

Harrastuksista hyvinvointia

avoin yleisöluento Karstulan kirjastolla ke
9.9.2026 klo 18



KARSTULAN KANSALAI SOPISTO
Karstula – Kivijärvi – Kyyjärvi

Mitä on harrastus?



VAPAAEHTOISTA



ILOA TUOTTAVAA



PAKOTONTA
TEKEMISTÄ

Mitä tarkoitetaan hyvinvoinnilla?

* kokonaisvaltaista kehon ja mielen hyvää oloa, terveyttä, turvallisuutta sekä tunnetta elämän merkityksellisyydestä.

* ei vain sairauksien poissaoloa, vaan voimavara arjessa jaksamiseen

<https://kansalaisareena.fi/opas-vapaaehtoisten-hyvinvointiin/mita-on-hyvinvointi/>

WHO:n määritelmässä elämänlaatu koostuu kuudesta osatekijästä, jotka tukevat toinen toisiaan



Fyysinen terveydentila (esim. energisyys, kipu, unenlaatu)



Psykologinen terveydentila (esim. itsetunto, ajattelu, tunteet)



Toimintakyky (esim. liikuntakyky, päivittäiset toiminnot, työkyky)



Sosiaaliset suhteet (esim. parisuhde, ystävyssuhteet, lähipiirin tuki)



Ympäristö (esim. tulot, palvelujen toimivuus, harrastusmahdollisuudet, kotiolot)



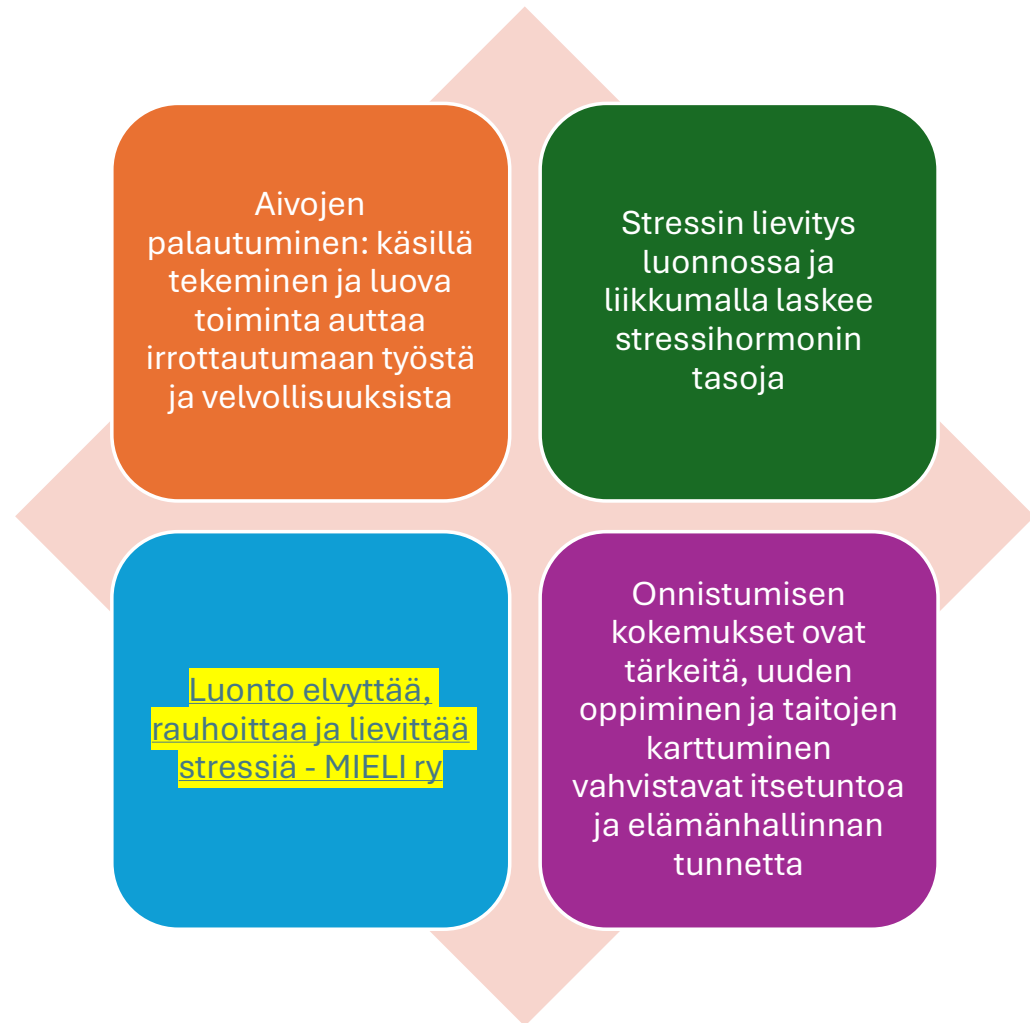
Arvot (uskonnollisuus, asenteet, maailmankuva)

Miksi harrastuksista puhutaan?

Arjen kiire ja kuormitus
vaativat tietoista
vastapainoa

Luovat harrastukset
parantavat terveyttäsi –
tässä neljä lajia, joista
jokainen voi napata
tutkitut terveyshyödyt |
Akuutti | Yle

Miten harrastus hoitaa mieltä ja kehoa?



Luonto, kulttuuri vai liikunta?

Jos kaipaat mielekästä tekemistä, sosiaalisia kontakteja ja osallisuuden kokemuksia, valitse kulttuuri

Taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutuksia tutkittu jo pidempään ja hyvinvointivaikutukset tunnistettu

Elämyksiä, kokemuksia, itseilmaisua

Laulun voimaa tutkittu muistin kannalta: JYU /Erja Kosonen

Kansakoulussa laulettiin paljon: jopa muistisairaat muistavat sanat yhä ulkoa

Yhteisöllisyys ja osallisuus

Samoista asioista
kiinnostuneet ihmiset ovat
toisilleen sosiaalinen
yhteisö ja tukiryhmä

Yhteinen tekeminen
vähentää yksinäisyyttä ja
vahvistaa tunnetta
kuulumisesta johonkin,
elämän merkityksellisyyden
tunne vahvistuu

Miten löydän oman harrastuksen?

Ei tavoitella suorittamista tai huipputuloksia

Pieniä tekoja: lukeminen, käsityöt, palapelit omaehtoisesti tai kaverin kanssa

Yhteinen tekeminen, esim. laulaminen kuorossa, yhteissoitto, luonnossa liikkuminen

Matalan kynnyksen aloitus, muista kokeilu- ja seikkailumieli

Vaihda lajia, jos vanha ei tunnu kiinnostavalta

Mistä harrastus löytyy?

Kansalaisopistot ovat Suomen suurin harrastusten tarjoaja

- etäosallistua voi minkä opiston kursseille tahansa

Kunnan liikuntapalvelut järjestää ohjattua ulkoilua, kuntosalivuoroja ja kohderyhmälle suunniteltua ryhmäliikuntaa

Kirjastot ovat henkisen kestävyys kuntosaleja, joissa kokoontuu lukupiirejä, käsityöklubeja ja saa digiopastusta

Järjestöt ja yhdistykset eri teemojen ympärillä, esim. koiraharrastajat, Samoilijat, Musiikin ystävät, paikallishistoria

Vapaaehtoistyö esim. seurakunnassa

Digikanavilla Facebookissa, tai Kaverisovellus-sovelluksesta

Karstulan kansalaisopisto

- Paikan päällä: Karstula, Kivijärvi, Kyyjärvi
lähes 80 kurssituntia joka viikko
lukuvuoden aikana

[Karstulan kansalaisopisto](#)

[Kansalaisopistot.fi » Kansalaisopistojen
valtakunnallinen kurssihaku netissä](#)

- sivustolla voit hakea kursseja eri kategorioista
ja sijainnin perusteella. Kansalaisopistoja on
Suomessa 175, ja ne tarjoavat monipuolisesti
tarjontaa kaikille.



KARSTULAN KANSALAISOPISTO
Karstula – Kivijärvi – Kyyjärvi

KARSTULAN KANSALAIPOISTO



HYVINVOINTI- LUENNOT

**Karstulan kirjasto
Keskiviikkoisin klo 18-19**

ke 9.9. Harrastuksista hyvinvointia

ke 7.10. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia

ke 4.11. Ravinnon vaikutus hyvinvointiin

ke 13.1. Liikunnan merkitys hyvinvointiin

ke 10.2. Kirjasto henkisen hyvinvoinnin tukena

ke 10.3. Yhteisöllisyyden merkitys hyvinvoinnille

Hyvinvointiluentojen luennoitsijoina toimii paikallisia asiantuntijoita. Luennot ovat osallistujien arkeen sopivia ja niiden tavoitteena on tarjota luotettavaa tietoa, herättää keskustelua sekä antaa konkreettisia vinkkejä oman hyvinvoinnin tukemiseen. Samalla ne tarjoavat mahdollisuuden kohdata muita kuntalaisia ja vahvistaa yhteisöllisyyttä hyvinvoinnin teemojen äärellä.

Vapaa pääsy. Tervetuloa!

Mikä sinulle toi viimeksi hyvän mielen ja iloa?

- Harrastus on yksi arjen mielekkäistä valinnoista

[Miten huolehdit omasta jaksamisestasi?](#)

- * Terveyskylä-sivuston opas omien voimavarojen tunnistamiseen ja vahvistamiseen

[Luonto, kulttuuri ja liikunta tukee työikäisen mielen hyvinvointia - MIELI Kainuun mielenterveys ry](#)

- * blogikirjoitus kattaa laajasti luennon sisältöä

