

Må bra med kultur och natur

UNGA

Till dig som går i högstadiet eller gymnasiet



Innehåll

Vad är Må bra med kultur och natur?	3
Program Linköping vår 2025	4
Program Norrköping våren 2025	5

Vad är Må bra med kultur och natur?

Må bra med kultur och natur är aktiviteter som ett komplement till annat stöd för högstadie- och gymnasieungdomar. Må bra med kultur och natur är ett verktyg för dig med stressrelaterade besvär, oro eller smärta.

Aktiviteter inom Må bra med kultur och natur vilar på evidensen om att kultur- och naturupplevelser kan ha starka samband med förbättrad hälsa och positiva processer i kroppen. Aktiviteterna fokuserar på det lustfyllda och prestationsfria. Det är inga traditionella kurser utan aktiviteter med fokus på hälsa och välbefinnande, med kultur och natur som ett hjälpmedel. Du tar ett eget hälsobeslut att delta och får i och med aktiviteten en chans att utvecklas i en ny roll och ingå i en ny gemenskap.

Program vår 2025

- unga



Program Linköping vår 2025

Må bra med dans

Kom och känn dansglädje i Folkuniversitetets Dansstudio tillsammans med andra utan några krav eller förväntningar. Vi rör oss, uttrycker oss och har roligt tillsammans utifrån var och ens egna förutsättningar. Vi provar på olika dansstilar i en trygg och tillåtande miljö och varvar dans med vila och reflektion.

Dag och tid: söndag kl. 15.00-16.30

Datum: 2/3, 9/3, 16/3, 23/3, 30/3, 6/4, 13/4, 27/4, 4/5, 11/5, 18/5, 25/5 (Uppehåll påskdagen)

Plats: Dansstudion på Folkuniversitetet, S:t Larsgatan 44, Linköping

Må bra med färg och form

Välkommen att vara kreativ utan press och krav på Östergötlands museum.

Vi kommer vara i vår välutrustade ateljé med tillgång till akrylfärg, lera, tryckpress, tyger och självklart en mängd andra spännande material som går att använda för att skapa. Museets pedagoger kommer vara på plats och vägleder samt hjälper dig hitta just det material som du är intresserad av och som passar dig och ditt skapande.

Dag och tid: tisdagar kl. 15.30-17.00

Datum: 25/2, 4/3, 11/3, 18/3, 25/3, 1/4, 8/4, 22/4, 29/4, 6/5, 13/5, 20/5 (Uppehåll påsklovet)

Plats: Ateljé Rut, Östergötlands museum, Raoul Wallenbergs plats, Linköping

Tänk på: Lokalen är tillgänglighetsanpassad.

Program Norrköping våren 2025

Må bra med dans

Kom som du är, trött, pigg, glad, ledsen, ont... Ingen dansvana krävs, det blir en paus från alla krav! Vi kommer under träffarna att ha en dansklass som byggs upp och anpassas utifrån de förutsättningar som finns i gruppen. Gruppen är en viktig del då de med sitt deltagande är med och påverkar utformandet av lektionerna. Vi startar där deltagarna och gruppen befinner sig. Vi arbetar bland annat med koordination, rörelseglädje, styrka och smidighet ur ett kreativt perspektiv. Fokus på lektionerna ligger på att känna dansglädjen.

Dag och tid: tisdagar kl. 15:45 - 17:15

Datum: 25/2, 4/3, 11/3, 18/3, 25/3, 1/4, 8/4, 22/4, 29/4, 6/5, 13/5, 20/5 (Uppehåll påsklovet)

Plats: Dansverkstan Norrköping, Lindövägen 72, plan 2

Tänk på: Tunga dörrar samt trösklar, saknas WC för rullstol.

Må bra med färg och form

Utforska din egen kreativitet på Norrköpings Konstmuseum. Vi har en välutrustad ateljé med tillgång till material som akryl, lera, tryckpress, graffiti och en mängd andra sätt att teckna, bygga och skapa. Museets pedagoger vägleder, tar fram spännande material, och hjälper dig hitta det bästa materialet för att uttrycka din stil, utan press och krav.

En aktivitet för ungdomar som anmäls via din behandlande vårdkontakt.

Dag och tid: tisdagar kl. 15:30-17:00

Datum: 25/2, 4/3, 11/3, 18/3, 25/3, 1/4, 22/4, 29/4, 6/5, 13/5, 20/5, 27/5 (uppehåll vecka 15 & 16)

Plats: Ateljé Krumeluren på Norrköpings Konstmuseum, Kristinaplatsen, Norrköping

Att tänka på: Lokalen har ingen hörslinga. Handfat för rullstolsburen finns på handikapptoaletten i korridoren utanför lokalen, då diskbänken i ateljén kan vara för hög.