**Mitä lisäarvoa kulttuuri tuo ikäihmiselle**

Eläkeliiton Ylä-Savon piirin kevätkokous on huolissaan kulttuuriin kohdistuvista leikkauksista ja niiden vaikutuksista ikäihmisten hyvinvointiin.

Kulttuurilla on valtava merkitys ikäihmisten hyvinvoinnille. Se ei ole pelkästään viihdettä, vaan tuo monipuolista lisäarvoa niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisestikin.

Tässä joitakin keskeisiä hyötyjä: Kulttuuri vaikuttaa psyykkiseen hyvinvointiin ja toimii mielen virkistäjänä. Musiikki, kuvataide, kirjallisuus ja teatteri voivat tuoda iloa, lohtua ja inspiraatiota. Se tukee tutkitusti muistitoimintoja. Kulttuuriharrastukset, kuten lukeminen tai taiteen tekeminen, aktivoivat aivoja ja voivat hidastaa muistisairauksien etenemistä.

Kulttuuri auttaa tunteiden käsittelyssä. Taide voi auttaa ilmaisemaan ja ymmärtämään omia tunteita, erityisesti elämän suurissa muutoksissa, kuten ikäihmisen jäädessä leskeksi tai eläkkeelle.

Liikunnallinen kulttuuri edistää fyysistä hyvinvointia. Tanssi, kuorolaulu ja vaikkapa museoissa kiertely voivat edistää liikkuvuutta ja toimintakykyä. Rentoutuminen ja stressin lievitys ovat rauhoittavia tekijöitä. Esimerkiksi musiikin kuuntelu voi alentaa verenpainetta ja vähentää stressihormoneja.

Kulttuurilla on sosiaalisia hyötyjä ja se vähentää yksinäisyyttä. Kulttuuritapahtumat, kuten teatterikäynnit, konsertit tai kirjallisuuskerhot, tuovat ihmisiä yhteen ja vähentävät yksinäisyyttä ja luo yhteisöllisyyttä. Kulttuurin vaikutus sukupolvisessa yhteydessä on suuri. Kulttuuri voi yhdistää eri-ikäisiä ihmisiä esimerkiksi perinnekulttuurin, musiikin tai tarinankerronnan kautta.

Kulttuuri lisää Itseilmaisua ja identiteettiä. Ikäihmiset voivat käsitellä omia kokemuksiaan ja historiaansa esimerkiksi kirjoittamalla muistelmia, maalaamalla tai osallistumalla kuoroon. Ja lisäksi, se on elinikäistä oppimista, kulttuuri antaa mahdollisuuden oppia uutta ja pysyä aktiivisena, mikä tuo elämään mielekkyyttä.

Kulttuuria on lisätty paljon hoivapalveluissa. Yhä useammin hoivakodeissa ja päivätoiminnassa hyödynnetään kulttuuria, kuten musiikkia, draamaa ja kuvataidetta, koska niiden on todettu parantavan elämänlaatua ja vähentävän esimerkiksi muistisairauksien oireita.

Eläkeliiton Ylä-Savon piirin kevätkokous korostaa, että kulttuuri tuo ikäihmisille iloa, elinvoimaa ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Se voi lievittää yksinäisyyttä, auttaa muistia ja tuoda merkitystä arkeen. Siksi on tärkeää, että ikäihmisillä on mahdollisuus osallistua kulttuuritoimintaan, joko itsenäisesti tai erilaisten palveluiden ja yhteisöjen kautta.

Pidetään kulttuuri lähellä ihmisiä ja luodaan kulttuurille kehittymisen ja elämisen mahdollisuudet.

Eläkeliiton Ylä-Savon piiri ry.

Pirkko Laitinen Pekka Mäkinen puheenjohtaja toiminnanjohtaja