



Voimapuu
Helmikuu / 2019



Voimaa taiteesta ja kulttuurista

*Ulkona satoi lunta,
näinkö unta?
Pieni hiutale taivaalla lenteli,
selässään taikaenkeli.
Kädessään onnea kantoi,
ystävyydellä sen sinulle antoi.*

Hyvää Ystävänpäivää!

Taide ja kulttuuri osaksi jokaista päivää

Voimapuun helmi-maaliskuun teemana on ”**Voimaa taiteesta ja kulttuurista**”.

Jokaisella ihmisellä on oikeus taiteeseen ja kulttuuriin **osana hyvää elämää**. Taiteella ja kulttuurilla on tutkitusti vahva yhteys parempaan terveyteen, psyykkiseen hyvinvointiin ja elämänlaatuun. Suomessa on tällä hetkellä useita hankkeita ja kampanjoita liittyen hyvinvoinnin edistämiseen taiteen ja kulttuurin keinoin.

Kulttuurikaveritoiminta on levinnyt Suomessa eri nimillä jo yli 20 kaupunkiin tai kuntaan. **Taideapteekki ja kulttuuriresepti** ovat toimintamalleja, joiden tavoitteena on parantaa taide- ja kulttuuripalvelujen saatavuutta ikäihmisten ja terveyspalveluiden asiakkaiden keskuudessa. **Voimauttava valokuva** on taide- ja sosiaalikasvattaja Miina Savolaisen kehittämä menetelmä, jossa valokuvausta hyödynnetään itsetuntemuksen vahvistamisessa ja ihmisten välisen vuorovaikutuksen parantamisessa.

Millainen taide pysäyttää sinut? Millainen viihde herättää ajatuksia? Mikä saa sinut hymyilemään, nauramaan tai itkemään?

[Viihteen ja taiteen tiloissa 2019](#) kehottaa **altistumaan, pysähtymään, liikuttumaan ja vaikuttumaan** taiteen ja kulttuurin äärelle.

[100 minuuttia taidetta](#) – kampanja suosittelee jokaiselle taidetta ja kulttuuria vähintään 100 minuuttia viikossa” (#100 minuuttia taidetta -kampanja)

Kuka tahansa voi osallistua kampanjaan. Kampanjaan voi osallistua yksilönä tai yhteisönä, vaikkapa yhdessä perheen, luokan, harrastusryhmän, osaston tai työpaikan kanssa.

Osallistua voi vaikkapa käymällä taidenäyttelyssä tai teatterissa, osallistumalla ohjattuun taidetoimintaan tai **tekemällä taidetta itse**.

- **Herätä henkiin vanha harrastus tai sukella rohkeasti uuteen.**
- **Tee itse taidetta tai nauti muiden tekemästä taiteesta.**

Tärkeä osa kampanjaa on koetusta keskusteleminen muiden kanssa. Rekisteröityminen mukaan on helppoa.

[Terveyttä kulttuurista -sivuston](#) kautta pääset tutustumaan Taikusydämeen, joka on taiteen ja hyvinvoinnin yhteyksien kehittämisen ja viestinnän yhteistyöverkosto.

Taide ja kulttuuri Voimapuussa:

[Voimaa kulttuurista -aihealueella](#) on kaikkiaan **27 postausta**, joissa tarkastellaan taidetta ja kulttuuria useammasta näkökulmasta mm. musiikkia, teatteria, elokuvaa, ruokakulttuuria jne. Osa postauksista on enemmän tietopainotteisia, osa kokemuseräisiä. Ohessa muutamia poimintoja:

[Hyvinvointia taiteesta ja kulttuurista](#)

[Voimaa musiikista](#)

[Voimaa valokuvasta](#)

Helmikuun voimalaus:

*Tartu hetkeen. Et saa kiinni aikaa,
mutta tartu hetkeen ja
pidä sitä kuin perhosta kämmenellä.*

Voimauttavia helmikuisia kulttuurihetkiä sinulle!

*Terveisin **Sirpa***
