

Kulturens djupa betydelse för liv och hälsa

En föreläsning av konstnär Anna Toresdotter



Kultur är det vi sysslar vi med för att leva inte bara överleva

Kulturen är det kitt som binder oss samman och som låter oss kommunicera allt det där som inte kan uttryckas i vanligt språk. Kultur behövs för samhällets resiliens – för vår motståndskraft! När nöden är som värst är ofta vårt behov av kultur som störst. Militära strategier känner till dess betydelse för människors identitet och livsmod. Att kulturen når alla är även en demokratifråga. **Riksföreningen för Konstkultur och hälsa: rkkh.nu**

Kulturdeltagande påverkar hälsa och livslängd

En studie där man i 36 år följt 12 000 personer i Sverige visar tydligt hur hälsa och risk för dödlighet påverkas positivt vid kulturdeltagande. Lars-Olov Bygren, professor emeritus i socialmedicin vid Umeå Universitet, Benson Konlaan, S-E Johansson (BMJ 1996;313(7072);1577-80).

Personer som haft regelbundna bildsamtal var mätbart friskare...

jämfört med kontrollgruppen – även fyra mån efter projektets avslutande. Kontrollgruppen visade inga förändringar alls. Britt-Maj Wikström, docent vid Karolinska, Stockholm och professor emeritus vid Aakers Universitet, Norge.

Kultur - arttypiskt för Homo Sapiens

Utgrävningar visar runt 100 000 år gamla fynd av mänskligt symboliskt tänkande. Blombosgrottan i Sydafrika utgrävs av arkeologen Michael Henshilwood.

Oxitycinnivåer höjs när vi upplever något tilltalande

Oxitycinnivåer höjs när vi t e x får massage eller ammar men även när vi ser något vackert. Kerstin Uvnäs Moberg har forskat på och gett ut många böcker om "må-bra-hormonet".

Till och med färger vi inte ser påverkar oss

Vi påverkas både psykiskt och fysiskt av färger. Att titta på infrarött ljus några minuter om morgonen (på avstånd ej skadligt) kan förbättra åldersrelaterade synförsämringar med i genomsnitt 17%. (Morning exposure to deep red light improves declining eyesight). Ultraviolett ljus ökar erotisk lust. (Huberman Lab, Using Light #68).

Anna Toresdotter

är bildkonstnär (KRO), har haft ett hundratal separatutställningar, anlitats för offentliga gestaltningar, gett ut böcker på eget och andras förlag och medverkat med sin konst i TV ett flertal gånger.

I utställningar och föreläsningar förenar hon gärna olika konstnärliga uttryck som måleri, bildspel, dikt och musik. Anna ger också webbkurser i måleri som haft över tusen deltagare. Se hela kursutbudet: **kurser.annatoresdotter.se**

Vill du ta del av Riksföreningen för Konstkultur och hälsa?

RKKH är ett forskarnätverk som ett par gånger per år ordnar publika event där aktuell kunskap inom fältet presenteras. Mejla om du vill ha info och bli medlem:

info@annatoresdotter.se

www.annatoresdotter.se

www.facebook.com/annatoresdotter

www.instagram.com/annatoresdotter

Mobil: 0700-90 30 29