Sund *med* kultur

Kulturforløb for din mentale sundhed

HAR DU LYST TIL AT PRØVE ET ANDERLEDES TILBUD?

ET TILBUD SOM STYRKER DIG GENNEM KULTUR OG FÆLLESSKAB?

I "**Sund med kultur**" vil du over seks uger deltage i fire forløb med musik, litteratur, kunst og friluftsliv. Og du vil opleve at blive bevidst om, hvordan kultur kan give et større mentalt overskud i hverdagen.Forløbet er frivilligt og vil foregå hos Musikskolen, Billedskolen/Biblioteket, Vikingelandsbyen og Sundhedshuset i Albertslund. Du vil møde engagerede undervisere og andre deltagere, som er i samme situation som dig.

Under hele forløbet vil have mulighed for at fokusere på din mentale sundhed gennem ABC for mental sundhed. ABC er en anerkendt metode, som styrker den mentale sundhed, og som kan bruges hele livet.

Undervisningen vil ligge 1-2 gange om ugen. Vi vil mødes tidligst klokken 9.00 og være sammen i to til fire timer, afhængigt af den enkelte kulturinstitution. Selve forløbet vil foregå hos kulturinstitutionerne og med afslutning på Frivilligcenteret den sidste gang. Undervejs i hvert forløb, vil der være pauser, snacks, kage og the/kaffe.

Sundhedshuset
Her præsenteres programmet for Sund med kultur og begrebet "ABC for mental sundhed", som vil være gennemgående for hele forløbet.

Vikingelandsbyen
Her træder vi ind i en vikings hverdag og deltager i nogle af de gøremål, som hørte til dengang. Du vil opleve at skulle tænde bål, fremstille reb, bage brød, lave knive og meget andet.

Musikskolen
Musik kan sætte en stemning og tale til krop og sanser. Det skal vi opleve på Musikskolen gennem sang og kor i kombination med et fokus på den fysiske krop, bevægelser og sansning.

Billedeskolen + Biblioteket
Her vil billedkunst og litteratur blive koblet sammen, for at finde flere veje ind i det kreative. Der vil være et tema for forløbet, som kan munde ud i en performance, som det ikke er et krav at man deltager i.

Kontakt :
Projektkoordinator
Ronni Lykke Bødker
Mail: rlk@albertslund.dk
Tlf. 40 20 47 15

Albertslund Kommune