

Kulturvitaminer er et tilbud til dig som mistrives og mangler fællesskab

Kulturvitaminer indeholder forskellige kulturoplevelser og -aktiviteter, som kan være med til at styrke din hverdag og skabe fællesskaber.

Kulturvitaminer ”indtages” to gang om ugen gennem 6 uger. Du mødes i en fast gruppe med andre unge, som også er i gang med en uddannelse ligesom dig. Forløbet kræver ingen særlige forudsætninger.

Undervejs præsenteres du bl.a. for:

- Hvordan du gennem kulturoplevelser og -aktiviteter kan finde et frirum og give dig selv en pause fra det, der fylder i hverdagen.
- Hvordan deltagelse i en gruppeaktivitet kan give øget fællesskabsfølelse og forståelse for, at man ikke er alene.
- Hvordan du ved hjælp af at lytte til musik kan finde mental ro og slappe af, eller lade op og finde energi.
- Hvordan du ved guidet fælleslæsning kan få gode snakke om teksten og måske sætte tingene i perspektiv.



Hvad får jeg ud af at deltage?

Du får idéer til hvordan du selv eller i fællesskab kan bruge kulturoplevelser og -aktiviteter til at få meget mere overskud og energi i hverdagen. Vi håber også, at du vil få opbygget et fællesskab, som kan være til gavn efterfølgende, og som kan bruges til at fortsætte nogle af de aktiviteter, som har givet dig energi og positive oplevelser.

Tilmelding

Tilbuddet er til dig der er i gang med en uddannelse. For at tilmelde dig tilbuddet kan du enten ringe til 25201924 eller sende en mail til mikael.odder@aalborg.dk med dine telefonnummer, og så vil du blive ringet op. Du er også altid velkommen til kontaktet os for at høre mere om tilbuddet og få svar på eventuelle spørgsmål. Når du er tilmeldt, vil vores koordinator fortælle dig mere om tilbuddet og sende dig det endelige program med mødetider og -steder samt svare på dine spørgsmål. Koordinatoren vil være din og gruppens tovholder.

Mikael Odder Nielsen Kulturkoordinator

Center for Mental Sundhed
Sundheds- og Kulturforvaltningen
Sohngaardsholmsvej 2, 2 sal 9000 Aalborg
Tlf. 9931 1924 / 2520 1924

**Aalborg
Kommune**