

Kompetenscentrum
för primärvård i Skåne



Konst, kultur och social hälsa för seniorer





Att **läsa tillsammans** kan förbättra humör, stimulera minnen och kreativitet samt öka koncentrationen.

Kreativ skrivning kan bidra till att stödja känslomässig bearbetning och ge återhämtning.

Social hälsa handlar om våra **relationer med andra människor**. För att må bra behöver vi känna sammanhang, bli bekräftade och tillhöra en gemenskap.

Sociala relationer och nätverk skapas inte över en natt, utan behöver oftast växa fram över tid. Deltagande konst- och kulturaktiviteter kan ge möjligheter till gemenskap, ge liv åt nya relationer och därmed öka den sociala hälsan. Att göra **aktiviteter med andra** ökar vårt välbefinnande och vår livskvalitet.

Forskning visar att när vi **skapar och upplever konst** eller ägnar oss åt **estetiska upplevelser** frisätts **"må bra"-ämnen** i hjärnan som gör att vi känner njutning och positiva känslor.

Flera aktiviteter påverkar oss positivt. Ofta görs aktiviteterna i grupp, vilket ger en känsla av att vara i ett sammanhang och att få känna gemenskap. Visste du till exempel att **körsång** har positiv inverkan på oss människor utifrån både andliga, känslomässiga, sociala och fysiska aspekter?

Dans är en annan aktivitet som ökar den psykiska hälsan, förbättrar rörelseförmågan och ökar vår livskvalitet.

Forskning visar också att **gå på teater, bio och konstutställning** kan minska risken för hjärt-kärlsjukdom. Dessa aktiviteter har också fördelar för den psykiska hälsan och ger tillfredsställelse i livet.

