



KULTUR OG
SUNDHED

FÆLLESSKAB

- *virkelyst og deltagelse*

”Det har medført refleksioner over det at ældes.
Og en taknemmelighed over at være til”

– Lis, deltager i teaterstykket LIVET TIL LÅNS

Det kan mærkes, når vi finder glæde ved at spille teater, dykke ned i håndarbejde eller synger sammen med andre.

Deltagelse i kunst og kulturaktiviteter kan forbedre vores mentale sundhed og trivsel, ligesom det kan være en hjælp mod ensomhed, stress, angst og depression.

Det at være opslugt af en aktivitet og opleve fx at mestre et håndværk er virksomme ingredienser, som kan løfte humøret¹.

¹) Sundhedseffekter ved craft” af Anne Kirketerp i ”Sundhed og trivsel gennem craftaktiviteter” af Elise Bromann Bukhave og Anne Kirketerp, 2023

KOSA

KULTUR- OG SUNDHEDSPÅN AARHUS

FÆLLESSKAB

- virkelyst og deltagelse

Sårbare deltager i kulturoplevelser

”Det betyder rigtigt meget for mig at være med i Gallo Kultur. Der kan jeg slappe af med nogle søde mennesker, og skal ikke yde og bidrage med noget hele tiden.”

– Deltager

”Vi havde en fantastisk aften i biografen i går. Mange af vores deltagere, er vant til at føle sig lidt på siden af samfundet, de føler tit at være i vejen eller ikke rigtig velkomne pga. deres særlige behov, så da jeg fortalte du havde booket billetter til os og tilmed givet rabat, blev flere meget rørte over imødekommenheden. – Tak, for at jeg kunne give den oplevelse videre”.

– Kulturguide



Gallo Kultur



Gallo Huset arbejder gennem Gallo Kultur med at række ud til sårbare borgere, som står i en svær livssituation. Gallo Kultur handler om, at flere psykisk sårbare mennesker får mulighed for at deltage i kulturoplevelser på lige fod med psykisk raske borgere. Så de borgere, der ikke normalt er deltagere i kulturoplevelser for mod til at komme ud og få nye erfaringer.



Gallo Kultur giver borgerne mulighed for at deltage i et inkluderende fællesskab, hvor deltagerne har fået et frirum fra deres psykiske sårbarhed. Projektet hjælper med at få deltagerne ud af isolation, hvilket kan styrke deres mentale helbred, skabe grobund for bedre trivsel og bekæmper ensomhed.



Psykatriens Hus
Gallo Krisrådgivning
Rehabiliteringscentret
Sind
Psykinfo midt
Aarhus Kommune
Psykatrien Skejby Sygehus



KULTUR OG
SUNDHED

KoSA
KULTUR- OG SUNDHEDSPÅN AARHUS



AARHUS
KOMMUNE

FÆLLESSKAB

- virkelyst og deltagelse

Yoga og Fordybelseskonserter for frivillige på Hospice Søholm



Der har været seks arrangementer i perioden februar til november 2024 for 15-30 frivillige tilknyttet Hospice Søholm.

Det samlede budget: er 60.000 kr.

KoSA har faciliteret samarbejdet mellem Kultur Samler og Hospice Søholm.



LYDHØR



Koncerten er med en artist, der præsenterer sin egen musik i et format, hvor publikum ligger med lukkede øjne og ikke klapper eller interagerer mellem numrene. Gennem yoga bliver hele kroppen bevæget. Her bliver der tid til ro og fordybelse, vejtrækning samt fokus på tekst og musik i et trygt fællesskab med andre frivillige.



Det er almindelig kendt, at det at hjælpe mennesker i svære situationer er slidsomt. Det er så vigtigt at passe på sig selv som frivillig, mens man også passer på andre. Yoga og Fordybelseskoncert har det sigte, at de frivillige vil opleve en positiv indvirkning på deres samlede mentale helbred.



Kultur Samler
Velliv Foreningen
Hospice Søholm



Der er mulighed for at udbrede effekterne af kombinationen yoga, Mindfulness og musik til andre interesserede aktører, der arbejder med mental trivsel. Hospice Søholm vil arbejde videre med lignende tiltag.



KULTUR OG
SUNDHED

KoSA
KULTUR- OG SUNDHEDSPLAN AARHUS



FÆLLESSKAB

- virkelyst og deltagelse

Meningsfulde kulturoplevelser for ældre borgere



"Det føles så specielt og levende at have brillerne på – det er helt som at være inde i en film".

– Hanne Weiweißscädel, 75.



"Det var stort at opleve Hannes glæde, da hun for en stund rejste tilbage til Afrika. På min skærm kunne jeg følge med i, hvad hun så på. Jeg ved jo, at rejsen til Kenya har haft stor betydning for hende, så det var også en kæmpe oplevelse for mig, der sad ved siden af. At se en beboer blive så glad. – Jeg har faktisk aldrig oplevet noget lignende".

– Simon Kjeldgaard, Social og sundhedsassistent og velfærdsteknologipionér på Jasminvej.



Første halvår af 2023 er der blevet produceret 3 lokale VR-kulturoplevelser. Plejehjemmet Jasminvej har haft løbende haft oplevelsessessioner i VR med deres borgere.

Samlet budget: 60.199 kr.



foto:
Kirsten Skadhede,
DokkX

VR-kulturudbud til ældre på plejehjem



Lokale kulturoplevelser fra Aarhus er blevet optaget og vist gennem VR-briller for plejehjemsbeboere på Jasminvej. Nogle plejehjemsbeboere har svært ved at deltage i kulturoplevelser ude af huset, og derfor kan mulighederne for at bringe livagtige virtuelle kulturoplevelser til plejehjemmet fungere som et godt alternativ.



Virtual reality (VR) mediet kan give medarbejdere mulighed for at give borgere på plejehjem, som er begrænset i deres mulighed for at deltage i fysiske oplevelser, unikke oplevelser, der kan skabe dialog og give anledning til sociale oplevelser når man er flere der oplever det samme.



DokkX
Plejehjemmet Jasminvej
ARoS (Chiharu Shiota)
Aarhus Pigekor
Vor Frue Kirke
Take A Walk VR



Der har været udvist interesse ift. at udbrede oplevelser gennem VR med øget fokus på bedre og bredere implementering i Aarhus.



KULTUR OG
SUNDHED

KoSA
KULTUR- OG SUNDHEDSPLAN AARHUS



FÆLLESSKAB
- virkelyst og deltagelse

Samvær og fællesskab gennem litteratur



I 2022 har der været 4 læsegruppeforløb á 4 læsegange for 128 førstegangsforældre på Aarhus jordemoderpraksis.

Samlet budget: 89.000 kr.



foto: Søren Zeuth



KoSA
KULTUR- OG SUNDHEDSPÅN AARHUS



Fælleslæsning for kommende fædre og sår- bare gravide



I læsegrupper får borgere mulighed for at deltage i et fødselsforberedende forløb med ligesindede, hvor man med poesi og prosa som fælles tredje kan dele tanker og bekymringer.



Som førstegangsforældre er det naturligt at gøre sig mange tanker om fødslen og den nye rolle; at være nervøs eller bange. Her kan samværet og fællesskabet omkring litteratur være en hjælp. Projektet viste nye måder at omfavne de gravides behov på ift. fødselsforberedende og sundhedsfremmende indsatser.



Læseforeningen
Aarhus Jordemoderpraksis
Antropologi, Aarhus Universitet



Vi håber på at finde en vej til et varigt samarbejde omkring tilbuddet og måske endda gøre det til en fast del af fødselsforberedelsen.

FÆLLESSKAB

- virkelyst og deltagelse

Livshistorier om at bryde alderdommens ensomhed

” Grænseoverskridende mange gange for mig, men status er, at jeg er blevet mere helstøbt og stærk.

– Joan, deltager

” Det har medført refleksioner over det at ældes. Og en taknemmelighed over at være til.

– Lis, deltager

☰ Pilotprojektet Livet til Låns foregik i perioden slut oktober til start december 2022 i FO-byen og dels på Teater Svalegangen med 25 ældre borgere bosat i Aarhus kommune.

Samlet budget: 90.000 kr.



foto: Anders Teibel



Livet til Låns giver gennem en teaterproduktion stemme til de ældre. Gennem en række teaterworkshops bidrager de ældre til at udarbejde et teaterstykke om livet og alderdommen baseret på de ældre borgeres egne livshistorier.



I mødet med det professionelle teater bliver de medvirkende konfronteret med deres værdi som mennesker. Deltagerne oplever at være blevet mere modige og bevidste om egne evner og muligheder til trods for deres alder. Flere af deltagerne fremhæver, at de er blevet mere stolte og taknemmelige for deres liv og deres alderdom.



EUTOPIA - Koncept, iscenesættelse og workshopleder: Brigitte Christensen
Teatret Svalegangen
FO Aarhus
Ældresagen Aarhus



Pilotprojektet Livet Til Låns fortsætter og udvikles i april-maj 2024 til en forestilling, der vises på Teater Svalegangen den 17. og 18. maj 2024.



KULTUR OG
SUNDHED

KoSA
KULTUR- OG SUNDHEDSPLAN AARHUS



FÆLLESSKAB
- virkelyst og deltagelse

Nærvær og samvær gennem musik

”Det er ganske rørende, at denne gruppe borgere får en mulighed for, at være dem der giver noget glæde videre i form af musik. Det gør en forskel for deres selvfølelse og oplevelsen af at være en del af en meningsfuld social sammenhæng.”

– Musiker og musikterapeut Line Gade



40 arrangementer har foregået løbende fra 2021-2023 for 50-70 borgere tilknyttet Det Blå sted. Oftest borgere fra 50-80 år.

Samlet budget: 81.000 kr.



foto: Anders Teibel

Musikalske caféer på Det Blå Sted



Musikalske Caféer er for socialt udsatte ældre borgere, herunder hjemløse og borgere med svære psykiske diagnoser, der er tilknyttet Det Blå Sted. De musikalske caféer bygges op med udgangspunkt i borgernes musikønsker, samt sange der er relevante for årstiden eller verdenssituationen.



Borgerne, der ofte er ensomme, bliver set og hørt og får mulighed for at deltage i et positivt musikalsk fællesskab. Flere af borgerne ser det som en stor del af deres identitet at spille og synge musik.



Det Blå Sted
Musiker og musikterapeut Line Gade



Der er blevet skabt mange sideløbende musikalske tiltag i forbindelse med det musikalske fællesskab: Musikalske hjemmebesøg, sangskrivning med borgerne og koncerter i samarbejde med Sct. Lukas kirken.



**KULTUR OG
SUNDHED**

KOSA
KULTUR- OG SUNDHEDSPLAN AARHUS



FÆLLESSKAB
- virkelyst og deltagelse

Sammenspilsgruppen som socialt sikkerhedsnet

” Dette er fedt at få et fællesskab med musik i centrum, og med nogen, man allerede kender fra Husrum. Var en enormt god oplevelse at optræde sammen. Styrker selvtillid. Har kæmpet meget med generthed. Så her får jeg mulighed for at være i centrum.”

– Deltager



Sammenspil med ensomme unge ved Husrum



Ensomme borgere har deltaget i en musikalsk sammenspilsgruppe hos HUSRUM i Aarhus. Ideen til sammenspilsholdet kom fra en borger, som havde været i et længere individuelt musikterapiforløb hos musikterapeut Kamille Lindholm hos Husrum.



Det giver brugerne en følelse af fællesskab, identitet og øget selvtillid. Den positive udvikling i deltagerens mentale sundhed bl.a. skyldes, at deltagerne i sammenspilsgruppen lærer at bruge musikken som et terapeutisk værktøj.



HUSRUM i Aarhus
Kamille Lindholm, musiker og musikterapeut
Gellerup Kirke
Frontløberne
Ungdomskulturhuset



**KULTUR OG
SUNDHED**

KoSA
KULTUR- OG SUNDHEDSPLAN AARHUS



FÆLLESSKAB
- virkelyst og deltagelse

Guidet fælleslæsning og kreativ workshop for seniorer

”Det har været meget givende og meningsfuldt for mig at være med her.”

— Deltager

Fra februar til marts 2024 har 22 personer, som går fra arbejdsliv til pensionisttilværelse deltaget i aktiviteten på Folkehuset Ankersgade.

Samlet budget: 36.150 kr.



Træn din hjerne med litteratur og kreativitet



Projektet kobler guidet fælleslæsning og arbejdet med kunst og kreative processer. Kursusforløbet gav deltagerne indblik i, hvad der sker i hjernen og kroppen, når vi dyrker kulturen og det kreative, og hvordan litteratur og kreative processer kan styrke vores sundhed, både fysisk og mentalt.



Deltagerne får konkrete redskaber til at tage hånd om deres egen mentale sundhed i overgangen fra arbejdsliv til seniorliv for på den måde at leve et liv med meningsfuldhed, sociale fællesskaber og høj livskvalitet.



Lærke Egefjord, Læge, billedkunstner & vidensformidler
Fra arbejdsliv til seniorliv v. Trine Damgaard Møller
Folkehuset Ankersgade



Der arbejdes på at tilbyde forløbet i FO-regi.



KULTUR OG
SUNDHED

KOSA
KULTUR- OG SUNDHEDSPLAN AARHUS



AARHUS
KOMMUNE

FÆLLESSKAB

- virkelyst og deltagelse

Mødet med musik som socialt redskab til at modvirke ensomhed



Der har været 300 koncerter i perioden 2021-2023 for ca. 1000 borgere i eget hjem. Aldersgruppen er 40-100 år.

Samlet budget: 1.920.000 kr.



foto: Musikalske Besøgsvenner (rosa.org)

Musikalske Besøgsvenner



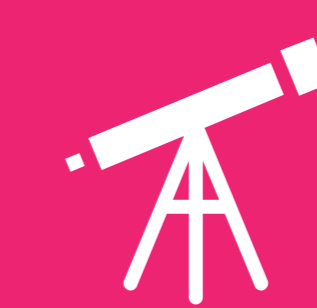
Musikalske Besøgsvenner henvender sig til borgere, som har svært ved at forlade deres eget hjem. Derfor bringer projektet livemusikken helt hjem til borgeren, ofte sammen med borgerens besøgsven.



ROSA undersøger musikkens trivsels- og sundhedsfremmende potentiale i forhold til borgere med særlige udfordringer.



ROSA, Region Midtjylland, Aarhus Kommune, Danske Seniorer, SIND, Røde Kors, Aarhus Universitet, Spillesteder og Kulturhuse.



På baggrund af erfaringerne fra Musikalske Besøgsvenner er SOLO opstået. SOLO er et koncertformat til grupper af sårbare unge i alderen 15-30 år. ROSA samarbejder med kommuner, som har forløb med borgere, der er udenfor arbejdsmarkedet af forskellige årsager.



KULTUR OG SUNDHED

KOSA
KULTUR- OG SUNDHEDSPLAN AARHUS

