

Må bra med kultur och natur

Till dig som möter patienter



Innehåll

Vad är Må bra med kultur och natur?	3
Vad ska patienten klara av?	3
Vad är mitt ansvar som vårdpersonal?	3
Vad är kultur- och naturaktörens roll?	3
Hur gör jag för att anmäla en patient?	4
Anmälningsslänk	4
Vem kan jag kontakta vid frågor?	4
Program Linköping hösten 2024	5
Program Norrköping hösten 2024	9
Program Motala hösten 2024	13
Program Mjölby hösten 2024	14
Översikt aktivitetsstarter hösten 24	15

Vad är Må bra med kultur och natur?

Må bra med kultur och natur är aktiviteter som ett komplement till övrig vård och behandling, som en del av patientens rehabiliteringskedja eller som förebyggande för sjukskrivning. Må bra med kultur och natur är ett verktyg för alla behandlande vårdprofessioner i mötet med patienter med ohälsa, såsom stressrelaterade besvär, oro eller smärta.

Aktivitetserna 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. Patienten tar ett eget hälsobeslut att delta och blir delaktig i sin behandling. I aktiviteten byter patienten roll till att i stället vara en aktiv deltagare. Alla deltagare i grupperna kommer via hälso- och sjukvården.

Vad ska patienten klara av?

Patienten behöver inte ha några förkunskaper men för att få bäst nytta av aktiviteten är det önskvärt att hen deltar från starten av varje serie.

Viktigt att tänka på:

- Patienten måste klara av att vara och fungera i en grupp tillsammans med andra deltagare där både praktiska övningar och reflektionsmoment genomförs.
- Om patienten har behov av assistent/ledsagare i sin vardag behövs detta även i dessa aktiviteter.
- Rutiner som ingår i hälso- och sjukvården följer inte per automatik med patienten (exempelvis rätt till sjukresor, tolk, högkostnadskort).

Vad är mitt ansvar som vårdpersonal?

- Det är du som behandlande vårdpersonal som har kompetensen att avgöra om patienten kan tillgodogöra sig aktiviteten.
- Det är du som behandlande vårdpersonal som har ansvaret för det behov av stöd som patienten kan behöva utifrån vård och behandling parallellt med deltagandet i aktiviteten.
- De flesta lokaler är handikappanpassade men bifoga uppgift i anmälan om deltagaren har rullstol.

Vad är kultur- och naturaktörens roll?

Aktörernas avtal med Nya Skådebanan i Östergötland samt Region Östergötland säkerställer att aktiviteterna och ledarna har genomgått en kvalitetsgranskning enligt vissa kriterier. Aktören som leder aktiviteten har kompetens för ämnet och bemötandet, däremot krävs ingen medicinsk utbildning. Aktören har ansvaret för överblicken av gruppaktiviteten, vilket innebär att hen inte kan assistera deltagaren utanför grupplokalen.

Hur gör jag för att anmäla en patient?

Du som är patientens behandlande vårdkontakt visar och pratar om program och information om aktiviteterna. Om patienten önskar delta i en aktivitet fyller du i uppgifterna i anmälningsformuläret via länken nedan, det går endast att anmäla till aktuellt program.

För att kunna anmälas till en aktivitet behöver patienten godkänna att hens kontaktuppgifter sparas och skickas till aktören som anordnar aktiviteten, det görs i anmälningsformuläret.

Du får en bekräftelse/information tillbaka, som du meddelar din patient. Om patienten har fått en plats får hen ett välkomstbrev från Skådebanan ett par veckor före aktivitetsstart. Patienter som deltagit tidigare kan anmälas igen, men kan få stå tillbaka för nya deltagare och bli reserv. Det finns ett begränsat antal platser i varje aktivitet. Om aktiviteten är fulltecknad meddelas du som behandlande vårdkontakt, du kan då diskutera alternativ aktivitet med patienten, eller om patienten vill stå på reservlista.

Anmälningslänk

www.skadebanan.nu/ma-bra

(om länken inte är klickbar för dig, kopiera den och klistra in den i en webbläsare i stället)

Vem kan jag kontakta vid frågor?

Har du frågor går det bra att kontakta oss enligt nedan uppgifter:

Anmälningar & allmänna frågor: Cecilia Gidmark, administratör Skådebanan Östergötland, cecilia@skadebanan.nu , 0730-96 04 98

Övergripande frågor & innehåll: Jessica Steje, verksamhetsledare Skådebanan Östergötland, info@skadebanan.nu , telefon: 0760-24 41 61

Kontakt Regionen: Maria Linderström Tel: 010-103 77 11, Lotta Hedlin Tel: 070-216 60 92

Om patienten har frågor kring innehållet i aktiviteten kan hen ta kontakt med personen som står angiven vid respektive aktivitet i programmet.

Program hösten 2024

- vuxna



Program Linköping hösten 2024

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.

Kontakt för frågor om innehållet: Tova Redeborn (ledare), mejl: tovaredeborn@gmail.com Vid återbud ring 013-102083

Dag och tid: tisdagar kl. 16.00-18.00

Datum: 17/9, 24/9, 1/10, 8/10, 15/10, 22/10, 5/11, 12/11, 19/11 och 26/11 (uppehåll 29/10 p.g.a höstlov)

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

Må bra med läsning

Lustfyllt läsande! Genom att mötas i grupp och dela läsoplevelser kan vi stärka vårt välbefinnande och skapa en djupare känsla av mening och sammanhang. Studier visar att delad läsning kan förbättra självkänsla och självförtroende. Vi kommer att läsa och reflektera över skönlitterära texter tillsammans och varva med enkla och lustfyllda skrivövningar.

Metoden är lämplig för både vana och ovana läsare, och inga förberedelser eller förkunskaper krävs. Du behöver inte läsa något i förväg för att kunna delta. Vid varje träff har läsledaren förberett en text som läses högt i gruppen. Under läsningen gör vi planerade pauser vid särskilt intressanta ställen i texten, vilket ger utrymme för samtal och reflektion. Alla deltar på sina egna villkor – du kan välja att bara lyssna eller dela dina tankar och funderingar kring texten. Det finns inga förutbestämda frågor eller svar, utan vi lyssnar på texten och på varandra.

Kontakt för frågor om innehållet och vid återbud: Rebecca Wätz, tel. 010-157 54 68, mejl: rebecca.watz@medborgarskolan.se

Dag och tid: måndagar kl. 13.30-16.00

Datum: 9/9, 16/9, 23/9, 30/9, 7/10, 14/10, 21/10, 28/10

Plats: Medborgarskolan, Teknikringen 7, sal Almen

Ledare: Gerd Lagerbäck, mejl: gerd.lagerback@telia.com, 0706625886

Tänk på: Lokalen är tillgänglighetsanpassad, men hörslina saknas.

Må bra med slöjd - Makramé

Makramé är en teknik där knopar och flätning används för att skapa mönster och strukturer med snören. Tekniken var populär bland sjömän under 1800-talet och är idag uppskattad inom mode och inredning. Att skapa med knutar är tillfredsställande och meditativt. Knuten fångar uppmärksamheten och upprepadet blir en avkopplande upplevelse. Du får lära dig olika grundläggande knopar och hur du kan skapa spännande effekter genom att rikta snören och använda mellanrummet som form. Låt dig inspireras av tekniken och lösgöra din kreativitet med ledsagning av Johanna.

Kontakt för frågor om innehållet och vid återbud: Johanna Höglund (ledare), mejl: johanna.maria.hoglund@gmail.com, tel. 072- 508 21 30

Dag och tid: onsdagar kl. 13.00-15.30

Datum: 18/9, 25/9, 2/10, 9/10, 16/10, 23/10, 30/10, 6/11

Plats: Läroverksgatan 7, Linköping, Bergmansalen

Tänk på: Lokalen är tillgänglighetsanpassad. Det finns ramp till entrédörren och hiss, samt rullstolsanpassad toalett.

Må bra med slöjd - Trådslöjd

Du får under denna aktivitetsserie utforska trådslöjd, även kallat luffarslöjd eller trådtjack. Det är ett gammalt hantverk som här kommer med lite moderna inslag. Du får prova på olika tekniker för att böja, bocka, tvinna och forma metalltråden.

Händerna kommer vara dina främsta arbetsredskap, men även verktyg såsom olika tänger. Under seriens gång kommer du få möjlighet jobba med olika metalltrådar i olika färger och tjocklekar. Det går att tillverka många olika saker med järntråd. Både bruksföremål som vispar, väggkorkar och skålar, men likaså mer dekorativa och skulpturala alster. Vi fokuserar på det lustyllda!

Kontakt för frågor om innehållet och vid återbud: Frida Storm (ledare), mejl: frida.storm@telia.com tel. 073 427 10 84

Dag och tid: måndagar kl. 13.30-16.00

Datum: 23/9, 30/9, 7/10, 14/10, 21/10, 4/11, 11/11, 18/11 (uppehåll 28/10)

Plats: Läroverksgatan 7, Linköping, Bergmansalen

Tänk på: Lokalen är tillgänglighetsanpassad. Det finns ramp till entrédörren och hiss, samt rullstolsanpassad toalett.

Må bra med måleri

Må Bra med Måleri riktar sig till dig som med öppet sinne vill utforska måleriets positiva effekter på måendet. Målet är att kravlöst skapa i färg och form genom att utnyttja olika tekniker inom måleri.

Kontakt för frågor om innehållet och vid återbud: Rebecca Wätz, tel. 010-157 54 68, mejl: rebecca.watz@medborgarskolan.se

Tid och datum serie 1: Torsdagar kl. 09.00-11.30. 19/9, 26/9, 3/10, 10/10, 17/10, 24/10, 7/11, 14/11

Tid och datum serie 2: Torsdagar kl. 12.00-14.30. 19/9, 26/9, 3/10, 10/10, 17/10, 24/10, 7/11, 14/11

(uppehåll v. 44, höstlov).

Plats: Medborgarskolan, Teknikringen 7, sal Boken

Ledare: Vikky Schander, mejl: vikkys@hotmail.com

Tänk på: Lokalen är tillgänglighetsanpassad, men hörslina saknas.

Må bra med sång

Musik ska byggas utav glädje och det gör vi tillsammans i en liten grupp. Vi lär oss om rösten och sjunger härliga och glada sånger tillsammans som sätter fart på glädjehormonerna.

Kontakt för frågor om innehållet och vid återbud: Ledare Eva Bergenhem, tel. 070-830 39 57, eva.bergenhem@gmail.com

Tid och datum, serie 1: onsdagar kl. 10:30–13:00. 9/10, 16/10, 23/10, 30/10, 6/11, 13/11, 20/11, 27/11

Tid och datum, serie 2: torsdagar kl. 10.30 - 13.00. 10/10, 17/10, 24/10, 31/10, 7/11, 14/11, 21/11, 28/11

Plats: Evas Studio, Vasavägen 42 A, Linköping.

Tänk på: Lokalen har två trappsteg till entrén.

Må bra med drama

Drama är en aktivitet utan prestation och krav, som kan väcka glädje, nya insikter och tankar. Inga förkunskaper behövs, men en dos nyfikenhet, öppenhet och vilja att prova och testa, kan vara bra. Vi testar olika övningar allt från det lugna till det lite mer fartfyllda och rörliga, enklare rollspel och improvisationer. Det lekfulla och lustfyllda får vara i centrum. Grunden är den trygga gruppen som vi bygger tillsammans. Det kommer finnas tid för lugn, närvaro, reflektion och avslappning. Lite förenklat kan man säga att skillnaden mellan teater och drama är att teater är något som visas upp och i drama är vi själva deltagare. Varmt välkommen!

Kontakt för frågor om innehållet: Eva-Lott ”Lotti” Andersson (ledare), tel. 076-921 84 73, mejl: lifeimprovement@writeme.com Vid återbud sms:a till 076-921 84 73.

Dag och tid: torsdagar kl. 13.00-15.00

Datum: 19/9, 26/9, 3/10, 10/10, 17/10, 24/10, 7/11, 14/11, 21/11, 28/11 (uppehåll höstlov v. 44, 31/10)

Plats: Lokalen ligger i Malmslätt på Lötgatan 161

Må bra med skogsbad

Skogsbad, eller shinrin yoku som det heter på japanska, är en rofylld och återhämtande aktivitet som genomförs utomhus i naturmiljö. Att skogsbada handlar inte om att bada eller simma i vatten, utan om att med hjälp av våra sinnen sakta ner tempot och försjunka i skogens atmosfär.

Med hjälp av enkla naturkontaktsövningar framtagna för att etablera närvaro, mental återhämtning och fördjupad naturkontakt guidas deltagarna genom skogsbadet av en utbildad

natur- och skogsterapiguide. Att skogsbada är en stillsam och kravlös aktivitet som utgår från varje individs egna villkor och som inte är fysiskt ansträngande.

Genom de åtta tillfällena av återkommande skogsbad får deltagarna ta del av ett stort utbud olika naturkontaktsövningar varav flera också kan användas vidare på egen hand på hemmaplan. Deltagare i skogsbad behöver tänka på att vara ordentligt klädda för stillsam aktivitet i rådande väderlek. Eftersom vi rör oss mycket sakta och är helt stilla i perioder behöver vi klä oss varmare än vad vi vanligen gör om vi är ute och promenerar. Varma kläder som mössa, vantar, varma strumpor och skor samt regnkläder rekommenderas. Vid säsong för mygg och fästingar rekommenderas även insektsmedel.

I skogsmiljön kan vi stöta på ojämnt underlag, rötter och stenar. Vid nedsatt rörlighet eller balans kan det kännas bra att ta med gästavar som stöd och kanske en utfällbar friluftspall att sitta på.

Kontakt för frågor om innehållet och vid återbud: Elisabeth Wahlgren (ledare), tel. 073-334 74 88, eller mejl: ew@irelation.se

Dag och tid: torsdagar kl. 9:30-12:00

Datum: 26/9, 3/10, 17/10, 24/10, 31/10, 7/11, 14/11, 21/11 (uppehåll 10/10)

Plats: Vidingsjö motionscentrum, samlingsplats vid anslagstavlan vid cykelparkeringen.

Tänk på: Skogsbad är en utomhusaktivitet i skogen - deltagare behöver kunna röra sig relativt obehindrat i skogsmiljö och på skogsstigar med förekomst av ojämnheter, rötter och stenar.

Program Norrköping hösten 2024

Må bra med dans

Vi kommer under dessa träffar 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.

Kontakt för frågor om innehållet: Marie Milton tel. 072-194 07 37, mejl: info@dansverkstannorrkoping.se Vid återbud sms:a till 072-194 07 37.

Tid och datum:

Serie 1 tisdagar kl. 13:00-15:00. 17/9, 24/9, 1/10, 8/10, 15/10, 22/10, 5/11, 12/11, 19/11, 26/11
(uppehåll v 44 höstlov)

Serie 2 torsdagar kl. 10.00-12.00. 19/9, 26/9, 3/10, 10/10, 17/10, 24/10, 7/11, 14/11, 21/11, 28/11
(uppehåll v 44 höstlov)

Plats: Dansverkstan Norrköping, Lindövägen 72, plan 2

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

Må bra med böcker

Vi träffas på biblioteket och pratar böcker och läsning. Vi läser samma bok, men kanske upplever den på olika sätt. Biblioteket ordnar böcker och det finns möjlighet att låna talböcker om så önskas.

Kontakt för frågor om innehållet och vid återbud: Ingela Karlsson (ledare) tel. 011-15 26 83, mejl: ingela.karlsson@norrkoping.se

Dag och tid: måndagar kl. 14:00-16:00, varannan vecka

Datum: 2/9, 16/9, 30/9, 14/10, 28/10, 11/11, 25/11, 9/12

Plats: Norrköpings stadsbibliotek, Södra Promenaden 105, Wadströmsrummet.

Tänk på: Hörslina saknas

Må bra med måleri och skapande

Må bra med måleri och skapande riktar sig till dig som med ett öppet sinne vill utforska måleriets och färgernas positiva effekter på måendet. Du får prova olika konstnärliga övningar och tekniker såsom akvarell, akryl och modellering, som hjälper till att väcka de skapande krafterna inom dig. Vi målar i en avslappnad miljö där du får vara i färgernas värld, allt i en prestationsfri anda. Inga förkunskaper krävs. Varmt välkommen!

Kontakt för frågor om innehållet: Liv Widmark, tel. 010-157 54 40, liv.widmark@medborgarskolan.se

Vid återbud: 070-2206385

Dag och tid: onsdagar kl. 10.00-12.30

Datum: 18/9, 25/9, 2/10, 9/10, 16/10, 23/10, 6/11, 13/11 (uppehåll v.44 höstlov)

Plats: Medborgarskolan, Tegelängsgatan 11 B, 602 28. Sal 4 (våning 5)

Ledare: Saad Hajo, mejl: cartoonhajo@gmail.com

Tänk på: Lokalen är tillgänglighetsanpassad.

Må bra med läsning

Lustfyllt läsande! Genom att mötas i grupp och dela läsoplevelser kan vi stärka vårt välbefinnande och skapa en djupare känsla av mening och sammanhang. Studier visar att delad läsning kan förbättra självkänsla och självförtroende. Vi kommer att läsa och reflektera över skönlitterära texter tillsammans och varva med enkla och lustfyllda skrivövningar.

Metoden är lämplig för både vana och ovana läsare, och inga förberedelser eller förkunskaper krävs. Du behöver inte läsa något i förväg för att kunna delta. Vid varje träff har läsledaren förberett en text som läses högt i gruppen. Under läsningen gör vi planerade pauser vid särskilt intressanta ställen i texten, vilket ger utrymme för samtal och reflektion. Alla deltar på sina egna villkor – du kan välja att bara lyssna eller dela dina tankar och funderingar kring texten. Det finns inga förutbestämda frågor eller svar, utan vi lyssnar på texten och på varandra.

Kontakt för frågor om innehållet: Liv Widmark, tel. 010-157 54 40,

liv.widmark@medborgarskolan.se

Vid återbud: 070-2206385

Dag och tid: tisdagar kl. 13.00-15.30

Datum: 10/9, 17/9, 24/9, 1/10, 8/10, 15/10, 22/10, 29/10

Plats: Medborgarskolan, Tegelängsgatan 11 B, 602 28. Sal 4 (våning 5)

Ledare: Gerd Lagerbäck, mejl: gerd.lagerback@telia.com, 0706625886

Tänk på: Lokalen är tillgänglighetsanpassad.

Må bra med sång

Fokus för träffarna är att sjunga och använda rösten tillsammans med andra på ett lekfullt sätt. Det sker genom övningar och experimenterande där rösten och kroppen blir aktiv. Vi lär oss sånger som vi sjunger ihop, och genom improvisationslekar utforskar vi nya sätt att använda rösten på för att skapa musik tillsammans. Genom frigörande andningsövningar och avslappningsövningar stimuleras deltagarna till ökad röst- och andningskänedom.

Kontakt för frågor om innehållet: Liv Widmark, tel. 010-157 54 40,

liv.widmark@medborgarskolan.se

Vid återbud: 070-2206385

Dag och tid: fredagar kl. 13:00-15.30

Datum: 20/9, 27/9, 4/10, 11/10, 18/10, 25/10, 8/11, 15/11 (uppehåll v 44 höstlov)

Plats: Sal 2, Våning 5, Medborgarskolan, Tegelängsgatan 11B, 602 28 Norrköping.

Ledare: Isabelle Kongshaug, mejl: isabelle.kongshaug@gmail.com

Tänk på: Lokalen är tillgänglighetsanpassad.

Må bra med textilslöjd

Må Bra med textilslöjd riktar sig till dig som med öppet sinne vill utforska skapandets positiva effekter på måendet. Målet är att kravlöst lära sig grundläggande moment inom klädsömnad. Det kommer att finnas möjlighet att ta med sig egna plagg för att laga och sy om, såväl som att sy nytt eller bara träna på enskilda tekniker.

Kontakt för frågor om innehållet: Liv Widmark, tel. 010-157 54 40,

liv.widmark@medborgarskolan.se

Vid återbud: 070-2206385

Dag och tid: onsdagar kl. 10:00-12.30

Datum: 18/9, 25/9, 2/10, 9/10, 16/10, 23/10, 6/11, 13/11 (uppehåll v 44 höstlov)

Plats: Sal 2, Våning 5, Medborgarskolan, Tegelängsgatan 11B, 602 28 Norrköping.

Ledare: Birgit Nilsson, mejl: bibbi@bironi.se

Tänk på: Lokalen är tillgänglighetsanpassad.

Må bra med färg och form

På Konstmuseet får du utforska din kreativitet i den vackra och vilsamma bildverkstan Ateljé Krumeluren. Museets pedagog Lisa Lundell-Karlberg vägleder dig och tar fram spännande material som väcker lusten att skapa utan krav på prestation. Vi målar och tecknar med bland annat akryl, akvarell och kol, och prövar att skulptera med lera eller gips för att hitta ett uttryck som passar just dig!

Kontakt för frågor om innehållet: Lisa Lundell-Karlberg (ledare), lisa.karlberg@norrkoping.se,

tel. 073-020 29 98. Emma Mases, emma.mases@norrkoping.se, 0725835694

Vid återbud: 011-15 26 00 (receptionen)

Dag och tid: tisdagar kl. 13:30-16.00

Datum: 1/10, 8/10, 15/10, 22/10, 5/11, 12/11, 19/11, 26/11

(uppehåll v 44, 29/10 p.g.a höstlov)

Plats: Ateljé Krumeluren på Norrköpings Konstmuseum, Kristinaplatsen, 602 35, 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.

Må bra med slöjd - Trådslöjd

Du får under denna aktivitetsserie utforska trådslöjd, även kallat luffarslöjd eller trådtjack. Det är ett gammalt hantverk som här kommer med lite moderna inslag.

Du får prova på olika tekniker för att böja, bocka, tvinna och forma metalltråden.

Händerna kommer vara dina främsta arbetsredskap, men även verktyg såsom olika tänger. Under seriens gång kommer du få möjlighet jobba med olika metalltrådar i olika färger och tjocklekar. Det går att tillverka många olika saker med järntråd. Både bruksföremål som vispar, väggkorkar och skålar, men likaså mer dekorativa och skulpturala alster. Vi fokuserar på det lustyllda!

Kontakt för frågor om innehållet och vid återbud: Anette Nilsson (ledare), mejl:

brabrev@telia.com tel. 073 427 10 84

Dag och tid: onsdagar kl. 13.00-15.30

Datum: 2/10, 9/10, 16/10, 23/10, 30/10, 6/11, 13/11 och 20/11

Plats: Saltängsgatan 7. Hemgården - Klubbrum 3/Hemslöjden i Östergötland/Ateljén

Tänk på: Det finns inte toalett i anslutning till lokalen (våning 2) som är anpassad för funktionsvariationer eller rullstol. Men på entréplan finns det toalett anpassat för det. Hiss och ramp finns i huset.

Må bra med slöjd - Keramik

Utforska din kreativitet och handens kraft med lera!

Denna aktivitetsserie bjuder in dig att upptäcka det spännande materialet genom praktiska övningar och individuell handledning. Du får möjlighet att utforska olika tekniker för att skapa i lera, bland annat genom att modellera och skulptera.

Du som deltagare får skapa enkla föremål i keramik såsom skulpturer, skålar och andra kreativa föremål. Fokuset ligger främst i att öppna upp sinnet att skapa fritt och förutsättningslöst utan att det måste bli en konkret produkt.

Kontakt för frågor om innehållet och vid återbud: Emma Wester, 070 222 33 22

emma.wester1@gmail.com

Dag och tid: onsdagar kl. 10.00-12.30

Datum: 18/9, 25/9, 2/10, 9/10, 16/10, 23/10, 30/10, 6/11

Plats: Saltängsgatan 7. Hemgården - Klubbrum 3/Hemslöjden i Östergötland

Tänk på: Det finns inte toalett i anslutning till lokalen (våning 2) som är anpassad för funktionsvariationer eller rullstol. Men på entréplan finns det toalett anpassat för det. Hiss och ramp finns i huset.

Må bra med foto

Som deltagare får du som är intresserad av fotografering och bilder förståelse för hur en bild kan byggas upp från grunden och hur du kan använda din egen mobil eller kamera i ett prestationsfritt skapande. Inga förkunskaper krävs. Du får flera konkreta fototips och tekniker att ta del av. Praktik utomhus varvas med enklare teori inomhus.

Kontakt för frågor om innehållet och aktiviteten: Nina Broman, tel. 070-300 65 87. Kontakt vid

återbud: Mattias Åström (ledare) 070-3940703, mafoto.net@gmail.com

Dag och tid: tisdagar kl. 16:30 – 19:00

Datum: 17/9, 24/9, 1/10, 8/10, 15/10, 22/10, 29/10, 5/11

Plats: ABF Bergslagsgården, Västgötegatan 25, samt utomhus

Tänk på: Lokalen är tillgänglighetsanpassad

Program Motala hösten 2024

Må bra med akvarell

Lekfullt akvarellmåleri och teckning. Här leker vi oss fram utan några som helst prestationer. Inga förkunskaper alls behövs, kom nyfiken!

Kontakt för frågor om innehållet: Ida Olai, Folkuniversitetet, tel. 0141-47 47 01, mejl: ida.olai@folkuniversitetet.se

Vid återbud: tel. 0141-47 47 01

Ledare: Peter Hjelm (ledare), mejl: peterhjelm012@gmail.com eller tel. 070-616 78 18

Tid: fredagar 10.00-12.30

Datum: 20/9, 27/9, 4/10, 11/10, 18/10, 25/10, 8/11, 15/11 (uppehåll v 44, höstlov)

Plats: Sjögatan 14, Motala

Tänk på: Lokalen är tillgänglighetsanpassad

Må bra med dans

Känn in glädjen och kravlösheten i dansens värld. Vi lockar fram "måbra-hormonerna" tillsammans genom olika dansstilar. Prestigelöst och inga förkunskaper krävs. Varje tillfälle innefattar även

meditativa avslappningsövningar där vi blickar inåt samt avslutar med gemensam fikapaus.

Kontakt för frågor om innehållet samt återbud: Ledaren Ida Johansson, mejl: info@movementinspo.se Tel: 076-370 84 85

Tid: tisdagar 10.00-12.00

Datum: 17/9, 24/9, 1/10, 8/10, 15/10, 22/10, 5/11, 12/11, 19/11 och 26/11 (uppehåll vecka 44, höstlov)

Plats: Platensgatan 13, Motala

Tänk på: Spiraltrappa, hiss saknas

Program Mjölby hösten 2024

Må bra med skapande

Vi testar skapande med olika material, färger och former. Allt i en prestationsfri anda.

Kontakt för frågor om innehållet och vid återbud: Sara Lilja (ledare), mejl:

sara_lilja@hotmail.com, tel. 073-032 96 41

Dag och tid: tisdagar kl. 10:00-12:30 (inklusive 30 min fikarast)

Datum: 15/10, 22/10, 5/11, 12/11, 19/11, 26/11, 3/12 och 10/12 (uppehåll vecka 44, höstlov)

Plats: Mjölby konsthall/Open art house, Industrigatan 6, Mjölby (mitten mot Norrgården)

Tänk på: Lokalen är tillgänglighetsanpassad

Översikt aktivitetsstarter

Må bra med natur och kultur hösten 24

- Observera att justeringar kan förekomma.

Ort	Aktivitet	Startdatum	Tid
Linköping	Må bra med läsning	9/9	måndagar 13.30-16.00
Linköping	Må bra med dans	17/9	tisdagar 16.00-18.00
Linköping	Må bra med slöjd makramé	18/9	onsdagar 13.00-15.30
Linköping	Må bra med dans UNGA	18/9	onsdagar 15.30-17.00
Linköping	Må bra med måleri serie 1	19/9	torsdagar 09.00-11.30
Linköping	Må bra med måleri serie 2	19/9	torsdagar 12.00-14.30
Linköping	Må bra med drama	19/9	torsdagar 13.00-15.00
Linköping	Må bra med färg och form UNGA	19/9	torsdagar 15.30-17.00
Linköping	Må Bra med trådslöjd	23/9	måndagar 13.30-16.00
Linköping	Må bra med skogsbad	26/9	torsdagar 09.30-12.00
Linköping	Må bra med sång serie 1	9/10	onsdagar 10.30-13.00
Linköping	Må bra med sång serie 2	10/10	torsdagar 10.30-13.00
Norrköping	Må bra med böcker	2/9	måndagar 14.00-16.00
Norrköping	Må bra med läsning	10/9	tisdagar 13.00-15.30
Norrköping	Må bra med dans serie 1	17/9	tisdagar 13.00-15.00
Norrköping	Må bra med fotografi	17/9	tisdagar 16.30-19.00
Norrköping	Må bra med dans UNGA	17/9	tisdagar 15.45-17:15
Norrköping	Må bra måleri & skapande	18/9	onsdagar 10.00-12.30
Norrköping	Må bra med textilslöjd	18/9	onsdagar 10.00-13.00
Norrköping	Må bra med keramik	18/9	onsdagar 10.00-12.30
Norrköping	Må bra med färg och form UNGA	18/9	onsdagar 15.45-17:15
Norrköping	Må bra med dans serie 2	19/9	torsdagar 10.00-12.00
Norrköping	Må bra med sång	20/9	fredagar 13.00-15.30
Norrköping	Må bra med färg och form	1/10	tisdagar 13.30-16.00
Norrköping	Må bra med trådslöjd	2/10	onsdagar 13.00-15.30
Motala	Må bra med dans	17/9	tisdagar 10.00-12.00
Motala	Må bra med akvarell	20/9	fredagar 10.00-12.30
Mjölby	Må bra med skapande	15/10	tisdagar 10.00-12.30