Taidepassi

Kokeile mitä annettavaa taiteella ja kulttuurilla on hyvinvoinnillesi. Heittäydy taiteen tekemiseen tai kokemiseen 2–3 kertaa viikossa. Tärkeä osa viikkoa on koetun kirjaaminen. Mitä ajatuksia heräsi? Mitä tuntemuksia syntyi? Testaa rohkeasti jotain uutta!

Taiteen vaikutukset

Miten osallistuminen vaikutti sinuun?

VIISAUS
Kokemus herätti ajatuksia ja sai pohtimaan asioita uudesta näkökulmasta.

YHDESSÄ
Kokemus antoi mahdollisuuden yhdessäoloon ja kokemusten jakamiseen.

TUNTEET
Kokemus herätti iloa, surua tai muita tunteita.

LEPO
Kokemus rentoutti ja irrotti arjesta.

Pvm	Mitä teit?	Vaikutukset (Ympyröi kaikki sopivat)	Vaikutukset omin sanoin

#voimaakulttuurista

Omaishoitajaliitto

Taiteen edistämiskeskus
Centret för konstfrämjande
Arts Promotion Centre Finland