”Kulttuurin voimaannuttava vaikutus”

Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys ry

Kulttuurista muistoja –hanke

(2012-2015)

Katja Kujala, Helsinki 24.5.2014

Eloisa ikä VUOSISTA VIIS

RAY TUKEE ray RAY STÖDER

Kulttuurista muistoja

Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys ry
Muistiliiton jäsen

Kulttuurista muistoja-hanke on Ray:n rahoittama ja Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys ry:n hallinnoima hanke, joka toteutetaan Etelä-Pohjanmaalla vuosina 2012 – 2015.

Pääyhteistyökumppanina toimii Etelä-Pohjanmaan Nuorisoseura ry.

Kulttuurista muistoja-hanke on mukana valtakunnallisessa Ray:n Eloisa ikä-ohjelmassa, joka toteutetaan yhteistyössä Vanhustyön keskusliiton kanssa.

Eloisa ikä VUOSISTA VIIS

RAY TUKEE ray RAY STÖDER

Kulttuurista muistoja

Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys ry
Muistiliiton jäsen

Kulttuurista muistoja-hankkeen tavoitteena on

- Synnyttää eteläpohjalaisiin kuntiin ja kyliin ikä-ihmisten kulttuuritoimintaryhmiä, joihin osallistujat voivat liittyä mukaan oman mielenkiintonsa pohjalta.

- Luoda kulttuuri- ja taideharrastusten kautta tekemistä, joissa osallistujat saavat elämänsisältöä, kokevat tekemisen riemua ja jakavat sitä muille.

- Räätälöidä jokaiselle ryhmälle juuri heitä kiinnostavaa tekemistä ja tarjota mukavaa yhdessäoloa.

- Lisätä ikääntyvien sosiaalista yhdessäoloa, sosiaalista pääomaa ja aktivoida kanssakäymiseen.

- Lisätä toiminnan kautta ikääntyvien henkistä ja fyysistä hyvinvointia sekä kohottaa elämänlaatua.

- Löytää uudistuvia toimintatapoja ja keinoja muistisairauksia ennaltaehkäisevään työhön ja ikäihmisten syrjäytymisen ehkäisyyn.

Mitä taide on?

Kulttuurista muistoja

Taide ja kulttuuri osana elämää

-Kuvataide
- Kirjallisuus
- Luova kirjoittaminen
- Sanataide
- Käden taidot
- Teatteri-ilmaisu
- Luova ilmaisu
- Musiikki
- Tanssi ja luova liike
- Elokuva
- Sirkus

Ihan mitä tahansa muuta mitä mieleen tulee, luovuus kukkeaan kukkaan!

Kulttuurista muistoja

Taide ja kulttuuri osana elämää

Mitä olisit aina halunnut ?

"Kun aloittaa myöhään,
ei ole vaaraa tulla täydelliseksi”

(Maija Paavilainen: Mummobalettia)

Kulttuurista muistoja

Taide ja kulttuuri osana elämää

Iloisien ihmisten kohtaamisia

- **Kulttuurista muistoja-hankkeen toimintaryhmät ovat pääasiallisesti suunnattu kotona asuville ikäihmisille. Toiminta järjestetään päiväaikaan omalla kylällä. Kokoontumispaikkoja ovat kylien nuorisoseurat, kerhotilat sekä kyläkoulut. Jokaisessa ryhmässä toiminnan sisällön määrittelevät osallistujat nimeä myöten.**

- **”Muisteluryhmissä ”**

tehdään kyläkirjoja, ”kevyt”kyläkirjoja tai muistellaan muuten vaan. Muisteluryhmät ovat syntyneet ikäihmisten omasta toiveesta. Toisaalta heillä on tarve jakaa omia kokemuksia ihmisten kanssa, jotka jakavat samankaltaisen maailman, toisaalta heillä on tarve kertoa ja tallentaa tuleville sukupolville tietoa.

- **”Täsmätaideryhmissä ”**

tehdään käsitöitä, lausutaan runoja, valmistetaan sketsejä ja näytelmiä sekä ilmaistaan kehon, kuvataiteen ja valokuvien kautta tunteita ja elettyä elämää. Tässä painopiste on ohjaajan ammattilaisuudessa. Ohjaajat kannustavat osallistujia elinikäiseen oppimiseen ja mahdollisuuteen kehittää taitojaan. Ohjaajat tarjoavat tietoa, impulsseja ja ärsykkeitä, joita yhdessä tutkitaan eri taiteenlajien kautta.

Kulttuurista muistoja

Taide ja kulttuuri osana elämää

Iloisien ihmisten kohtaamisia

”Monitaitoryhmissä”

**ryhmäläiset ovat kokeneet taiteen aluksi hieman liian ”Hianoksi”.
On pelätty että täytyy ”Osata jotain erityistä”.
Ryhmäläiset ovatkin toivoneet tutustumisretkiä eri taiteenlajeihin.**

”Huijaa – höynäytä – tarjoa ahaa-elämyksiä”

on ohjenuora ohjaajilla erityisesti tässä toiminnassa.

- **Tutustumisretkillä osallistujat houkutellaan kokeilemaan vieraitakin lajeja. ”Huijaus ja höynäytys” liittyy yleensä asioiden nimeämiseen (esim. Vedic Art-taide nimettiin ”Onnen siemen itää”-työpajaksi).**
- **Ohjaajien tehtävänä on luovin menetelmin houkutella ryhmäläisten omat taidot ja voimavarat esiin. Tekemisen kautta syntyy ahaa-elämyksiä: ”No enpä olis uskonu että mä tämmöstä osaan!”**
- **”Monitaitoryhmissä” nämä kartoitetut osaamiset ja taidot valjastetaan koko ryhmän hyötykäyttöön niin että toimintakerran sisällön voivatkin toteuttaa osallistujat itse.**
- **Ohjaajan tärkein väline on avoin ja kuunteleva sydän!**

Kulttuurista muistoja

Taide ja kulttuuri osana elämää

Tapaamiskerran ohjelma voi olla esimerkiksi tällainen:

- **aluksi Helmi vetää koko porukalle tuolijumpan**
- **sitten Anna-Liisa lausuu runoja**
- **mieskuorolaiset Simo ja Mauno ohjaavat yhteislaulutuokion**
- **ja lopuksi nautitaan Maijan, Liisan ja Salmen keittämät pullakahvit**

Monitaitoryhmissä ohjaajat ”höynäyttävät” osallistujat kokeilemaan vieraampiakin lajeja: naurujoogaa, sarjakuvia, pantomiimia, savityöskentelyä, elämänohje-elokuvia, akvarellimaalausta… monenmoista kokeillaan!

Miksi
taide?

”Se on tämän toiminnan painopiste iha muualla ku siinä pullakaffeessa!”

”Tämä kokoontuminen täs on tärkiää, saa vaihtaa kuulumisia, ei tartte olla aina kaupan tuulikaapissa tiäntukkona.”

Tulla kohdatuksi…

"Tämä toiminta on ollu minulle niin tärkiää ny ku mies kuoli. Että ei oo tarvinnu olla yksin."

Tulla kuulluksi...

”Se on minun käsi, se oon minä!”
Tulla nähdyksi…
”No ohan tää ny lisänny sosiaalista kanssakäymistä
ku kylillä ihimiset pysäyttelee ja kehuu esitystä!”

Tulla hyväksytyksi…

”Kyllä tuli hyvä! Kato, eikö tullu hyvä!”

Miksi taidetta? Tuloksia tutkimusten poluilta

Neljä hyvinvoinnin elementtiä:

- Taide antaa elämyksiä ja merkityksellisiä taidenautintoja sekä tyydyttää inhimillisiä tarpeita, virkistää aisteja ja rikastuttaa elämysmaailmaa.
- Taiteella ja kulttuuritoiminnalla on todettu yhteys parempaan koettuun terveyteen ja hyvän elämän kokemuksiin.
- Taideharrastukset ja kulttuuritoiminta synnyttävät yhteisöllisyyttä ja verkostoja.
- Taide lisää viihtyvyyttä ja kauneutta elinympäristössä.

(Hanna-Liisa Liikanen, 2003)

Miksi taidetta? Tuloksia tutkimusten poluilta

- Tutkittaessa yli 65-vuotiaita yhteisöllisiin kulttuuritoimintoihin osallistuminen on vaikuttanut sekä fyysiseen että psyykkiseen terveyteen.

- Toimintaan osallistujat kokivat itsensä vertailuryhmää terveemmiksi, heillä oli vähemmän lääkärikäyntejä, he käyttivät vähemmän lääkkeitä, heillä oli vähemmän kaatumisia ja vähemmän muita terveyteen liittyviä ongelmia.

- Heillä oli myös vähemmän yksinäisyyttä kuin vertailuryhmällä.

(G.D Gohen, S. Perlstein, J. Chapline, J. Kelly, K.M. Firth & S. Simmens 2006)

Miksi taidetta? Tuloksia tutkimusten poluilta

- Kulttuuritoimintaan osallistuvien nk. hyvinvointihormonit on todettu olevan korkeammat ja verenpainearvot alhaisemmat kuin osallistumattomilla.

- Kulttuuritoimintaan osallistumattomilla oli 57 prosenttia suurempi riski sairastua kuin niillä, jotka osallistuivat. Kiinnostavaa on myös, että henkilö joka ei aikaisemmin ollut osallistunut kulttuuritoimintaan, mutta aloitti osallistumisen, pystyi saavuttamaan saman tason koetussa terveydentilassa kuin kulttuuritoimintaan pitkään osallistunut.

(Benson Boinkum Konlaan 2001)

Miksi taidetta? Tuloksia tutkimusten poluilta

- Musiikin kuuntelun on todettu aktivoivan aivoissa laajaa molemmille puoliskoille levittyvää hermoverkkoa, joka säätelee vireystilaa, tarkkaavaisuutta, muistia ja emootiota.

  Musiikin on myös todettu nopeuttavan merkittävästi esim. aivoinfarktipotilaiden toipumista.

(T. Särkämö, M. Tervaniemi, S. Laitinen, A Forsblom, S. Soinila, M. Mikkonen, T. Autti, H.M. Silvennoinen, J. Erkkilä, M. Laine, I Peretz & H. Hietanen 2008)

Miksi taidetta? Tuloksia tutkimusten poluilta

Kulttuuri pidentää elinikää enemmän kuin laihduttaminen, väittää lääkäri
Helsingin Sanomat 4.5.2013 , Psykosomatiikan ja terveyden tutkija Markku T. Hyypän haastattelu

- ”Kulttuurilla on hyviä vaikutuksia varsinkin ihmisten mielenterveyteen. Se vähentää myös merkittävästi tapaturma- ja väkivaltakuolemia, sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksia sekä aivohalvauksiin kuolemista.”

- ”Tärkeimpien kansainvälisten tutkimusten mukaan kulttuurin harrastaja elää kahdesta kolmeen vuotta pidempään kuin kulttuuria vieroksuva.”

- ”Monelle on varmasti yllätys, että elinikä pitenee kulttuurin ansiosta selvästi enemmän kuin terveysliikunnan tai laihduttamisen avulla.”

- ”Tupakoimattomuus tuo keskimäärin viisi elinvuotta lisää, joten kulttuuri on tutkimusten mukaan melkein yhtä terveellistä kuin tupakasta kieltäytyminen.”

- ”Harrastamisen pitää olla vapaa-ajalla tapahtuvaa, vapaaehtoista, luottamuksesta syntyvää vuorovaikutusta, Hyyppä määrittää.”

Matka

on usein tärkeämpää kuin päämäärän saavuttaminen.
Matkalla kohtaa uusia ihmisiä, ystäviä ja matkamuistoista tulee yhteisiä.
Samalla se on
matka omaan itseen.

Mikä on sinun haaveesi?

Eloisa ikä VUOSISTA VIIS

RAY TUKEE RAY STÖDER

Kulttuurista muistoja

Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys ry
Muistiliiton jäsen

Kulttuurista muistoja kiittää!

Projektikoordinaattori Katja Kujala, ka.kujala@netikka.fi, 0400 717288
Projektisuunnittelija Manar Ameli, manar.ameli@netikka.fi, 050 414 7897
www.muistiyhdistys.fi

Löydät hankkeen esittelyvideon osoitteesta:
http://www.youtube.com/watch?v=d0lflMTXCiA

Hankkeen Kylille kulttuuria-toimintamalli
voitti THL:n TERVE-SOS-palkintokilpailun,
malli löytyy osoitteesta:
https://www.innokyla.fi/web/malli783308

Eloisa ikä VUOSISTA VIIS

RAY TUKEE ray RAY STÖDER

Kulttuurista muistoja

Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys ry
Muistiliiton jäsen