



## 6. KULTTUURISTA HYVINVOINTIA

### TAVOITTEET

- Tutustuvat kulttuurin hyvinvointivaikutuksiin
- Saavat tietoa ja tutustuvat edulliseen tai maksuttomaan paikalliseen kulttuuritarjontaan (esim. vierailu taidenäyttelyssä tai kirjastossa)
- Tunnistavat oppineensa yhden uuden asian ryhmäkerran aikana ja vievät sen arkeensa

### PÄÄDIAT (N. 50 MIN)

- **Kotitehtävän läpikäynti ja kuulumiset.** (50 min)
- **Kulttuurin hyvinvointivaikutukset diat**
  - Mitä on kulttuuri
  - Kulttuurin hyvinvointivaikutukset
  - Kaikukortti
  - Kirjastojen tarjoamat palvelut

### RUOANLAITTOA (N. 1H)

- **Parien jako, essut, myssyt ja muut ruoanlaiton esivalmistelut** (5 min)
- **Ruoanlaittoa (liite 6.2)** (40 min)
  - Letut suolaisella täytteellä ja vihersalaatti
  - Pöydän kattaminen
- **Yhdessä syöminen** (15 min)
  - Jälkityöt

### VIERAILU LÄHIKIRJASTOSSA, TAIDENÄYTTELYSSÄ TAI MUUSSA PAIKALLISESSA KULTTUURITAPAHTUMASSA (N. 2H)

- **Tutustutaan paikalliseen kulttuuriin tai kulttuuritarjoajaan.**
  - Mahdollisuuksien mukaan kysyä esimerkiksi kirjaston työntekijää kertomaan palveluista.
  - Kirjojen, lehtien lukemista tai muuta toimintaa kirjastossa.
- **Kotitehtävät** (10 min)
  - Lue Vahva arki itsehoito-ohjelmasta kappale 6.3 Vinkkejä kulttuurihyvinvoinnin lisäämiseen
  - Jos paikkakunnalla on käytössä Kaikukortti, sen hankinta.
- **Kokemukset päivästä (mitä opin ja mitä kokeilen kotona?)** (5min)

### ESIVALMISTELUT JA TARVIKKEET

Tutustua paikallisiin kulttuuritarjoajiin tai tapahtumiin. Pyytää mahdollisuuksien mukaan asiantuntijaa kertomaan palveluista tai tapahtumasta.

- Ostoslista (liite 6.1)
  - Kauppareissu
- Päivän reseptit (liite 6.2)
- Käsidesi, hanskat, essut ja myssyt ja ruoanlaiton esineet