

Taide ja kulttuuri rintaterveyttä tukemassa



Case by:



Karolina Lainepää
Järjestösuunnittelija, Tunne rintasi ry
Kätilö YAMK

Tunne rintasi ry



- Valtakunnallinen, voittoa tavoittelematon kansalaisjärjestö
- Edistää rintaterveyttä ja rintasyövän varhaista toteamista
 - rintasyövän oireista viestiminen
 - rintojen omatarkkailun opastaminen, esteiden purkaminen
 - rintaterveellisiin elintapoihin kannustaminen
 - terveen ja kunnioittavan kehonkuvan sekä terveydellisen yhdenvertaisuuden edistäminen
- Vakava tieto, positiivinen henki

Rintasyöpä

- 5000 ihmistä Suomessa sairastuu vuosittain rintasyöpään
- Rintasyövän varhainen toteaminen helpottaa sen hoitoa, alentaa hoitokustannuksia ja pienentää kuolleisuutta
- Rintojen omatarkkailu on yksi rintasyövän varhaisen toteamisen muodoista
- Vaikka varmaa keinoa rintasyövän estämiseksi ei ole, terveellisillä elintavoilla voidaan ehkäistä rintasyöpää ja edistää kokonaisvaltaista rintaterveyttä
- Miten rintaterveyttä voitaisiin edistää tiedolla ja teoilla mieleenpainuvasti ja kannustavasti?

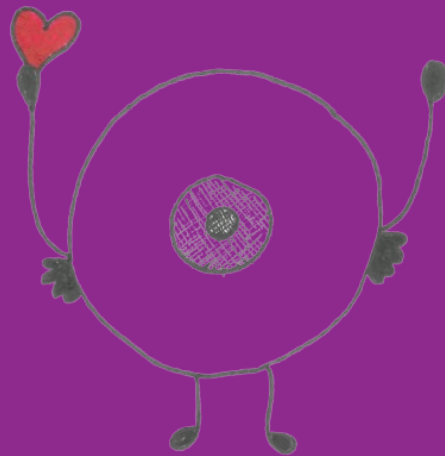


Tekemällä jotain muuta ja uutta.



Tanssi

Liikuntaa Luovaa Taidetta Kulttuuria



WHO: Terveys on dynaaminen, täyden fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila.

- Säännöllinen liikunta voi vähentää rintasyöpäkuolleisuutta ja syövän uusiutumisen riskiä, auttaa selviytymään syöpähoitojen haittavaikutuksista (fyysinen).
 - Rintojen omatarkkailu, oman kehon tunteminen ja syöpätietoisuus edistävät rintasyövän varhaista toteamista. (fyysinen, psyykinen)
 - Luova toiminta parantaa koettua elämänlaatua sekä auttaa hallitsemaan stressiä ja ahdistuneisuutta (psyykinen, sosiaalinen).
 - Omatarkkailun ja tanssin avulla on mahdollista edistää rintaterveyttä sekä oman kehon tuntemusta, tervettä ja kunnioittavaa kehonkuvaa (fyysinen, psyykinen, sosiaalinen)
- Arjen terveystekoja, joita kaikki voivat tehdä->osallistavaa, saavutettavaa

Tanssii tissien kanssa

- Yhteistyössä



MCDANZE



- McDanze

Edistyksellinen tanssikoulu ja yhdistys Järvenpäässä

Edistää tanssitaiteen harrastusta ikään, sukupuoleen, rotuun, varallisuuteen, kansallisuuteen, uskontoon, poliittiseen vakaumukseen ja asemaan katsomatta

Tanssiminen, vapautuminen, irti päästäminen ja innostuminen ei vaadi tutkintoa, ei tanssiliikkeiden nimeämistä eikä vastakkainasettelua

Palvelut: **tanssi**, fysioterapeuttinen **kehonhuolto**, McPilates-tunneilla työkaluina fysioterapia, pilates, spiraalistabilisaatio ja Footbic

Hyväntekeväisyys-projektit

Tanssii tissien kanssa



- Kuukauden pituinen sosiaalisen median kampanja ja blogikirjoitus
- Yhteensä 15 somepäivitystä sisältäen tanssillisen videoklipin sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävän viestin
- Kampanjassa levitettiin tanssin ja liikunnan iloa sekä rintaterveysasiaa. Rintoja haluttiin normalisoida ja ulkonäköpaineita minimoida. Kaikki ovat hyviä ja arvokkaita sellaisina kuin ovat.

Tanssii tissien kanssa



- Videoklipeistä muodostui lopulta kokonainen video
 - ensiesitys Uudenmaanliiton järjestämällä Hyvinvoinnin ja terveyden kulttuurimarkkinoilla
 - toinen esitys Tissi-iltamat Facebook-livessä, jossa mukana haastateltavana myös tanssija-tanssinopettaja, someaktivisti, Eve_Jamami.
- Ohessa esitettiin infopläjäys rintaterveydestä ja tehdystä projektista.

Tanssii tissien kanssa



- Videolla seikkailevat tanssikoulun tanssijat ja neuletissit
- Tiedon, terveyden ja hyvinvoinnin viestit sekä neuletissit tarjosi Tunne rintasi ry
- Tanssin, tanssijat ja videon tarjosi McDanze:
 - Lähes 50 tanssijaa osallistui
 - Tanssijoista kuvattiin tanssiklipit tammi-maaliskuussa 2021
 - Klipit kuvattiin ympäri Uuttamaata
 - Klipit yhdistettiin kokonaisuudeksi
- Musiikki: Tom Jones, Sexbomb
- Videota voidaan edelleen käyttää muussa toiminnassa

Tanssii tissien kanssa



- Projekti osallisti McDanze-tanssijat mukaan
- Somessa kannustettiin seuraajia innostumaan tanssista – tanssi on kaikille.
- Rintojen omatarkkailuun kannustettiin terveystekona itseä kohtaan.
→ omasta hyvinvoinnista huolehtiminen omiin käsiin

<https://www.youtube.com/watch?v=B9LNKT9kPIc>

Tanssii tissien kanssa -
projekti on
verkostovoimaa,
kulttuurihyvinvointia ja
rintaterveyden edistämistä
parhaimmillaan!

#TunneRintasi #McDanze #omatarkkailu
#rintasyöpä #tanssi #TanssiiTissienKanssa
#uusimaaviikko #kulttuurihyvinvointi



McDanze & Tunne rintasi ry

Tanssii tissien kanssa Hyvinvoinnin ja terveyden Kulttuurimarkkinoilla



TUNNE
RINTASI

MCDANZE

Muita



taiteellisia projekteja ja yhteistöitä

- Opastusvideot Metropolia Ammattikorkeakoulun mediaopiskelijoiden, kuvataiteilija Apila Pepita Miettisen ja näyttelijä Elsa Saision kanssa
→ <https://www.youtube.com/watch?v=RX0Gqp6mPyw&t=6s>
- Adikian Tunne rintasi ry:lle tekemä Mun bosat –kappale
→ <https://www.youtube.com/watch?v=dqm2jHqpuUg>
- Näyttelijä Nelly Kärkkäinen ja Babylon-klovni puhumassa omatarkkailusta Roosa nauha -keräyksen hyväksi järjestetyssä McGaalassa
- Lahjakkaat, luovat kesätyöntekijät
- Tunne rintasi ry täyttää 30 vuotta ensi vuonna, 2022 → lisää kulttuurijuttuja tulossa!



BOOBS – 12 tarinaa -näyttely



- Imetyksen tuki ry:n ja taiteilija Paola Suhosen kanssa osana Tilanvaltaajat-konseptia, yhteistyössä PingHelsinki, Torikorttelit
- Boobs on valokuvanäyttely rinnoista, niiden muuttuvista merkityksistä elämän varrella, sekä uskalluksesta hyväksyä omat rinnat. Tai se, kun rintoja ei enää ole.
- Näyttelyn keskiössä ovat 12 naista, joiden koskettavat elämäntarinat ja Paola Suhosen heistä ottamat poeettiset taidevalokuvat muodostavat herkän kokonaisuuden.
- Näyttely kannustaa naisia tutustumaan omiin rintoihinsa ja vahvistaa heidän itsemääräämisoikeuttaan omaan kehoonsa. Tavoitteena on taiteen ja tarinoiden kautta edistää rintaterveyttä, rintasyövän varhaista toteamista, rintojen omatarkkailua sekä imetystä osana elämää.
- <https://imetys.fi/boobs/>
- Näyttely 7.1.-29.1. avoinna Torikortteleissa, Aleksanterinkatu 28! Tulkkaa katsomaan!! Siitä tulee HIENO!

Taide ja kulttuuri rintaterveyden edistämisen tukena

- Tanssii tissien kanssa –projektista ei maksettu erillisiä palkkioita
- Palkkiot muista projekteista; tuetaan taiteilijaa + tuodaan asia näkyväksi
- Kulttuurihyvinvoinnilliset projektit osallistavat niin tekijät kuin kokijat
 - edistävät hyvinvointia → tuovat aihetta uudella kulmalla näkyväksi
 - erottuvat → herättävät tunteita → lisäävät vaikuttavuutta?
- Monipuolinen, moniammatillinen yhteistyö verkostomaisesti
- Raikas, kevyt, ketterä; hihat ylös, luovuus, into, uskallus

