

ELÄMÄÄ KÄSILLÄ

Kädentaidoilla hyvinvointia ja osallisuutta

Eläkeliiton valtakunnallinen **Elämää käsillä** -projekti tukee elämänlaadun kohottamista käsityön ja taiteen avulla. Se on osa Raha-automaattiyhdistyksen rahoittamaa Eloisa ikä -ohjelmaa. Projektin yhteistyökumppaneita ovat Ehkäisevä päihdetyö Ehyt ry, Maaseudun sivistysliitto, Muistiliitto ja museopedagoginen yhdistys Pedaali ry.



Eläkeliitto ry
Kalevankatu 61
00180 Helsinki
www.elakeliitto.fi
www.elamaakasilla.fi

Projektipäällikkö
040 7257 346
Projektisuunnittelija
040 7257 347

Elämää käsillä



Hyvinvointia kädentaidoilla

Kulttuurin myönteisistä vaikutuksista on paljon tutkimusnäyttöä. Käsillä tekeminen ja taide luovat hyvinvointia: merkityksellisyyden ja onnistumisen kokemuksia, positiivisia sosiaalisia tilanteita, luomisen iloa ja elämänhallinnan kokemuksia. Mielekkään tekemisen lisäksi kädentaidot tarjoavat älyllisiä ja taidollisia haasteita. Käsien tekeminen ruokkii kolmiulotteista ajattelua, virittelee ongelmanratkaisukykyä ja parantaa aivopuoliskojen yhteistyötä.

Käsityötä ja taidetta

Elämää käsillä -projekti tukee elämänlaadun kohottamista käsityön ja taiteen avulla. Hankkeessa innostetaan käsin tekemiseen ja kädentaitomenetelmien käyttöön vapaaehtoistoiminnassa.



Sisältö perustuu ikäihmisten omaan elämään, kokemuksiin, kiinnostuksen kohteisiin, luovuuteen ja taitoihin. Kohderyhminä ovat kädentaidoista innostuneet ikäihmiset, erityisesti auttavassa vapaaehtoistoiminnassa ja vertaisopintoryhmissä. Merkityksellistä hankkeessa on se, että sekä vapaaehtoiset että autettavat ovat eläkeläisiä.



Elämää käsillä -toiminta tarjoaa

Elämää käsillä tuottaa valtakunnallista ja alueellista koulutusta vapaaehtoistoiminnan ja vertaisopintoryhmien tarpeisiin. Se toteuttaa pilottihankkeita, joissa pureudutaan kädentaitojen erityiskysymyksiin. Projekti järjestää myös kaikille avoimia tapahtumia, näyttelyitä ja työpajoja, tavoitteena kädentaitoihin ja vapaaehtoistoimintaan innostaminen sekä osallisuuden kokemuksen vahvistaminen.

Lisätietoa ajankohtaisista koulutuksista ja tapahtumista:
www.elamaakasilla.fi

Sallivuuden inhimillisessä ilmapiirissä yksittäisistä "tilkuista" tulee täydellinen kokonaisuus, kun ne yhdistää. Kaaoksestakin tulee taidetta ja onnistumisesta yhteinen ylevä olo.