

NATUR OG KULTUR PÅ RECEPT



” De en til to timer, to gange om ugen er det bedste i min uge. Det er tid, hvor jeg ikke føler mig livsforladt. Det er et lille tidsrum, hvor jeg glemmer alt og har det sjovt...

Deltager på Kultur på recept

OVERBLIK OVER FORLØB

9-10 uger

Gruppeforløb med 16 mødegange

2 x ugentlig

Mødegange á 2 timers varighed, 2 gange om ugen, tirsdage og torsdage

Forankrings-
tilbud

1 ugentlig mødegang i et frivilligt tilbud efter endt forløb med mulighed for fortsættelse

Max. 15

Deltagere i grupperne

FAKTA:

Der igangsættes forløb 4 gange årligt;

Forår:

- 1 Kultur på recept forløb (start ca. 1. feb)
- 1 Natur på recept forløb (start ca. 1. marts)

Efterår:

- 1 Natur på recept forløb (start midt august)
- 1 Kultur på recept forløb (start slut september)



”

Jeg har fundet glæder i det kreative igen, som jeg har glemt siden jeg var barn.



”

Jeg kan kontrollere mig selv bedre med vejtrækningsøvelserne, når min angst kommer frem, jeg træner øvelserne i bilen

Mødegangene på Kultur på recept

Deltagerne vil under forløbet præsenteres for Silkeborgs forskellige kulturinstitutioner.

Kulturinstitutionerne danner rammen for de enkelte mødegange, hvor de ansatte kulturguides har sammensat et fagligt stærkt program til deltagerne på stedet.

Der er en fast medarbejder ansat af kommunen til at følge holdet og deltage i mødegangene.

Emner, som deltagerne bliver præsenteret for:

- ❖ Tegning, collage, ro og fordybelse – Kunstcenteret Silkeborg Bad
- ❖ Musik og sang – Den Kreative Skole
- ❖ Billedkunst og håndværk – Museum Jorn
- ❖ Kulturelle gåture - Papirmuseet
- ❖ Papirfremstilling og fabriksvandring – Papirmuseet
- ❖ Introduktion til frivillige tilbud efter forløbets afslutning



Mødegangene på Natur på recept

Programmet er lavet i et samarbejde med Sundhedshuset, Naturstyrelsen og AQUA Akvarium& Dyrepark. Der er en fast medarbejder ansat af kommunen til at følge og deltage på holdet.

Man mødes enten ved Nyløkke ved Sejs eller ved AQUA. Alle mødegange starter med at man samles rundt om bålet, ligesom der er den samme ramme og afslutning.

Emner deltagerne bliver præsenteret for:

- ❖ Bål og bålcaffe
 - ❖ Stillegang, sansning i naturen og fortællinger om kultur og natur
 - ❖ Åndedræt og nervesystemet
 - ❖ Snitteværksted og bygning af fuglekasser
 - ❖ Viden om fugle, insektlivet på land, danske dyr, livet på det lave vand og svampe
 - ❖ Sejltur med en fladbundet gammel pram
 - ❖ Skovhuggertur
 - ❖ Vild mad
-
- ❖ Introduktion til frivillige tilbud efter forløbets afslutning



” Naturen kan på den ene eller anden måde påvirke mig både mentalt og fysisk. Jeg kommer i bedre humør. Mine problemer bliver mindre betydningsfulde. Det giver et overblik. Blandt andet er jeg begyndt at løbe. Og jeg har fundet ud af, at mit nye job skal inkludere natur.

” Dejligt med rutinen i "stille-i-gang-ved-bålet!", småsnak/fortælle fra vejleder. Snitte var godt. Duft af bålet. Dejligt at blive taget imod med smil ved ankomst uanset om man kommer lidt for sent eller i "nederen" humør (det smitter).



PRAKTISKE INFORMATIONER

Fysiske forudsætninger:

Alle mødegangene foregår i ro og mag. Du skal kunne gå tre kilometer i bakket terræn, men du deltager i aktiviteterne, i det omfang du kan og det er altid tilladt at trække sig og tage en pause.

Påklædning og udstyr:

Vi anbefaler, at du kommer i praktisk tøj og sko, som kan tåle at blive beskidt, få maling på sig eller på naturforløbet lugte af bål.

På Naturforløbet er man udendørs hele tiden.

Alkohol, røg og mobiltelefoner:

Vores tilbud er alkohol-, snus- og nikotinfrit, inkl. e-cigaretter. Telefoner skal som udgangspunkt være slukket/på lydløs under aktiviteterne.

Årskort:

Når du deltager i forløbet, får du automatisk tilbudt et personligt årskort, hvor du får gratis entré til enten AQUA Akvarium & Dyrepark i Silkeborg eller til de kulturinstitutioner du har lært at kende under forløbet.

Afbud:

Hvis du er syg eller forhindret, må du meget gerne melde afbud, inden aktiviteten starter ved at sende en SMS til den gennemgående kontaktperson.



Hvad så bagefter?

Når forløbet er afsluttet får du mulighed for at fortsætte dine nye interesser og fastholde de nye bekendtskaber enten omkring bålhytten ved Aqua, på Den Kreative Skole eller på Museum Jorn.

Tilbuddene er gratis eller med et mindre deltagergebyr.



HVAD FÅR DELTAGERNE UD AF DET?

(på baggrund af spørgeskemaundersøgelse og mundtlige evalueringer)

Generelt:

- Øget trivsel og velbefindende
- Føler sig mere parat til at indgå på arbejdsmarkedet/i uddannelse
- Nye interesser, vaner og kompetencer kan fastholdes og bruges i hverdagen til at håndtere mentale sundhedsudfordringer.

Den sociale øvebane:

- Deltagerne øver sig under forløbet generelt i at indgå i relationer; at være sammen med andre mennesker, at der er nogen der står og venter på dem, at skulle forholde sig til andre, at blive talt til og skulle interagere med andre.

Den strukturelle øvebane omkring hverdagsrutiner:

- Deltagerne øver sig på mange af de faktorer der er centrale for at kunne komme tilbage på arbejdsmarkedet eller i uddannelse. Udover ovenstående øvebane i sociale kompetencer, drejer det sig bl.a. om at kunne komme op om morgenen og ud af døren, om at kunne forholde sig til forskellige mødetidspunkter og lokationer og selv finde ud af transportmuligheder.

Øvebanen der giver nye færdigheder og inspiration til at takle hverdagen:

- Afviklingen af aktiviteterne under forløbene har stort fokus på at det skal foregå ud fra en præstationsfri metode. Samtidig formår kultur- og naturformidlerne at give deltagerne positive oplevelser, fornyet energi og tro på at man kan lære nyt. Deltagerne fortæller hvordan de finder en indre ro ved aktiviteterne og er inspireret til at tage dem med hjem.

”Jeg er taknemmelig over at have deltaget. Jeg har øvet mig i at være sammen med andre mennesker og har været udenfor min komfortzone, men det har været rigtig godt i et trykt forum.

