

**Plan Be: Aktiiviset seniorivapaaehtoiset
2015-1-PT01-KA204-012930**

**KOULUTUSOHJELMA: KOULUTUSJAKSO 6
KULTTUURI JA TAIDE: Perinteet ja kulttuuri-
identiteetin edistäminen**

Opas vapaaehtoisille



PLAN BE -YHTEISTYÖRYHMÄ

FREGUESIA DE CASCAIS E ESTORIL – projektin koordinaattori | Cascais, Portugal
ASSOCIAÇÃO ANIMAM VIVENTEM – jäsen | Cascais, Portugal
KUUSANKOSKEN RETKEILIJÄT RY – jäsen | Kouvola, Finland
RIC NOVO MESTO – jäsen | Novo Mesto, Slovenia
SINERGIA SOCIETA COOPERATIVA SOCIALE – jäsen | Bitonto, Italy

Yhteystiedot

Project Coordinator: Freguesia de Cascais e Estoril
Contact Person: Ms. Rita Serra Coelho
Address: Largo Cidade de Vitoria, 2750-319 Cascais – Portugal
Email: projetoeseuropeus@jf-cascaisestoril.pt
Tel.: + 351 214849550

Oikeudellinen ilmoitus

Tämä julkaisu on Plan Be – yhteistyöryhmän laatima asiakirja. Sen tarkoitus on tukea projektin käytännön toteutusta.
Tämä tuotos ei heijasta yhteistyöryhmän tieteellistä, pedagogista tai akateemista näkemystä. Yksikään yhteistyöryhmän jäsen tai henkilö, joka toimii sen puolesta, ei ole vastuussa tämän julkaisun käytöstä.

Tätä projektia on rahoitettu Euroopan komission tuella. Julkaisun mielipiteet ovat vain tekijän mielipiteitä eikä Komissio vastaa julkaisun sisällön käytöstä missään muodossa.

© – 2017 – yhteistyöryhmä Plan Be. Kaikki oikeudet pidätetään. Lisensioitu Euroopan Unionille ehtojen mukaisesti.

SISÄLLYSLUETTELO

1. JOHDANTO	4
2. MITÄ KULTTUURI ON?	5
3. KUINKA ERI KULTTUURIMUODOT VAIKUTTAVAT IHMISTEN HYVINVOINTIIN	7
4. KÄYTÄNNÖN HARJOITUS 1: TAIDENÄYTTELY.....	14
5. KÄYTÄNNÖN HARJOITUS 2: HYVÄ ARKKITEHTONINEN YMPÄRISTÖ	15
6. ESIMERKKITAPAUS 1: Kettumäen palvelukeskus.....	16
7. ESIMERKKITAPAUS 2: Opiskellaan kulttuuria.....	19
8. LÄHTEITÄ.....	21

1. JOHDANTO

Viime vuosina taide ja kulttuuritoiminnat ovat saaneet yhä enemmän huomiota myös sosiaali- ja terveyspalveluiden kentällä. Tämä perustuu siihen käsitykseen, että taide ja kulttuuri vaikuttavat ihmisten hyvinvointiin ja terveyteen.

Kulttuuritoiminnan ja palvelujen tuominen mahdollisimman monien saataville ja saavutettavaksi ei toteudu pelkästään ammattimaisen ohjauksen välityksellä. Tarvitaan monien eri tahojen yhteistyötä.

Tämä esitys pyrkii antamaan suuntaviivoja ja ehdottamaan tapoja kouluttaa vapaaehtoisia ryhmien vetäjiä hyödyntämään taidetta ja kulttuuria vapaaehtoistyössä toimiessaan erilaisissa ryhmissä kuten lasten, vammaisten, maahanmuuttajien, seniorikansalaisten jne. parissa.

Haluamme korostaa sitä, että näitä ehdotuksia on mahdollista muuttaa ja soveltaa kunkin ryhmän tarpeiden ja ryhmänohjaajan taitojen ja kiinnostuksen mukaan.

Tavoitteena on, että vapaaehtoiset tunnistavat ja hyväksyvät sen, että kulttuuriharrastuksella on vaikutusta ihmisten hyvinvointiin, fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen, oppimiseen ja luovuuteen.

Suomessa on parhaillaan käynnissä satoja projekteja terveyden edistämiseksi ja ennalta ehkäisevistä palveluista kuntoutukseen ja hoitoon asti. Kansainvälisesti tärkeä on ollut esimerkiksi vuonna 1990 YK:n ja UNESCO:n aloittama Taidetta Sairaaloissa-toiminta. Vuosina 2010-2014 Suomen Opetus- ja kulttuuriministeriö ja Sosiaali- ja terveysministeriö toteutti yhteisen Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia” -projektin (Taiku). Suomi on toistaiseksi (2013) ainoa maa, jossa tällainen toiminta on tullut osaksi kansallista ohjelmaa. (Prof. Marja-Liisa Honkasalo Maija Luotosen artikkelissa Taiteesta hyvinvointia 7.5.2013).

"Art is an effort to create, beside the real world, a more humane world."

Andre Maurois

2. MITÄ KULTTUURI ON?

Kulttuurin käsitettä ei voi määritellä vain yhdellä tavalla. Sana tuo mieleen erilaisia kulttuurialoja kuten musiikin, kuvaamataiteet ja kirjallisuuden, joista usein puhutaan korkeakulttuurina. Toisaalta sanaa käytetään arkikielessä miltei mistä tahansa inhimillisestä toiminnasta, puhutaan yrityskulttuurista tai poliittisesta kulttuurista. Silloin kulttuuri tarkoittaa suunnilleen samaa kuin kaikenlainen ihmisen oppima käyttäytyminen. Kulttuuri yhdistetään kaikkeen millä on tekemistä ihmisen tekemän ympäristön kanssa. Sanan laajimmassa merkityksessä kulttuuri on kaikki mikä siirtyy sukupolvelta seuraaville jollakin muulla tavalla kuin geneettisesti.

Tämä esitys puhuu kulttuuritoiminnasta tarkoittaen silloin eri taiteenlajien harrastamista ja tekemistä, kulttuuripalvelujen tarjoamista ja käyttämistä ja paikallishistorian kokoamista ja paikallisten sekä kansallisten traditioiden ja yleisesti yhteisen perinteemme säilyttämistä.

Koulutusjakson tavoitteet ja tapoja niiden saavuttamiseen

Tiedot

Käsiteltäessä niin laajaa käsitettä kuin kulttuuri suppeahkon koulutuksen piirissä, sekä hankevetäjillä että vapaaehtoisilla jo on runsaasti tietoa ja taitoja monilta eri kulttuurin aloilta. Myös kohderyhmillä, esim. iäkkäällä väestöllä on paljon kulttuuritietoutta.

Asenteet

Vapaaehtoisten oma positiivinen ja avoin suhtautuminen kulttuuriin on erittäin tärkeää, jotta he pystyvät tuomaan kulttuuria toisten saataville. Kulttuuri on hyvin henkilökohtainen ja herkkä aihe, koska arvot ovat kulttuurin ydin, ja arvot vaihtelevat suuresti kulttuurista toiseen. Vapaaehtoisten tulisi välttää musta-valkoista ajatustapaa ja koettaa lähestyä kulttuuria ennakkoluulottomasti ja olla valmis arvostamaan erilaisia mielipiteitä ja mieltymyksiä. Vapaaehtoisen on oltava tietoinen kulttuurieroista. Esimerkiksi tutustuminen maahanmuuttajien kulttuuriin auttaa lisäämään molemminpuolista ymmärtämystä. Hankevetäjät, vapaaehtoiset ja kohderyhmät ovat tasavertaisia siinä, että oppimisprosessi on kaikille yhteinen elämänikäinen oppiminen.

Taidot

Vapaaehtoinen tietää mahdollisuuksista saavuttaa eri kulttuurimuotoja ja tavoista kuinka tuoda kulttuuria ihmisten saataville erityisesti heidän

omalla kotiseudullaan ja ympäristössään. Aiheen laajuuden ja laadun takia painotus on virkistykseen, virikkeiden, viihdytyksen ja kokemusten tuottamista.

Kulttuuria kaikille

Usein sanotaan, että suurimman kulttuurin kuluttajaryhmän muodostavat hyvinvoivat eläkeläiset, erityisesti ikääntyneet naiset. Ongelma on kuitenkin, että taide ja kulttuuri eivät tavoita kaikkia, esimerkiksi tuetun palveluasumisen asiakkaita. On eri tapoja saada kulttuuri jokaisen saataville. Toiminta voi olla kunnan tarjoamaa tai kolmannen sektorin, jonkun järjestön järjestämää tai vaikkapa yhden henkilön spontaania toimintaa.

Inhimillisen toiminnan korkeimpia ilmaisumuotoja ovat erilaiset kulttuurimuodot, ja arkipäivän kulttuuri ympäröi meitä kaikkialla. Kulttuuri erottaa meidät yksilöinä, mutta se myös yhdistää meidät niin, että kulttuuri saa meidät tuntemaan yhteenkuuluvuutta kansakuntaan, etniseen ryhmään, sukuun. Jokaisella pitäisi olla mahdollisuus toteuttaa tätä kulttuurin tarvetta tyydyttävässä määrin.

Kulttuuri tarjoaa loppumattoman aihevaraston käytettäväksi myös vapaaehtoistyössä. Tämä moduuli esittää pienen koulutuspaketin muodossa joitakin tapoja, jotka mahdollistavat kulttuuriin liittyvästä toiminnasta nauttimisen kaikille ikään ja olosuhteisiin katsomatta.

Esimerkiksi Kouvolan kaupunki on järjestänyt niin kutsuttuja hyvinvointiasemia. Nämä ovat osa palvelukeskuksia ja ovat avoimia vanhemman ikäluokan kohtaustiloja, joissa on erilaista ohjelmaa. Toinen esimerkki kaupungin tukemasta toiminnasta on kulttuuriystävä-ohjelma. Kaupunki kouluttaa vapaaehtoisia avustamaan ihmisiä käymään konsertissa, näyttelyssä, teatterissa tai muussa kulttuuritapahtumassa. Samanlaista toimintaa tavataan eri puolilla Suomessa. Koulutetuilla vapaaehtoisilla on tällaisessa toiminnassa suuri rooli.

3. KUINKA ERI KULTTUURIMUODOT VAIKUTTAVAT IHMISTEN HYVINVOINTIIN

Musiikki ja tanssi

"If music be the food of love, then play on..." (W. Shakespeare 1564 - 1616)

Modernissa maailmassamme musiikki usein ympäröi meitä – tahdoimmepa sitä tai emme – musiikki on eräänlainen tausta suuressa osassa ihmisen tekemää ympäristöä. Musiikin vaikutusta meihin ei voi kieltää, lukuisat tutkimukset osoittavat tämän. Musiikki vaikuttaa ihmisen hermostoon, pulssiin ja lihasjännitykseen. Esimerkiksi, kun kuuntelemme rauhoittavaa musiikkia, lihaksemme rentoutuvat, sydämenlyöntitiheys ja verenpaine alenevat, eritämme vähemmän stressihormonia ja tunnemme vähemmän kipua. Kiihtyvä rytmi saatetaan kokea uhkaavaksi; toisaalta hidas rytmi rentouttaa ja rauhoittaa.

Musiikki vaikuttaa ihmisten tunteisiin. Duurissa soitettu musiikki luo rohkeuden tunnetta, kun taas mollisävelet kuulostavat alakuloisilta ja saattavat tuoda esille surua ja tuskaisuutta. Musiikki voi myös tuoda mieleen unohtuneita muistoja. Kun musiikin vaikutus eri-ikäisiin ihmisiin on tunnistettu, musiikista on tullut apuväline kasvatuksessa ja terapeuttisissa tilanteissa.

Laulamisella ja erityisesti kuorolaululla on huomattu olevan positiivinen vaikutus sekä ihmisen emotionaaliseen elämään että immuniteettiin, mikä todistaa musiikin harrastuksen vaikuttavan hyvinvointiin ja terveyteen. Kuorolaulu myös lisää sosiaalisia suhteita ja joukkoon kuulumisen tunnetta.



Tehtäviä:

1. Kuunnelkaa jotakin musiikkikappaletta (se voi olla mitä tahansa rockista tai lasten laulusta musikaaleihin tai klassiseen musiikkiin) ja kertokaa sen herättämästä tunnelmasta ja tunteista.
2. Tunnistakaa joku tuttu laulu kuuntelemalla pätkä siitä.
3. Elokuvamusiikki: Tunnistustehtävä filmimusiikista. Mitä muuta tulee mielen filmistä?

Kautta historian ihmiset ovat ilmaisseet itseään tanssimalla elämän eri tilanteissa: on tanssittu, kun ollaan iloisia, kun ollaan kiitollisia, valmistauduttaessa sotaan, uskonnollisena rituaalina tai terapiahoitona. Tanssi on monipuolinen ja palkitseva ilmaisukeino, koska se yhdistää sekä fyysisen liikkeen että musiikin tuomat hyödyt hyvinvoinnille ja terveydelle. Tanssin sosiaalinen aspekti on myös tärkeä; tanssiminen kuuluu moniin sosiaalisiin tilanteisiin.



Tehtäviä:

1. Laatikaa yksinkertaisia tanssikuviota a) ihmisille, jotka kävelevät; b) pyörätuolissa istuville.
2. Jokainen osallistuja laatii koreografian itselleen jonkin tunnetun melodian mukaan. Erityisesti lasten on helppo tanssia vapaasti musiikin mukaan.

Visuaaliset taiteet

"A thing of beauty is a joy forever". (John Keats 1795-1821)

Esineitten esittäminen kuvina alkoi huomattavasti aikaisemmin kuin kirjoitettu viestintä. Varhainen taide, esimerkiksi luolamaalaukset, oli yhteydessä ihmisen elintärkeisiin toimintoihin ja hengissä säilymiseen. Se oli informaatiota toisille ihmisille ja kuka tahansa saattoi tuottaa sitä. Toisin kuin musiikkiteoksia tai esitettyä taidetta, varhaisen kuvataiteen tuotteita on säilynyt meidän päiviimme asti, vanhimpien luolamaalausten on arvioitu olevan 20 000 vuotta vanhoja.

Ajan kuluessa mitä monipuolisin kirjo kasvoi vaatimattomasta alusta. Nykyään hyväksytyin määritelmän mukaan visuaalinen taide käsittää keramiikan, maalauksen, kuvanveiston, painotuotteet, videon, elokuvauksen, kirjallisuuden ja arkkitehtuurin. Tässä esityksessä kirjallisuus ja arkkitehtuuri käsitellään erikseen.

On mahdotonta tämän esityksen puitteissa selittää yksityiskohtaisesti terminologiaa, jota käytetään erilaisista taidemuodoista eri aikakausilta ja eri alueilta. Riittää, kun todetaan, että taidehistoria noudattelee yleisen historian muutoksia ja tiettyjen aikakausien vallalla olevia tyylejä on nimetty kyseisen ajan mukaan, esimerkiksi puhutaan renessanssin tai barokin taiteesta.

Tämän päivän taiteilijat, maalarit, kuvanveistäjät tai graafikot ovat saaneet hyvinkin erikoistuneen koulutuksen. Mutta käytännöllisesti katsoen jokaisen on mahdollista nauttia taiteesta tai harjoittaa sitä ja tuottaa kauniita esineitä harrastuksena, koska kursseja ja iltaopiskelumahdollisuuksia on tarjolla erilaisissa opistoissa ja laitoksissa. Vapaaehtoisapua tarvitaan saamaan tällainenkin toiminta jokaisen ulottuville.



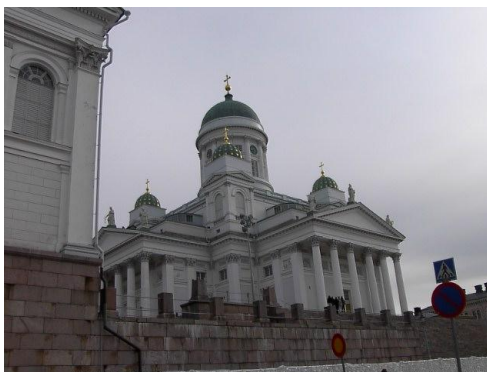
Tehtäviä:

1. Suunnitelkaa ja toteuttakaa ympäristötaideteos johonkin erityiseen paikkaan. Materiaali voi olla kierrätettyä tai luonnosta kerättyä.
2. Käyttäkää kuluneita kirjoja materiaalina taideteokseen. Käyttäkää mielikuvitusta leikkaamalla, maalaamalla, koristelemalla kirja eri tavoin.
3. Tuokaa joitakin arkisia keittiöesineitä, astioita, vaaseja jne. Keskustelkaa siitä kuinka kauniita, hyödyllisiä, toimivia ne ovat. Mitä muistoja ne herättävät?

Arkkitehtuuri

Arkkitehtuuri tarjoaa hyviä mahdollisuuksia vapaaehtoistyössä toteuttaa aktiivista kansalaisuutta. Arkkitehtuuri on ilmiö, joka on suhteessa ympäristöönsä, eikä se koske pelkästään rakennuksia. Arkkitehtuuri sisältää ympäristön katuineen ja teineen, siltoineen ja puistoineen. Arkkitehtuuria löytyy kaikessa ihmisen luomassa ympäristössä, esim. jäännöksissä menneistä sivilisaatioista ja erilaisten kulttuurimaisemien kokonaisuuksissa. Niinpä arkkitehdin suunnitellessa rakennuksia hänen on huomioitava monia asioita: onko rakennuksen rakenne järkevä, toimiiko se hyvin, onko se sopiva käyttäjille, onko se kaunis ja miellyttävä, tarjoaako se esteettisiä kokemuksia niille, jotka näkevät sen ja vielä: sopiiko se ympäristöönsä?

Aktiivinen kansalainen voi oppia tunnistamaan hyvin suunnitellut ja vähemmän onnistuneet asuinalueet ja julkiset rakennukset ja antaa palautetta viranomaisille. Vapaaehtoistyössä vapaaehtoiset voivat auttaa kohderyhmää löytämään mielipaikkansa lähiympäristössä. He voivat myös auttaa esimerkiksi maahanmuuttajia tai ikääntyneitä huomioimaan eri aistein välityksellä tulevia viestejä ympäristössä esimerkiksi liikenne-merkkejä, opastauluja, tienviittoja ja mainoksia, rakennusmateriaaleja, rakennusten sijaintia ja ulkonäköä. Hyvä arkkitehtuuri tukee ja auttaa liikkumista paikasta toiseen ja orientoitumista ympäristöön.



Tehtäviä:

1. Kävely pienessä ryhmässä museoon tai vanhaan kaupunginosaan katsomaan mitä sieltä löytyy. Millaista sen arkkitehtuuri on? Onko se kaunista ja toimivaa? Löytyykö jotakin mikä voisi olla paremmin? Onko paikka kaikkien saavutettavissa?
2. Muistele ensimmäistä kotiasi tai kouluasi. Kerro toisille missä se sijaitti, millaisena muistat sen, sen edut ja haittapuolet.
3. Tehkää retki johonkin julkiseen paikkaan kaupungissanne ja huomioikaa ongelmat ja esteet, joita saattaa kohdata, jos istuu pyörätuolissa, työntää lastenvaunuja tai on sokea.
4. Suunnitelkaa ihanteellinen koulu/ koti/ huone (piirtäkää ja kertokaa ryhmälle työstänne). Voitte myös käyttää materiaalina tyhjiä purkkeja tai pahvilaatikoita, maaleja tai kankaita ja rakentaa taloja/ huonekaluja jne. Voitte myös laatia kartan leikkipuistosta/ ostoskeskuksesta/ pikkukaupungista. Lapset voivat askarrella nukkekodin ryhmätyönä.
5. Etsikää kolme rakennusta kaupungistanne, joissa voi järjestää hääjuhlan, taidenäyttelyn tai konsertin ja jotka ovat kaikkien saavutettavissa.

Kirjallisuus

"He ate and drank the precious word, his spirit grew robust. He knew no more that he was poor, nor that his frame was dust. He danced along the dingy days, and this bequest of wings was but a book: What liberty a loosened spirit brings!" (Emily Dickinson 1830 - 1886)

Kirjallisuuden lukeminen ei ehkä aina tuota yhtä hurmioituneita rivejä kuin Emily Dickinsonin runossa, mutta kirjallisuus on ollut ja on innoituksen lähde miljoonille ihmisille aina luku- ja kirjoitustaidon keksimisestä lähtien. (Käsittelemättä kirjallisuuden historiaa mitenkään yksityiskohtaisesti, kirjallisuuden arvioidaan alkaneen eri puolilla maailmaa useissa paikoissa, Sumerissa, Egyptissä, Kiinassa noin 2000 vuotta ennen ajanlaskumme alkua.)

Mitä kirjallisuus on? Termi useimmiten tarkoittaa luovan mielikuvituksen tuotteita, joihin lasketaan runous, näytelmäkirjallisuus, kauno- ja tietokirjallisuus, journalismi ja usein myös laulut. Nykyisenä digiaikana lukeminen on saanut uusia muotoja ja kirjallisuuden lukeminen traditionaalisessa kirjamuodossa näyttää olevan vähenemässä, kuitenkin painettua tekstiä on kaikkialla ympärillämme enemmän kuin koskaan ennen.

Miksi ihmiset lukevat kirjallisuutta? Jotkut haluavat jännitystä ja toimintaa, toiset pitävät romanttisuudesta ja rakkauskirjallisuudesta; monet haluavat vain rentoutua, paeta arjen rutiineista ja stressistä samastuessaan kirjan henkilöihin ja seuratessaan heidän kohtaloitaan.

Monissa maissa on tehty tutkimuksia, joiden mukaan kirjallisuuden lukeminen lieventää stressiä ja parantaa empaattisia tunteita, taitoa ymmärtää toisia ihmisiä ja heidän tunteitaan. Verbaalisessa kehityksessä ja sanavaraston laajentamisessa tarvitaan myös lukemista, koska puhuttu kieli on suppeaa verrattuna kirjoitettuun tekstiin. Vieraskielisen tekstin lukeminen parantaa toisten kielten taitoa. Tämä auttaa luomaan ja vahvistamaan uusia sosiaalisia suhteita, jotka vuorostaan lisäävät henkistä hyvinvointia. Kirjallisuus opettaa asioita, joita ei löydy oppikirjoista tai tutkimusraporteista. Kirjallisuuden lukeminen on hyödyllistä kaikenikäisille: kirjat haastavat meidät ajattelemaan uudella tavalla, saavat meidät miettimään käsitystä itsestämme ja laajentavat maailmankuvaamme. Lukeminen myös ehkäisee vanhuuden muistinmenetystä.

Ääneen lukeminen tuottaa monipuolista virkistystä, koska siihen liittyy useita aisteja: puhetta näkemisen ja kuulemisen lisäksi. Myös kuulijan keskittymiskyky paranee kuunnellessa. Ääneen lukeminen lapsille on hyväksi koettu keino, joka kehittää lasten älyä monin tavoin.

Vapaaehtoistyössä ääneen lukeminen esimerkiksi vanhuksille, näkövammaisille tai maahanmuuttajille voi olla hyvin hyödyllistä. Keskustelu kirjasta ryhmässä lisää miellyttävää ilmapiiriä ja yhteenkuulumisen kokemista.

Kirjastot ovat erinomainen palvelumuoto kirjallisuuteen tutustumiseen, ei ainoastaan painettuna tekstinä, vaan myös ääni- tai e-kirjoina. Monipuolisen kirjallisuuden lisäksi kirjastojen sanoma- ja aikakauslehdet tarjoavat ajankohtaista luettavaa jokaiselle.

Tehtäviä:

1. Keskustelu mielikirjoista ryhmässä. Millainen kirjallisuus vetoaa kuhunkin ryhmän jäseneseen?
2. Luetaan ote esimerkiksi salapoliisikertomuksesta tai mikä tahansa kirjallisuusnäyte. Keskustellaan millaisesta kirjallisuudesta on kysymys.
3. Kuvasta kertominen. Esimerkiksi valitkaa tunnetun kirjailijan kuva tai vaikkapa sarjakuvahahmo kuten Aku Ankka.
4. Ryhmätyö: Oman paikkakunnan historiaan liittyvä roolileikki. Tutkikaa (lyhyesti) oman paikkakunnan historiaa. Kouvolan alueella voidaan valita

esimerkiksi paperiteollisuus. Kuvitelkaa perhettä 1800- ja 1900-lukujen vaihteessa. Perheen isä työskenteli paperitehtaassa. Kuvaillkaa päivää perheen elämässä: Millaiseksi kunkin perheenjäsenen päivä muodostui? Samaistukaa johonkuhun perheenjäseneseen. Voitte jopa kirjoittaa lyhyen dialogin.

5. Vieköö ryhmä vanhuksia paikalliseen kirjastoon. Pyytäköö kirjastonhoitajaa kertomaan heille joistakin uusista kirjoista tai kirjailijasta, joka on »muodissa« tai jonka merkkivuosi on tänä vuonna. Jos vanhusten on vaikeaa päästä kirjastoon, pyytäkää kirjaston henkilökuntaa vierailemaan esimerkiksi palvelutalossa.

Kulttuuriperintömme (paikallinen, kansallinen, kansainvälinen)



Jokaisella kansakunnalla on oma materiaallinen ja aineeton kulttuuriperintönsä ja omat traditionsa, jotka yksilöt ja yhteisöt siirtävät seuraavalle sukupolvelle. Kulttuuriperinnön vaaliminen ja säilyttäminen on tärkeää, olipa kysymys sitten alueelle tyypillisistä käsitöistä, perinneruoasta, seremonioista, rakennuksista, maisemasta, tavoista tai harrastuksista. Kulttuuriperinnön ja traditioiden säilyttäminen

vahvistaa kansallista identiteettiä ja antaa ihmisille tunteen siitä, että tuntee omat juurensa ja kuuluu yhteisön ja ryhmän jatkumoon, mikä edistää hyvinvointia ja terveyttä.

Tehtäviä:

1. Ryhmätyö: Kerätkää ideoita ja muistoja joulunviettoon liittyvistä traditioista. Mitkä piirteet ovat tyypillisiä omalle paikkakunnallenne tai alueellenne?
2. Oman paikkakuntasi kulttuuriperinnepaikat. Mitä kulttuurirakennuksia tai maisemia on omassa kaupungissanne?
3. Muistoja kouluruokailusta. Kuinka ruokailutavat ovat muuttuneet?
4. Kirjoittakaa selostus jonkin toisen partnerimaan häätavosta. Tai valitkaa aiheeksi perinteiset talvi- tai kesäruoat. Laatikaa ryhmässä kysymyksiä ja lähettäkää ne sähköpostissa tai Facebookissa ja pyytäkää partnereita vastaamaan niihin. Millaisia eroavuuksia löydätte?

4. KÄYTÄNNÖN HARJOITUS 1: TAIDENÄYTTELY

Kohderyhmä: Esim. maahanmuuttajat

Ryhmän koko: 10 – 15 henkeä

Tarvittavat materiaalit: 5-10 suurta painokuvaa maisemamaalauksista, mieluiten tunnettujen taitelijoiden teoksista, kuvia, joissa on tyypillisiä maisemia maan eri osissa (omassa tai missä tahansa maassa). Ajatuksena on, että hankevetäjän valitsemat kuvat ovat tässä tapauksessa parempia kuin tavallisen taidenäyttelyn kuvat, mutta on tietysti hyödyllistä viedä ryhmä johonkin taidenäyttelyyn galleriassa. Siinä tapauksessa tarvitaan enemmän aikaa kuljetuksiin ja muihin järjestelyihin.

1. Ripusta kuvat niin, että ryhmä näkee ne koko ajan. Sitä varten tarvitset tarpeeksi suuren tilan, tavallinen luokkahuone tauluineen on sopiva. Kirjoita kuvien ja taitelijoiden nimet kuvien alapuolelle.

2. Selosta lyhyesti kutakin kuvaa. (Tekijä, taulun nimi).

3. Keskustelkaa kuvista ryhmässä. Kysy mitä he näkevät kuvassa. Aloita yksinkertaisilla kysymyksillä väreistä, maisematyypistä, vuodenajasta, missä osassa maata tällainen maisema voisi olla maalattu, mistä se näkyy, millainen tunnelma kuvassa on, miksi? Jatka henkilökohtaisilla kysymyksillä: mistä kuvasta he pitävät eniten, miksi?

Tämä voi olla suullinen harjoitus tai, ryhmästä riippuen, voit kirjoittaa muutamia kysymyksiä ryhmän vastattavaksi tai jopa pyytää heitä kirjoittamaan esseen tauluista/ mielitalusta. Muista myös pyytää palautetta: mitä mieltä ryhmä oli tällaisesta harjoituksesta.

Tämän harjoituksen voi helposti soveltaa mihin tahansa maahan missä kouluttaja/ ohjaaja voi muunnella sitä ryhmän mukaan. Pienin muutoksin harjoituksen voi tehdä lapsiryhmän (joka opiskelee kieltä) tai vanhusten kanssa. Voit myös valita esimerkiksi merkittävien henkilöiden muotokuvia ja samalla kertoa ryhmälle jotakin historiasta. Tätä harjoitusta voi myös kokeilla valitsemalla näytteitä maailman taiteesta.

5. KÄYTÄNNÖN HARJOITUS 2: HYVÄ ARKKITEHTONINEN YMPÄRISTÖ

Kohderyhmä: Ikääntyneet kansalaiset
Ryhmän koko: 5-8 henkeä

Valitkaa 1-3 julkista rakennusta tai muuta tunnettua paikkaa kaupungissanne. Vieköö joukko ikääntyneitä kansalaisia kävelylle (tai pyörätuoleissa) sinne. Työskennelkää pareittain tai kolmen hengen ryhmissä avustajien kanssa.

Ennen tutustumista paikkaan hankkikaa tietoja siitä: milloin rakennus tai muu kohde on rakennettu, mihin tarkoitukseen, arkkitehti, mitä korjauksia/ entisöintejä on tehty jne. Laatikaa myös lyhyt kysely tai kysymysluettelo asioista, joihin haluatte osallistujien kiinnostävän huomiota rakennuksessa. Pyytäkää osallistujia arvioimaan, kuinka toimiva rakennus on (esimerkiksi käyttäen skaalaa 1-5) seuraavissa asioissa:

- Kuinka kaunis rakennus on (ulkoa, sisältä)
- Saavutettavuus (portaat, liukuportaot, hissit jne.)
- Mukavuudet (pesuhuoneet, kahvilat, baarit)
- Kuinka hyvin rakennus vastaa tarkoitustaan?

Täydentäkää kysely avoimilla kysymyksillä. Avustajat voivat auttaa kirjoittamaan muistiin vastauksia, ei ainoastaan rakennuksen puutteita ja heikkouksia, vaan myös sen parhaat puolet. Jos ryhmä on hyvin aktiivinen, voitte lähettää mielipiteenne kaupungin viranomaisille kiittäen heitä ja /tai ehdottaen joitakin parannuksia. Voitte myös lähettää kirjeen paikallislehden "Lukijoilta" -palstalle.

Tämän harjoituksen voi helposti muuntaa erilaisille ryhmille, lapsille, maahanmuuttajille ja liikuntavammallisille.

6. ESIMERKKITAPPAUS 1: KETTUMÄEN PALVELUKESKUS

Suomen vanhustenhuoltolaki määrää, että vanhustenhuoltolaitoksissa on järjestettävä kulttuuritoimintaa ja liikuntaa lisäämään vanhusten vireyttä ja hyvinvointia. Koska laissa ei ole kuitenkaan määritelty konkreettisesti, mitä tämän toiminnan tulee olla, eri hoitolaitokset toteuttavat sitä eri tavoin. Tässä selvityksessä tarkastelemme Kettumäen Palvelukeskuksen asukkailleen ja muille kiinnostuneille vanhuksille tarjoamia kulttuuripalveluja. Palvelukeskusta ylläpitää v. 1969 perustettu Kuusankosken Seudun Vanhainhuoltoyhdistys r.y.

Kettumäen Palvelukeskus on vuodesta 1992 lähtien tarjonnut vanhuksille erilaisia asumiseen ja vapaa-ajanviettoon liittyviä palveluja. Palvelukeskuksen toiminta-ajatuksena on järjestää kodinomaista palveluasumista ja tuottaa yksityisen alan sosiaali- ja terveydenhuollon palveluja kouvolaalaisille ikäihmisille. Päivittäisen toiminnan tavoitteena on parantaa ikäihmisten fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Tämä voidaan saavuttaa huomioimalla asukkaiden yksilöllisyys ja itsemääräämisoikeus sekä yhteistyöllä omaisten, vapaaehtoisten ja muiden yhteistyökumppaneiden kanssa.

Viriketoiminta

Palvelukeskus järjestää viriketoiminnan nimellä erilaisia sosiaalisia, kulttuuri- ja liikuntapalveluja ja -tilaisuuksia vanhuksille. Koska kyse on varhaisen tuen palveluista, niihin voivat palvelukeskuksen asukkaiden lisäksi osallistua muutkin kiinnostuneet, jotka tarvitsevat erityispalveluita vammaisuutensa vuoksi.

Syyskuussa 2016 eri toiminnoissa kävijöiden ikäjakauma oli 60–100 vuotta, mikä tarkoitti, että tilaisuuksien osallistujat kuuluivat useampaan eri sukupolveen, mikä avarsi osallistujien näkökantoja. Viriketoiminta on aktivoivaa toimintaa, jolla parannetaan, tuetaan tai ylläpidetään vanhuksen psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista toimintakykyä, ehkäistään masentuneisuutta, yksinäisyyttä ja eristäytyneisyyttä sekä lisätään hyvinvoinnin tunnetta.

Viriketoiminnan toteutus

Viriketoiminnasta vastaa Kettumäen Palvelukeskuksen palveluohjaaja, joka suunnittelee, valitsee ja organisoii toiminnan ja tapahtumat. Ohjelmien ja aiheiden valinnassa hän kuitenkin ottaa huomioon mahdollisuuksien ja käytettävissä olevien resurssien mukaan talon asukkailta, näiden omaisilta ja muilta asiakkailta tulleet ohjelmaehdotukset ja -pyynnöt.

Tämän lisäksi on toimintaa, joka on tarkoitettu lähinnä palvelukeskuksen asukkaille, ja niitä järjestää päiväkeskusohjaaja osin yhteistyönä edellä mainitun palveluohjaajan kanssa tai Kouvolan kaupungin eri hyvinvointiasemien kanssa.

Viriketoiminnan muodot

Viriketoiminta jakaantuu selkeästi kolmeen toimintamuotoon: liikunta, sosiaalinen toiminta, kulttuuri ja informaatio. Näistä viimeksi mainittu pitää sisällään erilaisia tiedottavia luentoja esim. terveydestä, lääkkeistä, sosiaalietuisuuksista ja tietotekniikan käytöstä jokapäiväisten asioiden hoidossa.

Tässä selonteossa tarkastelemme vain kulttuuriohjelmatarjontaa. Se käsittää musiikkia, laulua, tanssia, kirjallisuutta ja kuvataidetta. Näiden kulttuurielämysten tuottajina toimivat pääasiallisesti (90 %) erilaiset harrastelijaryhmät, koulut, järjestöt, yhdistykset tai yksittäiset ihmiset. 90 % kulttuurituotannosta on maksutta toimivien vapaaehtoisten käsissä.

Musiikki ja tanssi

Musiikkia esittävät eri kuorot, orkesterit ja yhtyeet. Osa yhtyeistä soittaa tanssimusiikkia, ja ruokasalissa järjestetään tansseja. Musiikkiesityksissä on usein teema, esim. jokin vuosikymmen tai ajanjakso. Myös ulkopuoliset vapaaehtoiset käyvät palvelukeskuksessa esittämässä tanssia. Paikalliset kuorot ja lapsiryhmät Kuusankosken kouluista ja musiikkikoulusta tulevat laulamaan vanhuksille / vanhusten kanssa. Toisinaan järjestetään karaokea tai yhteislaulua. Lisäksi yhdistysten vapaaehtoistyöntekijät järjestävät musiikillisia tietokilpailuja.

Taide

Taidepiiri kokoontuu maanantaisin. Se toimii eri tavoin: piirretään, maalataan, tehdään keramiikkatöitä tai muovillaan. Näiden lisäksi tehdään muita askartelutöitä erilaisista materiaaleista. Taidepiiriin pyritään vetämään mukaan myös heitä, jotka eivät pidä itseään taiteellisina.

Kuvallisia elämyksiä tarjotaan vaihtuvien lasten piirustusnäyttelyjen ja valokuvaesitysten muodossa. Yksi esimerkki yhden ihmisen vapaaehtoistyöstä on paikallinen harrastelijavalokuvaaja, joka käy esittämässä kuviaan paikallisista tehdasmaisemista ja Kymijoen maisemista sekä eläimistä ja kasveista. Kuvat tarjoavat esteettistä nautintoa, mielihyvää ja houkuttelevat esiin katselijan omia muistoja. Välillä kuvat synnyttävät keskustelua ja muisteluita.

Kirjallisuus

Toisinaan paikallisia kirjailijoita käy esittelemässä kirjojaan, keskustelemassa niistä ja vastailemalla kuulijoiden kysymyksiin. Nämä kirjat ovat useimmiten muistelmia, ja kiinnostavat kuulijoita, koska ne kertovat paikallisista aiheista. Toinen kirjallisuuden laji, joka on Suomessa erittäin pidetty, on runous. Vapaaehtoisryhmät, esim. paikallisesta kansalaisopistosta, käyvät säännöllisesti esittämässä runoja ja keskustelemassa runoudesta.

Osallistuminen

Kulttuuriohjelmien ja -tapahtumien osallistumisaktiivisuus vaihtelee suuresti. Jossain tilaisuudessa voi olla vain 6 osallistujaa ja jossain toisessa jopa 60. Palvelukeskuksen henkilökunta pyrkii muistuttamaan, aktivoimaan ja motivoimaan asukkaita osallistumaan tapahtumiin selittämällä heille, millaisia vaikutuksia osallistumisella on heidän mielialaansa ja sitä kautta terveyteensä.

Vaikutukset osallistujiin

Palvelukeskuksessa ei ole tehty mitään virallista tutkimusta kulttuuripalvelujen vaikutuksista, mutta henkilöstö on tehnyt vuosien aikana omia havaintojaan. Kulttuurin on huomattu lievittävän yksinäisyyttä, estävän eristäytyneisyyttä ja lisäävän yhteisöllisyyden tunnetta. Vanhusten aktiivisuuden, fyysisen kunnon ja mielialan on todettu parantuneen selkeästi.

Yhteenveto

Kettumäen palvelukeskuksessa järjestetään monipuolista kulttuuritarjontaa kiinnostuneille osallistujille. Ilman tätä tarjontaa kulttuurinautinnot olisivat suurimmalla osalla vanhuksista television varassa, mikä passivoisi ja eristäisi vanhuksia entisestään. Koska palvelukeskuksen kulttuuritarjonnasta pääsevät nauttimaan ulkopuolisetkin, se tuo myös asukkaille vaihtelua ja laajentaa heidän sosiaalisia verkkojaan. Yhdistysten, harrastuspiirien, koulujen ja muiden asianosaisten ryhmien vapaaehtoiset ovat ratkaisevan tärkeitä näiden ohjelmien tuottamisessa.

7. ESIMERKITAPAUS 2: OPISKELLAAN KULTTUURIA

»Eurooppalainen näkökulma: Tutkimme, koemme ja opimme lisää« -hankkeen yhteydessä opintoryhmissä, opintomatkoilla, opintokäynneillä ja nettikeskustelussa sekä Internetin aineistoja hyödyntäen oli mahdollisuus perehtyä kumppanimaiden kulttuureihin. Projektin idea on käytettävissä, kun järjestetään eri kohderyhmille suunnattua vapaaehtoistoimintaa.

Kumppanit: Kuusankosken Retkeilijät Suomesta, Palamuse Rahvamaja Virosta, Meram Halki Egitim Merkezi Ve Aso Müdürlüğü Turkista, Bem Me Quero Portugalista, Stowarzyszenie Wolontariatu Miedzypokoleniowego Puolasta, Luetec; Libera Università Europea della Terza Eta Campania Italiasta ja Kinisi Ethelonton Service Civil International Hellas Kreikasta. 2010-2012.

Projektin yleisenä tavoitteena oli lisätä eurooppalaisten yhteenkuuluvuuden tunnetta, tarjoamalla aikuisopiskelijoille mahdollisuuksia opiskella tietoja Euroopan Unionista ja Euroopan maista sekä saada kokemuksia kansainvälisestä elämästä. Liikkuvuus, englannin kielen ja tietotekniikan opiskelu sekä yhteistyökumppaneiden verkosto auttoivat saavuttamaan näitä tavoitteita. Projektin konkreettisenä tarkoituksena oli tarjota aikuisopiskelijoille, erityisesti vanhemmalle väelle ja erityistarpeita omaaville henkilöille myönteisiä oppimiskokemuksia ja motivoida heitä elinikäisen oppimisen pariin ja edistää heidän liikkuvuuttaan.

Projektissa oli seitsemän kumppania. Osallistujat saivat runsaasti uusia oppimiskokemuksia projektin aikana. Eurooppalainen yhteistyö auttoi heitä jakamaan tietoa ja ymmärtämään paremmin muita kulttuureja. Opiskelijoille syntyi tuntu, että he ovat Euroopan yhteisön jäseniä. Projekti oli myös keino torjua ennakkoluuloja, rasismia ja muukalaisvihaa.

Projektikumppanit suunnittelivat opinto-ohjelman, joka sisälsi tietoa Euroopan Unionista ja tietoa kumppanimaista (esim. historiaa, maantietoa, ilmastoja, luonnontilaa, väestöä, kulttuuria ja taloutta).

Jokainen kumppani organisoii aikuisopiskelijoiden opintoryhmiä (opintokerhoja). Opintoryhmät opiskelivat pareittain ja kolmen kuukauden välein kumppania vaihdettiin. Parityöskentelyn tarkoituksena oli vahvistaa vuorovaikutusta ja syvempää keskustelua opintoryhmien välillä opiskelujaksolla sekä projektitapaamisten yhteydessä.

Opintomateriaalina käytettiin Internetin aineistoja, musiikkia, nauhoitteita, filmejä ja myös kirjallisia lähteitä. Kumppanimaiden ajankohtaisia tapahtumia seurattiin, sähköisestä mediasta, sanomalehdistä ja aikakauslehdistä. Opintojen laajuus kussakin parityöskentelyjaksossa oli

15–24 oppituntia. Seitsemän jakson kokonaistuntimääräksi muodostui siten 90 - 120 oppituntia.

Opittuja asioita esiteltiin kumppanikokouksissa portfolioiden muodossa. Osallistujat pääsivät tutustumaan isäntämaahan opintokäyntien ja kulttuuriohjelman avulla. Kokousten teeman mukaisesti jokainen maa esitteli omaa maataan. Kokousten yhteydessä paikalliselle yleisölle järjestettiin tapahtuma ja erilaisia esityksiä. Kokousten teemat olivat seuraavat:

- Lissabon, Portugali; Portugalin historia ja erityisesti löytöretkien aika
- Ateena, Kreikka; Taiteet
- Białyłstok, Puola; Ruokakulttuuri
- Palamuse, Viro; Tanssi ja musiikki
- Konya, Turkki; Käsityöt
- Napoli, Italia; Eurooppa ja me
- Kouvola, Suomi; Luonto ja ympäristö



8. LÄHTEITÄ

- Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia
<http://www.miniedu.fi/OPM/Julkaisut>
- Taide kohtaa elämän – Arts in Hospital
<http://hdl.handle.net/10138/10810>
- Terveyttä kulttuurin ehdoilla: Näkökulmia kulttuuriseen terveystutkimukseen. Turun yliopisto, kulttuurihistoria, 2012, ISBN 978-951-29-5265-6
- Taiteesta hyvinvointia, Maija Luotonen, Tesso 2013
- http://materiaalit.internetix.fi/fi/opintojaksot/9historia/euroopankulttuurihistoria/mita_on_kulttuuri
- Kulttuuri pidentää ikää (Markku Hyyppä, 2014)
- <http://yle.fi/teos/ihmeellisetaivot/artikkeli.php?id=127658>
- <http://www.hs.fi/hyvinvointi/a1447222471042>
- <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/kulttuuri-lis%C3%A4%C3%A4-hyvinvointia>
- <http://tesso.fi/artikkeli/taiteesta-hyvinvointia> (Tesso on sosiaali- ja terveystieteiden aikakauslehti)
- https://www.safa.fi/document.php?DOC_ID=1586&SEC...SID=1
- http://www.ebm-guidelines.com/dtk/shk/avaa?p_artikkeli=ttl00427 (Aivot ja liikunta, Työterveyslääkäri 2007;25(2):26-28, Kiti Müller)
- <http://kuuret55.nettisivu.org/projektit/eurooppalainen-nakokulma-hanke/>
- <http://kuuret55.nettisivu.org/projektit/terve-seniori-hanke/>