten elintapojen edistäjänä

6. Kulttuurista hyvinvointia



 Euroopan unionin
osarahoittama

 **Pohde** Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue

 MKN Pohjois-Suomi

 **ProAgria**
Pohjois-Suomi

 **muutos**
NYT. POHJOIS-POHJANMAA

 **Elinvoimakeskus**

Kuulumiset ja kotitehtävän läpikäynti

- Mitä kuuluu?
- Vaihda lakanat sänkyyn. Puhtaissa lakanoissa nukut paremmin.
- Vahva arki itsehoito-ohjelma
 - Lue osio 5.3 Keinot laadukkaan unen saantiin



Euroopan unionin
osarahoittama



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi

ProAgria
Pohjois-Suomi

muutos
NYT. POHJOIS-POHJANMAA



Elinvoimakeskus

Tapaamiskerran tavoitteet

- Tutustumista kulttuurin hyvinvointivaikutuksiin
- Tietoa ja tutustumista edulliseen tai maksuttomaan paikalliseen kulttuuritarjontaan (esim. vierailu taidenäyttelyssä tai kirjastossa)
- Ryhmäläinen tuntee oppineensa yhden uuden asian ryhmäkerran aikana ja vievät sen arkeensa

Mitä on kulttuuri?

- Kulttuuri tarkoittaa yhteisön tai koko ihmiskunnan henkisten ja aineellisten saavutusten kokonaisuutta; tässä merkityksessä käytetään myös sanaa sivistys.
- Jotkut ajattelevat kulttuurin olevan vain taidetta ja näytelmiä, mutta se on laajakäsite, jonka piiriin kuuluvat mm. myös kieli, valtarakenteet, elinkeinot, musiikki ja urheilu.
- Oletko sittenkin kulttuurin suurkuluttaja?



Kulttuurin hyvinvointivaikutukset

- [Mitä on kulttuurihyvinvointi?](#)
- Taide ja kulttuurikokemukset koskettavat, vaikuttavat ja puhuttelevat. Ne ulottuvat niihin kerroksiin ihmisen kokemusmaailmassa, mihin on muuten vaikea löytää reittejä.
- Kulttuurin harrastaminen:
 - vähentää ahdistusta ja masentuneisuutta
 - parantaa stressinhallintaa sekä lisää mukautumis- ja sopeutumiskykyä
 - auttaa tunteiden säätelyssä ja tunnistamisessa
 - parantaa itsetuntoa onnistumisen kokemusten kautta
 - lisää osallisuuden kokemusta ja sosiaalisia kontakteja
 - lisää ymmärrystä itseä ja muita kohtaan
 - lisää työhyvinvointia vähentämällä stressiä ja suojaamalla henkiseltä uupumukselta
 - rauhoittaa ja auttaa palautumaan



Kulttuurin hyvinvointivaikutukset

- Miettikää yhdessä, mitä kulttuurielämyksiä on kokeillut ja mitä haluaisi kokeilla.
- Esimerkkejä:
 - Musiikin kuuntelu
 - Konsertit / festarit
 - Lukeminen tai äänikirjojen kuuntelu
 - Piirtäminen, kirjoittaminen
 - Luonnossa liikkuminen ja ympäristön havainnointi
 - Elokuvat
 - Tanssit
 - Taidenäyttelyssä käynti
 - Taitelija kutsutaan ryhmään vetämään taidetyöpajaa
 - Lue lisää kulttuurihyvinvoinnista ja löydä oman paikkakuntasi kulttuuripalvelut:
 - [Lähellä.fi](https://lahella.fi)



Kaikukortti

- Kaikukortilla voi hankkia maksuttomia pääsylippuja esimerkiksi kulttuuritapahtumiin ja kulttuuripaikkoihin, kuten museoihin, teatteriin tai konsertteihin.
- Kaikukortilla voi hankkia pääsylippuja myös liikuntapalveluihin, kuten kuntosaleille, uimahalleihin ja eri seurojen urheilutapahtumiin. Monilla paikkakunnilla voi saada maksutta myös kansalaisopiston kurssipaikkoja.
- Kaikukortilla voi hankkia pääsylippuja ja kurssipaikkoja joko Pohjois-Pohjanmaan tai muiden Kaikukortti-alueiden Kaikukortti-tarjonnasta.

Kaikukortti



**Euroopan unionin
osarahoittama**



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi

ProAgria

Pohjois-Suomi



Elinvoimakeskus

Kirjastojen tarjoamat palvelut

- Oulun kaupungin kirjastopalvelut
 - [Kirjasto | Oulun kaupunki \(ouka.fi\)](https://ouka.fi/kirjasto)
- Mitä palveluja teidän kirjasto tarjoaa?
- 2024 julkaistu [Valtakunnallinen e-kirjasto](#)
 - [Liittyneet paikkakunnat](#)
 - Saatavilla androidille ja iOS-laitteille.
 - Oulu valtakunnalliseen E-kirjastoon vuoden 2025 alusta.

Kirjat

Lehdet

Musiikki ja soittimet

Dvd- ja Blu-ray-levyt

Konsolipelit ja lautapelit

Peli- ja liikuntavälineet

Oulun kaupungin lainauspalvelut



Euroopan unionin
osarahoittama



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi

ProAgria

Pohjois-Suomi



Elinvoimakeskus

10 minuutin tauko



**Euroopan unionin
osarahoittama**



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi

ProAgria

Pohjois-Suomi



Elinvoimakeskus



Päivän Menu

Letut suolaisella täytteellä (L)
Lisukesalaatti (kasvis)



Euroopan unionin
osarahoittama



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi

ProAgria

Pohjois-Suomi



Elinvoimakeskus

Vierailu lähikirjastossa, taidenäyttelyssä tai muussa paikallisessa kulttuuritapahtumassa



Euroopan unionin
osarahoittama



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi

ProAgria
Pohjois-Suomi

muutos
NYT. POHJOIS-POHJANMAA



Elinvoimakeskus

Kotitehtävä ja kokemukset päivästä

Mitä opin?

Kokeilenko jotakin kotona?

- Kotitehtävät:
 - Lue Vahva arki itsehoito-ohjelmasta kappale 6.3 Vinkkejä kulttuurihyvinvoinnin lisäämiseen
 - Onko paikkakunnallasi on mahdollisuus saada Kaikukortti. Hae Kaikukorttia: [Kaikukortti - Pohde](#)



Lisää tietoa

- [Kulttuurihyvinvointitoiminnan suunnittelun työkaluja | Taikusydän \(turkuamk.fi\)](https://turkuamk.fi)
- [Maailman terveysjärjestö WHO:n raportti taiteen ja kulttuurin terveysvaikutuksista](#)
- [Avoin verkkokurssi Kulttuurihyvinvoinnin perusteet tarjoaa tietopaketin kulttuurihyvinvoinnista | Taikusydän \(turkuamk.fi\)](#)