

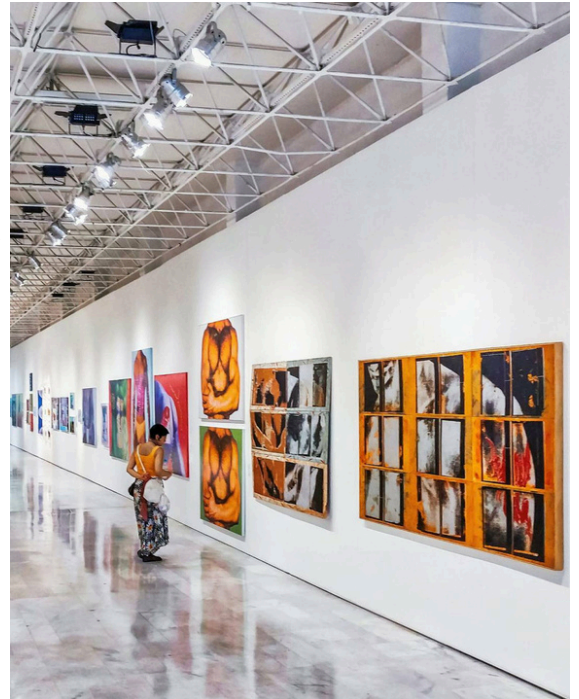
6.3 Vinkkejä kulttuurihyvinvoinnin lisäämiseen

Kulttuurista hyvinvointia voi vahvistaa arjen pienillä ja suurilla teoilla, jakamalla kokemuksia muiden kanssa ja pitämällä mieli avoinna uusille elämyksille.

Kulttuurihyvinvointi ei vaadi suuria taloudellisia satsauksia. Pienikin hetki oman kulttuuriharrastuksen parissa voi parantaa mielialaa, vahvistaa arjessa jaksamista ja lisätä iloa päiviin. Kokeile rohkeasti, löydä omat suosikkisi ja anna itsellesi lupa nauttia monipuolisista elämyksistä. Vinkkejä hyvinvoinnin edistämiseen kulttuurin ja taiteen avulla:

Ole utelias ja kokeile rohkeasti jotain uutta

Mene ennakkolulottomasti tutustumaan erilaisiin paikkoihin ja tapahtumiin. Kokeile sellaisiakin kulttuuri- ja taide-elämyksiä, joita et ole aikaisemmin harrastanut.



Syvennä elämyksiä lukemalla ja kuuntelemalla

Anna kirjojen, runojen, musiikin ja podcastien kuljettaa ajatukset uusiin maailmoihin. Löydä itsellesi sopiva kulttuurisisältö, jonka parissa viihdyt ja rentoudut.

Muista arjen kulttuurihetket

Kaikki kulttuuri ei vaadi erityisiä järjestelyjä – voit nauttia siitä kotona katsomalla elokuvaa, laulamalla, piirtämällä tai kirjoittamalla päiväkirjaa. Myös käsityöt, ruoanlaitto ja pelien pelaaminen voivat olla kulttuurisia elämyksiä.

Luo itse ja nauti luovuudesta

Luova tekeminen, kuten maalaaminen, valokuvaaminen, askartelu tai runojen kirjoittaminen, antaa mahdollisuuden sanoittaa ja kuvittaa omia tunteita ja ajatuksia.

Koe taidetta yhdessä ystävän kanssa

Jaa kulttuuriset hetket läheisten kanssa: vie ystävä museoon, järjestä kotiin peli-ilta tai valmistakaa yhdessä perinneruokia. Yhdessä jaetut kokemukset luovat lämpimiä muistoja ja vahvistavat ihmissuhteita.

Tee kulttuuriharrastuksesta säännöllinen

Osallistu ainakin kerran kuukaudessa johonkin kulttuuritapahtumaan. Se helpottaa stressiä.

Kulttuuri kuuluu kaikille

Kulttuurihyvinvointi ei katso ikää, taustaa tai elämäntilannetta. Jokaisella on oikeus nauttia kulttuurista ja löytää siitä itselleen sopivia muotoja. Tärkeintä on avoin mieli ja halu kokea – kulttuuri rikastuttaa elämää monin tavoin.

Kaikukortti

Kaikukortilla pienituloiset nuoret, aikuiset, perheet ja ikäihmiset voivat hankkia maksuttomia pääsylippuja ja kurssipaikkoja Kaikukortti-verkostossa mukana oleviin Kaikukortti-kohteisiin.

- Kaikukortti, <https://kaikukortti.fi/>

