

Kulttuurista virkeyttä ja voimaa - hankeinfo

Kulttuurifoorumi 14.11.2025

Susanna Lehtimäki,
toiminnanjohtaja

Satakunnan Sydänpiiri ry

Kuva: Valokuvaus Nelly, Minä olen! -valokuvausprojekti, "Ystävyys harteilla.
Kuka pitää meistä huolta, kun vanhenemme?"

Hankkeen taustat

Kulttuurilla ja taiteella on tutkitusti vahva yhteys fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistämässä.

- Voimavaroja arjessa jaksamiseen
- Itseilmaisun keinot lisääntyvät
- Osallisuus vahvistuu

Hyödynnetään aiemman Minä olen! – hyvinvointia kulttuurin keinoin –hankkeen (STEA 2021-2023) kokemuksia ja tuotoksia.



Kulttuurista virkeyttä ja voimaa –hanke 2025-2027

- Hanketta rahoittaa sosiaali- ja terveysministeriö (STEA) ja se on osa [Ikävoimaa-ohjelmaa](#). Hanketta toteutetaan yhteistyössä Varsinais-Suomen sydänpiirin kanssa. Mukana laaja joukko yhteistyökumppaneita: hyvinvointialueet, kuntia ja järjestöjä (mm. Satakunnan Omaishoitajat ry, SPR)
- **Kohderyhmä:** muutostilanteen (esimerkiksi sairastuminen, toimintakyvyn heikentyminen tai puolison kuolema) elämässään kohdanneet yli 75-vuotiaat henkilöt, mukaan lukien ikääntyneet **omaishoitajat**
- **Tavoite:** vahvistaa ikääntyneiden henkilöiden **psykkistä ja sosiaalista toimintakykyä** sekä tukea heidän **osallisuuttaan** kulttuurin tekemisellä ja kokemisella
- **Toiminnan sisältö:** **Kulttuurikurkistus –ryhmätoiminta ja - kotikäynnit** ikäihmisten luona, joilla on haasteita poistua kotoa/yksinäisyyttä (tuodaan ohjattu kulttuurilähtöinen toiminta kotiin), erilaiset **tapahtumat ja tilaisuudet** sekä **ammattilaisten ja vapaaehtoisten perehdyttäminen** kulttuurilähtöisen toiminnan lisäämiseksi ryhmä- ja yksilötoiminnassa
- Vuonna 2025 ryhmätoimintaa sekä kotikäyntejä Porissa, Raumalla, Säskylässä ja Nakkilassa, Turussa ja Uudessakaupungissa. Tapahtumia ympäri Satakuntaa ja Varsinais-Suomea. Vuosittain lisää kuntia mukaan (vuonna 2026 Harjavalta, Huittinen, Eurajoki, Ulvila, Loimaa ja Salo)

Toiminnan sisältö

Kulttuurikurkistus -ryhmätoiminta

- Pääsääntöisesti toimintaa olemassa oleviin ryhmiin (omaishoitajat, muistinvirkitysryhmät, srk-yhteistyö...)
- Ryhmän kesto noin 2h/kerta, noin 5 kokoontumiskertaa, ihanneryhmäkoko max 10 hlöä (sovelletaan, jos enemmän osallistujia)

Kotikäynnit

- Tuodaan matalankynnyksen taide/kulttuurilähtöistä toimintaa myös ikääntyneen kotiin
- Toimintaa toteutetaan yhdessä jonkun muun ammattilaisen (esim. kotiin menevän hoitajat), omaishoitajan/läheisen/ ystävän tai vapaaehtoisen kanssa
- 3-5 kertaa, noin 1½-2h/kerta



Sisältöesimerkkejä:

Taidekortit, muistelu/keskustelu
Sanataide, kirjallisuus
Musiikki, tanssitaide,
mediataide
Maalaus, savityöt
Yllätyksellinen taidehetki

Osallistujan palaute:

”On ollut kivan monipuolinen kulttuurikurkistuskerho. Kenenkään ei tarvinnut olla taideharrastaja entuudestaan, vaan tuli selväksi, että taidetta ja kulttuuria saa harrastaa vaikkei yhtään osaisikaan.”

Ryhmän ohjaajille Kulttuurikurkistus –perehdytys



Osallistujan palaute:

”Kiitos inspiroivasta iltapäivästä. Kirsi loi hyväksyvän, luovan ja innostavan ilmapiirin. Voimauttava kokemus, paljon sai uusia vinkkejä arjen työhön sekä vapaa-aikaan. Kiitos”

- Perehdytyksessä saa ideoita ja vinkkejä kulttuurilähtöisen toiminnan lisäämiseksi työssä/vapaaehtoistyössä. Perehdytyksessä pääsee myös itse kokeilemaan eri kulttuuri- ja taidemuotoja, jolloin niitä on helpompi ohjata asiakkaille.

Perehdytyksen sisältö:

1 teoriakerta, sis. johdanto kulttuurihyvinvointiin
2-3 ryhmäkertaa, sis. konkreettisia harjoituksia

Max 10 osallistujaa/perehdytys, 2 h/kerta

- Perehdytystä järjestetty toistaiseksi esim. Kotiin meneville hoitajille (Satakunnan hva) ja omaishoitajayhdistyksen työntekijöille.
- Hankkeen aikana tuotteistamme myös **Kulttuurikurkistus -oppaan** sekä **vinkkikortit** matalan kynnyksen kulttuurilähtöisen toiminnan toteuttamiseen ikäihmisille. Lisäksi jaamme harkinnanvaraisesti rajatun määrän **materiaalikasseja** ohjaajille/vapaaehtoisille/omaishoitajille.

Erilaisiin tapahtumiin osallistuminen

Tapahtumat

- Osallistutaan monipuolisesti erilaisiin tapahtumiin/tilaisuuksiin, kertoen toiminnasta ja osallistaen kulttuurilähtöiseen toimintaan
- Esimerkkejä: Seniorien kulttuuriviikot, erilaiset verkostot, muistikahvilat, ikäihmisten kerhot/kokoontumiset

Yhteistyökumppanin palaute:

”Positiivisesti yllättynyt, miten ihmeellisesti taidepakka kortit saivat kuulijat avautumaan, sellaisetkin jotka aiemmin kerhotapaamisessa eivät ole uskaltaneet/rohjenneet puhua/avautua. Tilataan kortit nyt myös seurakuntaan keskustelun herätteeksi.”



Kuva: Susanna Lehtimäki. Sydänpurjehdus, jossa osallistujia noin 500. Silja McNamaran ohjaama tanssiosuus.

Viestintä

- Toteutettiin yhteistyössä Sanoma –verkoston kanssa 9.-15.8.2025 **SISÄLTÖMARKKINOINTIKAMPANJA**, jossa esiteltiin hankkeen toimintaa ja kutsuttiin kohderyhmää mukaan toimintaan.
- **2026**: toteutetaan valokuvausprojekti, jossa kuvattavina omaishoitaja ja hoidettava

Kotisivut

[Satakunta](#)

[Varsinais-Suomi](#)

Instagram

[kulttuuria ikäihmisille](#)



Kulttuurikummi Pirkko Mannolan terveiset



”Kulttuuri on
hengissä pitävä
voima ja se
kuuluu meille
kaikille.”

Kiitos!

Yhteystiedot:

Satakunta

Kirsi Järvinen, kirsi.jarvinen@sydan.fi, puh. 044 244 0364

Marita Valpola, marita.valpola@sydan.fi, puh. 044 241 1731

Susanna Lehtimäki, susanna.lehtimaki@sydan.fi, puh. 044 734 7300

Varsinais-Suomi

Silja Mcnamara, silja.mcnamara@sydan.fi Puh. 040 667 9783

Nanette Huovinen, nanette.huovinen@sydan.fi, puh. 0400 594 834



“Luovuudella kannatellaan ihmishenkiä ja pelastetaan pala maailmaa.”