

Seinäjoki

K65

KULTTUURIHYVINVOINTI

Kulttuuri tekee hyvää!

86 prosenttia yli 65-vuotiaista seinäjokisista on sitä mieltä, että kulttuuri parantaa heidän hyvinvointiaan ja lisää tyytyväisyyttä elämään. Tämä selvisi Seinäjoen kaupungin kyselystä, joka koski yli 65-vuotiaiden kulttuurihyvinvointia. Kyselyyn vastanneiden mukaan kulttuuri on:

yhtä tarpeellista kuin ravinto

tärkeää, piristävää, hyvää kuntoa ylläpitävää. Usein kulttuurikokemus opettaa jotakin uutta ja antaa ajateltavaa.

elämää täydeksi tekevää toimintaa

ihmisten kanssa olemista, kun muuten on yksin

Kulttuurihyvinvointi tarkoittaa sitä, että kulttuuri ja taide saavat sinut voimaan hyvin. Kulttuurihyvinvointia ovat muun muassa kulttuuriharrastukset, oma luovuus sekä taide omassa asuinympäristössä.

Kulttuuri vaikuttaa terveyteen positiivisesti, koska se

- auttaa elämään terveellisesti
- helpottaa stressiä ja masennusta
- voi ehkäistä dementian kehittymistä
- vähentää kipua ja kipulääkkeiden käyttöä
- alentaa verenpainetta
- parantaa sairauksien hoitokokemuksia ja auttaa parantumaan nopeasti.

Seinäjoen K65 Kulttuurihyvinvointisuunnitelma

Me Seinäjoella haluamme, että ikääntyvät kaupunkilaiset voivat hyvin. Siksi kaupunkiin on tehty K65 Kulttuurihyvinvointisuunnitelma. Suunnitelma kertoo, miten kaupunki parantaa yli 65-vuotiaiden hyvinvointia kulttuurin avulla vuosina 2021–2025. Suunnitelman kokoamisessa on ollut mukana ikääntyviä, muun muassa vanhusneuvoston edustaja sekä Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistyksen ja Lakeuden omaishoitajien edustajat.

Mitä kulttuurihyvinvointisuunnitelma tarkoittaa käytännössä?

Kulttuurihyvinvointisuunnitelma sisältää isoja tavoitteita, kuten yksinäisyyden vähentäminen. Tavoitteisiin päästään käytännön kokeiluilla. Muun muassa näitä kokeiluja kaupunki tekee tulevina vuosina:

- **Yksinäisyyden vähentäminen:** kaupunki lähettää kirjeen tai soittaa tietyn ikäisille yksinasuville ikäihmisille.
- **Kehitetään mahdollisuuksia tulla kulttuurin pariin:** kaupunki kokeilee järjestää kuljetuksia tapahtumiin, esim. kimppekyytejä.
- **Lisätään ja tuetaan mahdollisuuksia osallistua:** Kulttuuri toimintaa tuodaan ikääntyvien koteihin tai lähelle kotia. Yhä useammalle ikääntyvälle tarjotaan Kaikukorttia.
- **Lisätään käyttöön ilmaisia tiloja kulttuuri toimintaan:** Kaupunki tarjoaa tiloja ikääntyvien kulttuurikäyttöön
- **Kuullaan asukkaita kulttuuripalveluiden kehittämisessä:** Kaupunki järjestää asiakasraadin ja tekee asiakaskyselyitä.

Tarvitsetko tukea osallistumiseen?

Ota avuksi Kulttuurikaveri ja Kaikukortti!

Jos kulttuuritapahtumiin lähteminen tuntuu vaikealta, voit saada seuraksi Kulttuurikaverin Järjestötalon kautta. Kysy lisätietoja Kulttuurikaverista Anne Sirosesta sähköpostiosoitteesta anne.sironen@jtalo.fi Voit myös soittaa Annelle puhelinnumeroon 0400 545 760.

Kaikukortilla voi osallistua kulttuuritapahtumiin, jos siihen ei ole muuten varaa. Kortilla voi hankkia ilmaisia pääsylippuja esimerkiksi teatteriin. Kortin voi saada muun muassa Ikäkeskuksen, Toimintojen talon, aikuissosiaalityön, päihdepalveluiden tai diakoniatyön asiakas. Katso lisätietoja Kaikukortista osoitteesta seinajoki.fi/kaikukortti. Voit myös soittaa kulttuuri toiminnan koordinaattorille numeroon 044 754 1714 / Laura Buckmann.

Esimerkkejä ikääntyneiden kulttuuripalveluista Seinäjoella

- Kalevan navetassa järjestetään kerran kuussa K65 Kulttuuri-keskiviikko ja Taidetorstai sekä Perjantaitreffit verkossa. Katso lisätietoja osoitteesta www.seinajoki.fi/k65. Voit myös soittaa kulttuuriohjaajalle puhelinnumeroon 044 418 1807.
- Ikäihmisten kulttuurifestivaali Armas järjestetään joka vuosittain maaliskuussa. Katso lisätietoja osoitteesta www.seinajoki.fi/armas-ifestivaali. Voit myös soittaa kulttuuriohjaajalle puhelinnumeroon 044 418 1807.
- Kirjasto tarjoaa kotikirjastopalvelua sekä Celia-aineiston eli lukemisesteisten aineistojen opastuksia. Katso lisätietoja osoitteesta kirjasto.seinajoki.fi. Voit myös soittaa kirjastolle puhelinnumeroon 044 4255 136
- Kansalaisopisto järjestää ikääntyville tarkoitettuja kursseja. Katso lisätietoja osoitteesta www.opistopalvelut.fi/seinajoki. Voit myös soittaa kansalaisopistolle puhelinnumeroon 06 416 2440
- Museo järjestää muistelutuokioita sekä ryhmäopastuksia ikääntyville. Katso lisätietoja osoitteesta www.seinajoki.fi/museo. Voit myös soittaa museolle puhelinnumeroon 044 425 5668
- Taidehallissa vaihtuvat näyttelyt monta kertaa vuodessa. Katso lisätietoja osoitteesta www.seinajoentaidehalli.fi. Voit myös soittaa puhelinnumeroon 044 754 1779.
- Kaupunginteatteri järjestää näytöksiä joka viikko. Katso lisätietoja osoitteesta www.seinajoenkaupunginteatteri.fi. Voit myös soittaa puhelinnumeroon 044 554 1901.
- Kaupunginorkesteri järjestää konsertteja joka kuukausi. Katso lisätietoa osoitteesta www.skor.fi. Voit myös soittaa numeroon 06 420 2924.

Tietoa tapahtumista ja toiminnasta

Löydät tietoa kulttuuritapahtumista kaupungin tapahtumakalenterista osoitteesta www.seinajoki.fi/tapahtumat Myös lehtien menopalstoilla on tietoa kulttuuritapahtumista.

Jos tarvitset tietoa tai apua kulttuuriasioissa, sinua auttaa kulttuuriohjaaja Jenni! Hän päivystää perjantaisin klo 9–11 puhelinnumerossa 044 418 1807. Voit myös lähettää Jennille sähköpostia milloin vain osoitteeseen jenni.timonen@seinajoki.fi.