

# KULTUR VITAMINER

## Er det for mig?

Kulturvitaminer er et tilbud til dig i jobafklaringsforløb med stress, angst eller depression. Det er en dosis af kulturelle oplevelser og kreative aktiviteter.

I løbet af 8 uger vil du deltage i 3 ugentlige kulturoplevelser á 3 timers varighed. Der vil både være musik, litteratur, museumsoplevelser og kreative værksteder i forløbet.

Alle kan deltage - Kulturvitaminer kræver nemlig slet ingen forudsætninger, hverken kunstneriske evner eller viden om kultur.

Du mødes med en fast gruppe af 6-8 deltagere og sundhedsmedarbejderen i Kulturvitaminer, som du følges med hele vejen.

## Hvad kan jeg opleve?

- Oplæsninger og litterære oplevelser
- Museumsoplevelser med kunst eller historie
- Kreative værksteder
- Fællessang og indblik i musikkens verden
- Og meget mere...

## Hvad kan Kulturvitaminer give mig?

- Et frirum
- Et nyt fællesskab med ligesindede
- Fokus på nysgerrighed, kreativitet og læring
- Nye perspektiver på dig selv og verden omkring dig
- Inspiration til hvordan du bruger kulturen i hverdagen
- En masse gode kulturoplevelser på forskellige kulturinstitutioner i Aarhus med plads til dig





## Kulturforløbet indeholder:

### MUSIKSPOR

Sammen med Aarhus Musikskole og kompetente undervisere inviteres du ind i musikkens verden. Du vil blive præsenteret for forskellige genrer, for rytmelære, lytteoplevelser og fællessang.



### LITTERATURSPOR

Skrivekunstskolen vil levende og kreativt følge dig ind i litteraturens verden gennem oplæsninger, guidet læsning, lytteoplevelser og kreativ leg med ord.



### KREA-SPOR

Sammen med dygtige undervisere fra FOF vil vi prøve forskellige kreative aktiviteter af såsom keramik, tegning og maling.



### FORDYBELSESUGER

Vi tager en uge ud af kalenderen og fordyber os hos en enkelt kulturinstitution. Du vil prøve kræfter med kreative værksteder i en kunstnerisk eller historisk sammenhæng og opleve kulturformidlere fortælle med smittende begejstring.

## Hvordan tilmelder jeg mig?

Du kan tale med din jobkonsulent om muligheden for at deltage og blive henvist til forløbet.

Derefter vil du blive kontaktet af Kulturvitaminers sundhedsmedarbejder, som vil fortælle mere om tilbuddet og svare på spørgsmål.

Derefter modtager du det endelige program omkring kulturaktiviteterne, mødetider og lokationer.

Sundhedsmedarbejderen er din og gruppens tovholder og vil også følge med rundt til alle oplevelserne.

## Kontaktperson i Kulturvitaminer:

Sundhedsmedarbejder  
Line Schmidt Hendriksen



Email: [hlisc@aarhus.dk](mailto:hlisc@aarhus.dk)  
Tlf.: 25 33 61 70