

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 2026	4
Program Norrköping vår 2026	5
Översikt aktivitetsstarter för unga vår 2026	6

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.

Det är din läkare, kurator, arbetsterapeut, fysioterapeut, sjuksköterska eller annan behandlande vårdkontakt som anmäler dig till den aktivitet som passar just dig.

Program våren 2026

- unga



Program Linköping vår 2026

Må bra med musik

I en trygg och kravlös miljö får du prova på olika instrument och spela tillsammans med andra, med fokus på musik, läkande och social gemenskap.

Dag och tid: Torsdagar kl. 16.00-17.30

Datum: 12/2, 19/2, 26/2, 5/3, 12/3, 19/3, 26/3, 2/4, 9/4, 16/4, 23/4, 30/4

Plats: Bilda Bullerbyn, Gamla Tanneforsvägen 17c, Linköping

Må bra med dans

Kom och känn dansglädje 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: Söndagar kl. 16.00-17.30

Datum: 15/2, 22/2, 1/3, 8/3, 22/3, 29/3, 12/4, 19/4, 26/4, 3/5, 10/5, 17/5 (uppehåll 15/3 och 5/4)

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

Program Norrköping vår 2026

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. 15:30 - 17:00

Datum: 24/2, 3/3, 10/3, 17/3, 24/3, 31/3, 14/4, 21/4, 28/4, 5/5, 12/5, 19/5 (uppehåll 7/4, påsklov)

Plats: Dansverkstan Norrköping, Lindövägen 72, plan 2

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

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.

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

Datum: 25/2, 4/3, 11/3, 18/3, 25/3, 1/4, 15/4, 22/4, 29/4, 6/5, 13/5, 20/5 (uppehåll 8/4, påsklov)

Plats: Ateljé Krumeluren på Norrköpings Konstmuseum, Kristinaplatsen, Norrköping

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

Översikt aktivitetsstarter för unga vår 2026

Må bra med natur och kultur våren 2026

- Observera att justeringar kan förekomma. Aktiviteter för vuxna, se separat program.

Ort	Aktivitet	Startdatum	Tid
Linköping	Må bra med musik	12/2	Torsdagar 16.00-17.30
Linköping	Må bra med dans	15/2	Söndagar 16.00-17.30
Norrköping	Må bra med dans	24/2	Tisdagar 15.30-17:00
Norrköping	Må bra med färg och form	25/2	Onsdagar 15.30-17:00