

Taideaviisi

– vinkkejä arjen kulttuurisiin hetkiin



Taideaviisi

– vinkkejä arjen kulttuurisiin hetkiin

Tekijät:

Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys ry,
Kortteleihin kulttuuria -hanke, Katja Kujala ja Päivi Jussila

Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry,
Kulttuuria minulle -hanke,
Silja McNamara ja Mirva Nurmio-Böse

Kuvat: Samuli Koivusalo
Kuvissa Maija-Liisa Ampiala ja Aatos Ämmälä
Taitto ja ulkoasu: Päivi Kultalahti

ISBN 978-952-69752-2-1
Paino: Painola, T. Nieminen Oy,
Piispanristi 2021

ELÄMÄNTAVAT AIVOTERVEYTTÄ JA HYVINVOINTIA TUKEMASSA

Monipuolinen ruokavalio ja fyysinen aktiivisuus pitävät tunnetusti huolta terveydestä. Myös hyvä uni ja riittävä lepo ovat tärkeitä, sekä pyrkimys olla stressaamatta liikaa arjen asioita.

Ulkona liikkuessa on hyvä huomioida suojarusteet:
autossa kiinnitetään turvavyö ja
pyöräillessä suojataan pää kypärällä.
Nastakengät laitetaan talvella jalkaan ja
kesällä voi hyödyntää kävelylenkillä sauvoja.

Muistetaan myös alkoholin kohtuukäyttö ja
täysi tupakoimattomuus.

Sosiaaliset suhteet ja erilaiset harrastukset,
kuten käsityöt, ristikot, pulmatehtävät ja
keskustelut kaverin kanssa,
edistävät hyvinvointia.

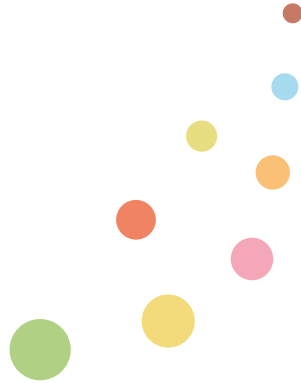
TAITEEN YMPÄRÖIMÄ ELÄMÄ

Kulttuuri ja taide hellivät mieltä ja sielua. Taide saattaa tuntua arjesta vieraalta, mutta olemme sen ympäröimiä, hengitämme sitä. Taiteella on moniulotteisia ja erityisiä merkityksiä hyvinvoinnille. Taiteen vaikutukset voivat olla hyvin henkilökohtaisia ja hetkellisiä, mutta myös jaettuja ja muistoissa pysyviä.

Lähes kaikilla on seinillään tauluja tai hyllyillään koriste-esineitä. Päivittäin voi kuunnella musiikkia radiosta ja huomaamatta sitä kuulee esimerkiksi kaupassa. Kirjallisuuteen syvenyy kirjoja ja aikakausi- tai sanomalehtiä lukiessa sekä äänikirjoja kuunnellussa. Televisiosta katsotaan elokuvia.

Kuvittele hetkeksi arkinen ympäristösi ilman taidetta.

- Miltä se näyttää?
- Miltä kuulostaa?
- Viihtyisitkö siinä?



VOIMAUDU KOTISI TAITEESTA

– ANNA TUTUN TAITEEN YLLÄTTÄÄ

Millaisia tarinoita
taidelasien läpi
nousee mieleesi?



1. TUTKI KOTIASI TAIDELASIEN LÄPI

Valmista itsellesi taidelasit tutun kodin ympäristön tutkailuun:

- Löydät Taideaviisin keskiaukeamalta irrotettavan sivun, jolla on silmälasikehykset ja sangat.
- Piirrä tai väritä silmälasien osiin itsellesi mieluisa tyyli. Voit myös liimata niihin koristeita.
- Kun somistus on valmis, leikkaa osat irti paperista ja teippaa sangat kiinni silmälasikehyksiin.
- Laita valmiit taidelasit päähäsi ja tutki miltä kotisi näyttää niiden läpi.

Näe kaikenlainen kotonasi oleva taide. Kiinnitä huomiota tauluihin seinillä, kirjoihin hyllyillä, valokuva-albumeihin ja koriste-esineisiin. Muistele, missä elämäntilanteessa ja mistä esineet ovat kotiisi tulleet. Ehkä kotoasi löytyy myös jokin musiikki-instrumentti, jota olet joskus soittanut tai soitat edelleen.

Kotisi taide voi olla sinulle niin tuttua, ettet aina huomaa sitä. Taulut ovat sulautuneet tapetteihin, kirjahyllyssä olevat kirjat muihin huonekaluihin. Ehkä et ajattele niiden olevan ”oikeaa” taidetta. Kodin taide tarjoaa yhtä arvokkaan taidekokemuksen kuin jos olet kansallisoopperassa kuuntelemassa aariaa tai museossa katsomassa nimekkään taiteilijan veistoksia.

Taiteen arvoa ei tarvitse mitata esimerkiksi instituutioiden tai rahan kautta, vaan arvon taiteelle voi tuoda se, että sillä on itsellesi merkitys ja tarina.

2. MATKUSTA KUVAN MAAILMAAN

Usein kodin seinille on ripustettu kuvia. Kuvat voivat olla tauluja, valokuvia, kortteja tai julisteita.

- Valitse lempitaulu, -valokuva, -kortti tai -juliste.
- Tee mielikuvitusretki kuvan maailmaan hypäten:
- Mitä näet kun olet kuvan maailmassa? Oletko sisällä vai ulkona?
- Onko sinulla lämmin tai kylmä? Tunnetko tuoksuja? Kuuletko luonnon ääniä?
- Onko kuvan maailma sinulle tuttu vai onko se täysin uusi paikka?
- Haluaisitko muuttaa kuvassa jotain?
- Oletko kuvassa yksin vai onko siellä muita?
- Minkälaisia tarinoita kuvan hahmot sinulle kertovat?
- Minkälaisen tarinan voisit kertoa jollekin toiselle matkastasi?
- Halutessasi voit kirjoittaa tarinasi.

Matkustaa voi myös lähelle. Mikä tahansa kotoasi löytyvä kuva voi viedä sinut hetkeksi täysin toiseen maailmaan. Tarvitset vain rohkeutta antaa mielikuvituksesi lentää!



Mitä kotisi taide
antaa elämääsi?

3. AVAA OVI TARINAAN

Käy kotonasi olevia kirjoja rauhassa läpi.

- Tee mielikuvaleikki, missä kotisi on pieni kirjasto, josta olet tullut lainaamaan yhden kirjan.
- Valitse kirja, joka juuri nyt kiinnostaa sinua.
- Tai kirja, jota et muista lukeneesi vähään aikaan.
- Lue valitsemasi kirja uudelleen, ehkä nyt luettuna kirja herättää täysin uusia tuntemuksia ja ajatuksia.

Kirjaa lukiessa koemme ja elämme kirjan tarinan peilaten sitä sen hetkiseen omaan elämäämme. Omat kokemukset elämän varrelta muokkaavat luettua tarinaa ja herättävät uudenlaista ymmärrystä. Siksi tuttukin kirja voi antaa aina jotain uutta.

Voit myös jakaa lukukokemuksesi ystävälle lukemalla katkelman kirjasta tai kertomalle kirjan juonen.

VINKKI: Jos lukemisessa silmät tai kädet tuntuvat väsyvän, kokeile tutustua äänikirjojen maailmaan. Niitä voi tiedustella omasta kirjastosta tai kuunnella omasta älylaitteesta esim. YLE Areenasta.





4. ANNA MAISEMAN AVARTAA MIELI

Mene kotisi pihalle tai parvekkeelle ja ihaile alati muuttuvaa luontoa. Voit nauttia luonnosta myös sisällä ikkunan äärellä.

- Anna katseesi kiertää tutussa maisemassa ja yritä löytää näkymästä myös uusia asioita.
- Onko joku puu avannut juuri lehtisilmunsa tai jokin kukka herännyt loistonsa? Ehkä kesän helle kuivattanut nurmikon kellanruskeaksi tai maa saanut juuri puhtaan lumipeitteen.
- Näetkö taivaalla olevat pilvenhattarat ja niiden tekemät muodostelmat? Heijastuuko auringonsäde vastakkaisen talon peltokatosta tai ikkunasta?
- Jos sää sallii, voit avata ikkunan ja nauttia ulkoa tulevasta äänimaisemasta. Kuuntele sateen ropinaa ja lähiympäristön ääniä.
- Haistele ulkona olevia tuoksujä.
- Hengitä rauhassa sisään ja ulos ja nauti raikkaasta ilmasta.

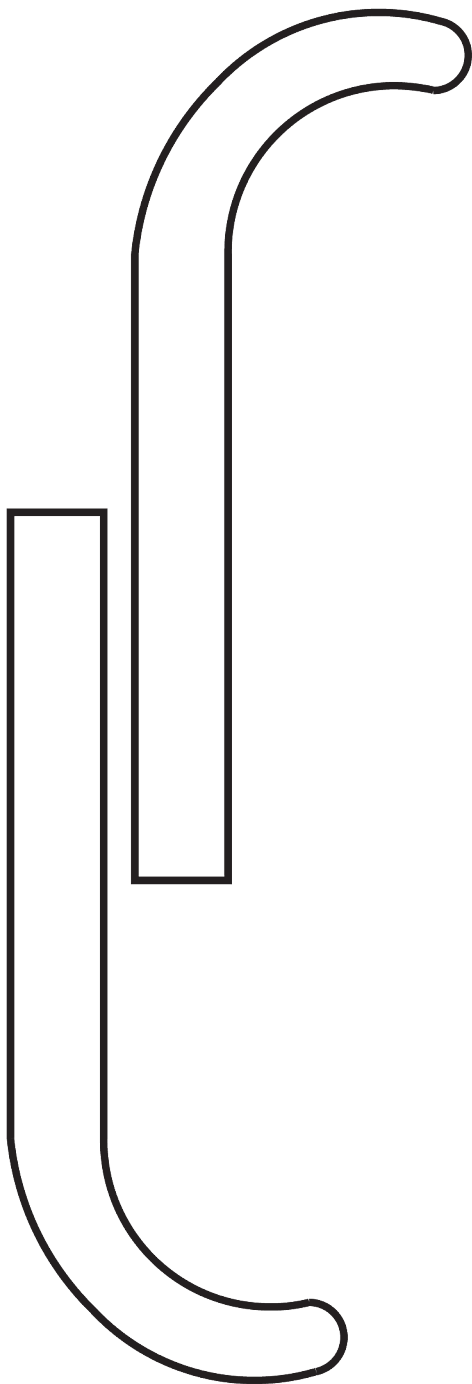
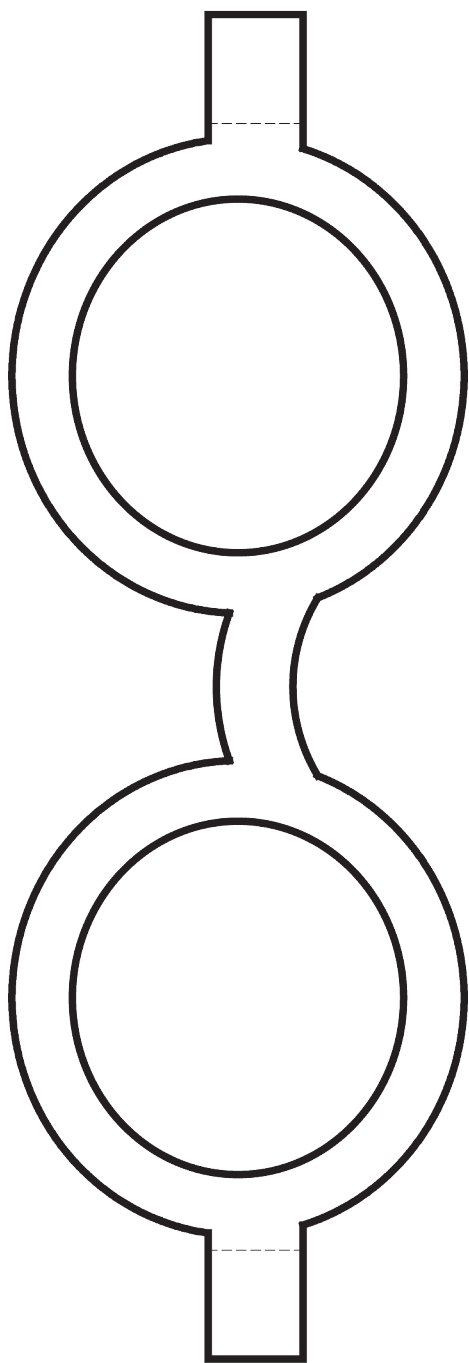
Luonto rentouttaa niin maalla kuin kaupunkiympäristössä. Se hellii meitä moniaistisesti. Ulkona liikkuminen ja oleskelu parantaa myös unen laatua.

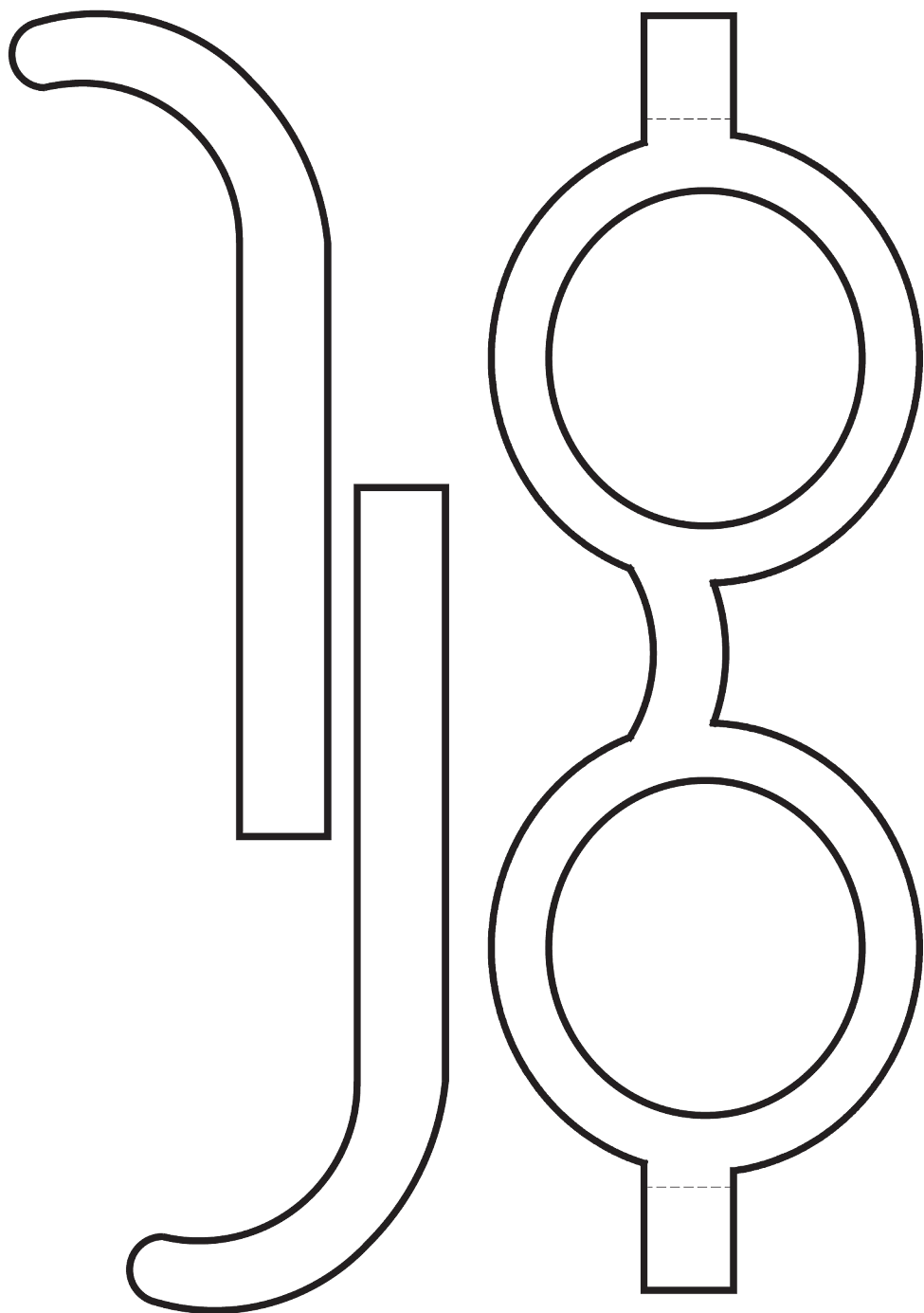
VINKKI: Voit kokeilla kuvata näkymästä pieniä yksityiskohtia. Kameran linssiksi voit ottaa kehyksen esimerkiksi leikkaamalla kertakäyttölautasesta pohjan pois. Millaisia kuvia saat?



Minkä väriset kukat
koristavat sinun kattaustasi?

TUTKI KOTIASI TAIDELASIEN LÄPI





5. TEE ARJESTA JUHLAA

Tuo rutiininomaisiin asioihin kauneutta.

- Kata arkilounas hienommin laittamalla pöydälle liina ja kukkia tai koriste-esineitä.
- Kata pöytään parhaimmat astiat ja aterimet ja taittele kattaukseen servetit.
- Nauti työn tarjoamasta vaivannäöstä.
- Voit lisätä juhlavuuden iloa pukeutumalla normaalia huolitellummin.
- Asettele ruoka lautaselle kauniisti ja nautiskele tutun ruoan erilaisista mauista.
- Anna ympäristön miellyttävyyden vaikuttaa myös makunautintoon.
- Juo jälkiruokakahvit kauneimmasta kupistasi.
- Voit laittaa myös lempimusiikkiasi soimaan ja nauttia lounashetkestä kaikilla aisteilla.

Esteettisesti miellyttäväksi koettu arkiympäristö parhaimmillaan lisää elämänlaatua ja vahvistaa hyvää elämää. Kaunis ympäristö ja itseensä panostaminen ei tuo pelkästään nautinnon tunnetta vaan se luo myös arvokkuutta.

Anna itsellesi aikaa hyvän äärelle pysähtymiseen.

6. TEE KOTIISI VALOKUVANÄYTTELY

Rakenna kotiisi valokuvanäyttely ajankohtaisten teemojen ympärille.

- Valitse valokuvia, joihin on tallennettu hetkiä, joita juuri nyt haluat muistaa.
- Kuvissa voi olla mitä tahansa sinulle tärkeää: henkilöitä, eläimiä tai muita aiheita.
- Laita kuvat kehyksiin ja asettele ne sellaiseen paikkaan, mistä näet ne helposti.
- Pidä asetelmaa esillä niin kauan kuin se tuntuu hyvältä.
- Muista kuitenkin vaihtaa valokuvat aika ajoin.

Vaikka meillä olisi paljonkin valokuvia, unohtuvat ne usein albumeihin ja palaamme niihin vain erityisinä hetkinä. Vaihtuvan näyttelyn kautta tuot itsellesi merkityksellisiä hetkiä osaksi arkeasi. Niiden tuomat muistot lämmittävät mieltä ja nostavat elämän tärkeitä asioita näkyväksi.

Mikä voisi olla sinun ensimmäisen valokuvanäyttelysi teema?



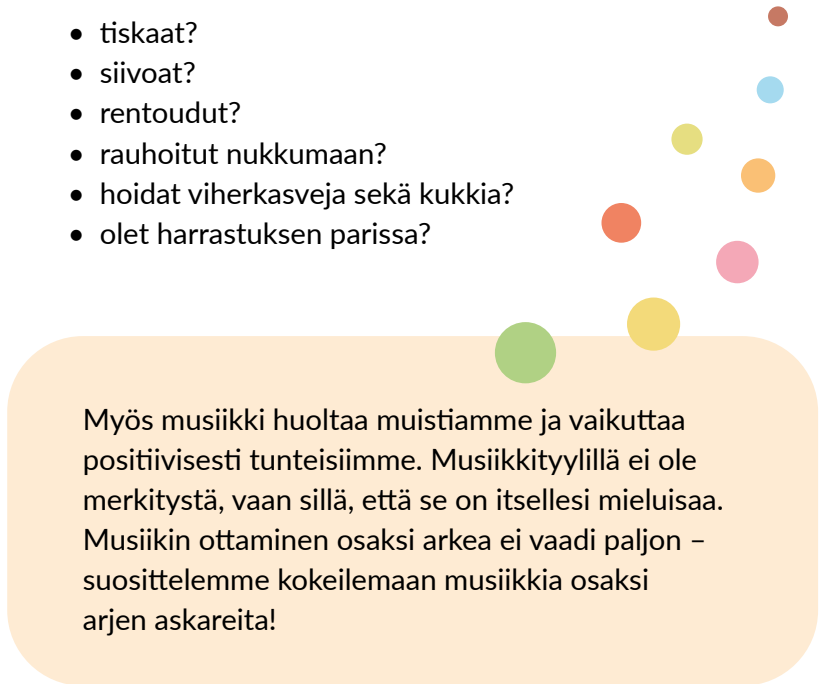


7. OTA MUSIIKKI OSAKSI ARKEA

Musiikin kuuntelu, soittaminen ja laulaminen tuovat suurelle osalle iloa jossakin muodossa. Jokin laulu nimetään lempilauluksi tai tietynlaisen musiikin kuuntelu tuo erityistä mielihyvää. Erilaisilla musiikeilla voi olla elämässämme erilaisia rooleja: rauhoittaa levonta mieltä tai innostaa tehokkaampaan siivoamiseen.

Musiikki voi olla mukana myös arjen askareissa!
Mitä musiikkia kuuntelet, kun:

- tiskaat?
- siivoat?
- rentoudut?
- rauhoitut nukkumaan?
- hoidat viherkasveja sekä kukkia?
- olet harrastuksen parissa?



Myös musiikki huoltaa muistiamme ja vaikuttaa positiivisesti tunteisiimme. Musiikkityylillä ei ole merkitystä, vaan sillä, että se on itsellesi mieluisaa. Musiikin ottaminen osaksi arkea ei vaadi paljon – suosittellemme kokeilemaan musiikkia osaksi arjen askareita!



8. TANSSI HYVÄ OLO ITSELLESI

Tanssia voi nähdä kaikkialla:

- Katso ulos ikkunastasi, mitä näet?
- Lentääkö taivaalla lintuja – seuraa niitä, millaista on lintujen liike?
- Näkyykö siellä pilviä, millaisia muotoja ne muodostavat?
- Miten kehosi liikkuisi pilven muotoihin?
- Näkyykö ulkona puita, keinuvatko oksat kenties tuulella?
- Miten puun latvat kurkottavat kohti valoa?
- Miten kehosi voisi kurkottaa korkeuksiin, venyä ja kasvaa kuin puu.
- Mitä muuta liikkuvaa ulkona näkyy ja millaista liike voisi olla?
- Tee havainnoista omanlainen tanssisi.

Tiesitkö, että tanssi ei ole monipuolista liikuntaa vain keholle vaan se jumppaa myös aivojasi?

Tanssi aktivoi aivoissa laajoja alueita ja on hyvää kuntoilua myös muistin ylläpitämiseen.

Tanssit sitten yksin tai porukassa, tuottaa tanssi mielihyvähormoneja ja voi saada hymyn huulille. Tanssiminen hoivaa kehoa ja mieltä sekä säännöllisesti tehtynä hoitaa aivoterveyttä. Siispä kaikki tanssimaan!

Kuivatuotei ❀❀

3 l. manikkajäätelön

3 kpl muuttolintuja

1 kg kukkilehtiä ***

100 kpl perhovia

4,5 metrin pöytä-

nostaan varpaan-

jalkiin hiekoista

3 kpl nimenmuksijä

9. VUODENAIKARESEPTI

Tee ruokareseptiä muistuttava vuodenaikaresepti lempivuodenajastasi viereisen sivun kevätreseptistä inspiroituen. Kokoa se niin kuin pulla- tai keittoresepti. Valitse, kuinka paljon lisäät mitäkin. Anna mielikuvituksen lentää!

- Ota paperi ja kynä.
- Mieti mitä asioita lempivuodenaikaasi kuuluu.
- Kirjoita reseptisi paperille:
- Kuinka paljon otetaan mitäkin ainesosaa?
- Mitä aineksille tehdään?
- Miten vuodenaika valmistuu?

Vuodenaikojen vaihtuminen on varmaa.
Koti-ikkunasta näkyvän maiseman seuraaminen
on viikkojen saatossa muuttuva taideteos.
Millaisia hetkiä tai pidempiä ajanjaksoja odotat jo
etukäteen? Oletko yhden lempivuodenajan ihminen
vai onko sinulla useampia lempivuodenaikoja?



10. SEURAA VUODENAIKOJA MALJAKOSSA

Tuomalla vuodenajat ulkoa sisälle, voit seurata luonnossa tapahtuvia muutoksia vaikka keittiön pöydän äärellä istuen. Tämä onnistuu esimerkiksi maljakon avulla. Voit laittaa maljakon pöytäliinan päälle ja asetella maljakon ympärille vaikka mieleisiä esineitä. Keväällä maljakkoon sopivat silmuun puhkeavat puunoksat, kesällä kukkivat kukat, syksyllä puolukan ainavihannat varvut marjoineen tai pihlajanmarjoja täynnä olevat oksat ja talvella kuusenoksat.

Vinkki kevään tarkkailuun on puunoksien ottaminen maljakkoon:

- Leikkaa tai taita sallitussa paikassa muutama oksa.
- Laita ne sisällä maljakkoon.
- Seuraa päivien edetessä, mitä oksissa tapahtuu.
- Kirjoita niistä vaikka lause päivässä paperille.
- Millainen kevätruno sinulla syntyy?

Soita ystävälle ja kerro kevään tarkkailusta sekä lue hänelle runosi.



KULTTUURIHYVINVOINTI JA TUTKIMUSTIETO

Ihminen on kulttuurisia tarpeita ja oikeuksia omaava kulttuurin kokija ja toimija. Taide ja kulttuuri voidaan nähdä osana hyvää elämänlaatua ja elinikäistä oppimista. Kulttuurihyvinvointia on olla omalla tavalla kulttuurinen, luova, itseään ilmaiseva ja kommunikoiva. (Taikusydän)

Arjen kulttuuri on omaa hyvää arkea. Se tuo merkityksellistä sisältöä elämään. Se on osa arvomaailmaa, tottumuksia sekä muistoja, koko elämänkaarta.

Taide:

- On tapa olla maailmassa.
- On tapa ajatella ja olla vuorovaikutuksessa toisiin.
- Ilmaisee ja ilmentää elämää.
- Symboloi ja kuvaa elämää ja sen ilmiöitä.

(Viherlampi et al.)

WHO julkaisi vuonna 2019 laajan raportin taiteiden terveys- ja hyvinvointivaikutuksista. Yli 900 tutkimusartikkelin otos osoittaa taiteiden vaikuttavan hyvin kokonaisvaltaisesti:

- Parantunut itsetunto ja elämänhallinta sekä tunteiden säätely ovat esimerkkejä psykologisista muutoksista.
 - Stressihormonitasojen lasku ja immuunijärjestelmän vahvistuminen ovat esimerkkejä fysiologisista muutoksista.
 - Yksinäisyyden ja eristäytyneisyyden väheneminen, sosiaalisen tuen vahvistuminen ja sosiaalisen kanssakäymisen parantuminen ovat esimerkkejä sosiaalisista muutoksista.
 - Lisääntynyt liikkuminen, terveellisten elämäntapojen noudattaminen ja taitojen kehittyminen ovat esimerkkejä käyttäytymiseen liittyvistä muutoksista.
- (blogi & WHO:n raportti)

Lähteet:

<https://taikusydan.turkuamk.fi/tietopankki/kasitteet/>

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/227439/Lilja_Viherlampi_et_al_Moninako_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y

<https://blogit.uniarts.fi/kirjoitus/nakokulmia-whon-taidetta-ja-terveytta-kasittelevaan-raporttiin/>

<https://www.euro.who.int/en/publications/abstracts/what-is-the-evidence-on-the-role-of-the-arts-in-improving-health-and-well-being-a-scoping-review-2019>

Laura Huhtinen-Hildén Elämän ja arjen musiikkia – musiikillisen ilmaisun monia mahdollisuuksia alkaen s. 21, kirjasta Luovan toiminnan työtavat, toim. Anna Liisa Karjalainen.

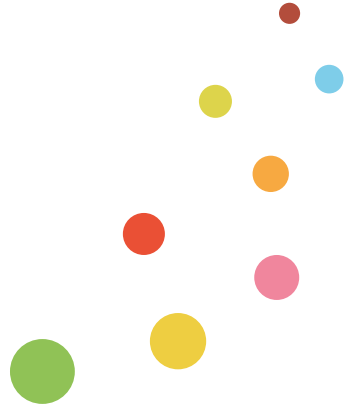
Lisätietoa:

<https://www.muistiyhdistys.fi/>

<https://www.muistiturku.fi/>

Sisällysluettelo

ELÄMÄNTAVAT AIVOTERVEYTTÄ JA HYVINVOINTIA TUKEMASSA	3
TAITEEN YMPÄRÖIMÄ ELÄMÄ	4
VOIMAUDU KOTISI TAITEESTA	5
1. TUTKI KOTIASI TAIDELASIEN LÄPI	7
2. MATKUSTA KUVAN MAAILMAAN	8
3. AVAA OVI TARINAAN	10
4. ANNA MAISEMAN AVARTAA MIELI	13
5. TEE ARJESTA JUHLAA	15
6. TEE KOTIISI VALOKUVANÄYTTELY	16
7. OTA MUSIIKKI OSAKSI ARKEA	19
8. TANSSI HYVÄ OLO ITSELLESI	21
9. VUODENAIKARESEPTI	23
10. SEURAA VUODENAIKOJA MALJAKOSSA	25
KULTTUURIHYVINVOINTI JA TUTKIMUSTIETO	26
Lähteet	28



Ota Taideaviisi
avoimin sydämin vastaan.

Voit käyttää sitä yksin,
läheisten tai ammattilaisten kanssa.



**Etelä-Pohjanmaan
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen



**Varsinais-Suomen
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen

