

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 tunteuksia 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 yhdessä-oloon 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
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Kulttuurihaasteeseen osallistuneiden kesken arvotaan Museokortti, jolla pääset vuoden ajan maksutta museoihin eri puolilla Suomea.

Kerro meille, miten osallistuit 5.5.2023 mennessä: omaishoitajat.fi/hyvinvoinnin-teemakuukausi. Tai lähetä kortti: Omaishoitajaliitto, Arvonta, Hämeentie 105 A 18, 00550 Helsinki. Ilmoita arvontaan yhteystietosi. Arvonnin tarkemmat ohjeet ja säännöt omaishoitajat.fi/hyvinvoinnin-teemakuukausi.

#voimaakulttuurista

 Omaishoitajaliitto



Taiteen edistämiskeskus
Centret för konstfrämjande
Arts Promotion Centre Finland

