

# Program våren 2024



Kulturen och naturen har en läkande kraft och kultur- och naturupplevelser är ett verktyg du kan använda för att må bättre. Forskning visar att kultur- och naturupplevelser har starka samband med ökad hälsa och positiva processer i kroppen. Kultur- och naturupplevelser kan därför vara en del i en vård- och läkningsprocess.

Nya Skådebanan i Östergötland, Region Östergötland och aktörer i länet samverkar för att erbjuda dig en möjlighet till kulturupplevelser som komplement till din vård och behandling. Programmet kan du se på sidorna som följer här efter. Aktiviteterna sker i mindre grupper och är endast avsedda för patienter inom Region Östergötland. I fokus för aktiviteterna är det lustfyllda och prestationsfria. Inga förkunskaper krävs.

## Så här gör du

Meddela din behandlande vårdkontakt vilken aktivitet du önskar delta i. Din vårdkontakt anmäler dig. Om du fått en plats i aktiviteten får du ett välkomstbrev från Skådebanan ett par veckor före aktivitetsstart.

Om du har deltagit i en aktivitet inom Må bra med kultur och natur tidigare kan du anmälas igen, men kan då få stå tillbaka för nya deltagare och bli reserv. Om aktiviteten är fulltecknad meddelas din behandlande vårdkontakt. Du får då möjlighet att stå på en reservlista eller diskutera alternativ aktivitet.

Om du inte kan delta i aktiviteten du fått plats i är det viktigt att du meddelar det för att bereda plats för patienter som står i kö.

## Kontakt

Har du frågor kring innehållet i aktiviteten kan du ta kontakt med personen som står angiven vid respektive aktivitet, se program.

### Kontakt för övergripande frågor

Jessica Steje, verksamhetsledare, Skådebanan Östergötland, mejl: [info@skadebanan.nu](mailto:info@skadebanan.nu)

Cecilia Gidmark, administratör, Skådebanan Östergötland, tel. 073-096 04 98, mejl:

[cecilia@skadebanan.nu](mailto:cecilia@skadebanan.nu)

### Kontakt Region Östergötland

Maria Linderström, tel. 010-103 77 11

Lotta Hedlin, tel. 070-216 60 92

## Program Linköping våren 2024

### Må bra med dans

Kom och känn dansglädje i Folkuniversitetets Dansstudio 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.

**Kontakt** för frågor om innehållet: Lenam Malmberg (ledare), tel. 076-877 73 14, mejl: [lenam.malmberg@folkuniversitetet.se](mailto:lenam.malmberg@folkuniversitetet.se). Vid återbud sms:a till 076-877 73 14.

**Dag och tid:** tisdagar kl. 10.00-12.00

**Datum:** 13/2, 27/2, 5/3, 12/3, 19/3, 26/3, 9/4, 16/4, 23/4 och 30/4

**Plats:** S:t Larsgatan 44, Dansstudion

### Må bra med slöjd - Makramé

Makramé är en teknik där knopar och flätning används för att skapa mönster och strukturer med snören. Tekniken var populär bland sjömän under 1800-talet och är idag uppskattad inom mode och inredning. Att skapa med knutar är tillfredsställande och meditativt. Knuten fångar uppmärksamheten och rytmen i upprepadet blir en estetisk upplevelse. Du får lära dig olika grundläggande knopar och hur du kan skapa spännande effekter genom att rikta snören och använda mellanrummet som form. Låt dig inspireras av tekniken och lösgöra din kreativitet med ledsagning av Johanna.

**Kontakt** för frågor om innehållet och vid återbud: Johanna Höglund (ledare), mejl: [johanna.maria.hoglund@gmail.com](mailto:johanna.maria.hoglund@gmail.com), tel. 072- 508 21 30

**Dag och tid:** onsdagar kl. 13.00-15.30

**Datum:** 14/2, 21/2, 28/2, 6/3, 13/3, 27/3, 3/4 och 10/4 (uppehåll 20/3)

**Plats:** Läroverksgatan 7, Linköping, Bergmansalen

## Må bra med måleri

Må Bra med Måleri riktar sig till dig som med öppet sinne vill utforska måleriets positiva effekter på måendet. Målet är att kravlöst skapa i färg och form genom att utnyttja olika tekniker inom måleri.

**Kontakt** för frågor om innehållet och vid återbud: Rebecca Wätz, tel. 010-157 54 68, mejl: [rebecca.watz@medborgarskolan.se](mailto:rebecca.watz@medborgarskolan.se)

**Tid och datum serie 1:** Torsdagar kl. 09.00-11.30. 15/2, 22/2, 29/2, 7/3, 14/3, 21/3, 28/3, 4/4

**Tid och datum serie 2:** Torsdagar kl. 12.00-14.30. 15/2, 22/2, 29/2, 7/3, 14/3, 21/3, 28/3, 4/4

**Plats:** Medborgarskolan, Teknikringen 7, sal Boken

**Ledare:** Vikky Schander, mejl: [vikky@hotmail.com](mailto:vikky@hotmail.com)

**Tänk på:** Lokalen är tillgänglighetsanpassad, men hörslinga saknas.

## Må bra med sång

Musik ska byggas utav glädje och det gör vi tillsammans i en liten grupp. Vi lär oss om rösten och sjunger härliga och glada sånger tillsammans som sätter fart på glädjehormonerna.

Kontakt för frågor om innehållet och vid återbud: Ledare Eva Bergenhem, tel. 070-830 39 57, [eva.bergenhem@gmail.com](mailto:eva.bergenhem@gmail.com)

**Tid och datum, serie 1:** onsdagar kl. 10:30–13:00. 28/2, 6/3, 13/3, 20/3, 27/3, 3/4, 10/4 och 17/4

**Tid och datum, serie 2:** torsdagar kl. 10.30 - 13.00. 29/2, 7/3, 14/3, 21/3, 28/3, 4/4, 11/4 och 18/4

**Plats:** Evas Studio, Vasavägen 42 A, Linköping.

**Tänk på:** Lokalen har två trappsteg till entrén.

## Må bra med drama

Drama är en aktivitet utan prestation och krav, som kan väcka glädje, nya insikter och tankar. Inga förkunskaper behövs, men en dos nyfikenhet, öppenhet och vilja att prova och testa, kan vara bra. Vi testar olika övningar allt från det lugna till det lite mer fartfyllda och rörliga, enklare rollspel och improvisationer. Det lekfulla och lustfyllda får vara i centrum. Grunden är den trygga gruppen som vi bygger tillsammans. Det kommer finnas tid för lugn, närvaro, reflektion och avslappning. Lite förenklat kan man säga att skillnaden mellan teater och drama är att teater är något som visas upp och i drama är vi själva deltagare. Varmt välkommen!

**Kontakt** för frågor om innehållet: Eva-Lott ”Lotti” Andersson (ledare), tel. 076-921 84 73, mejl: [lifeimprovement@writeme.com](mailto:lifeimprovement@writeme.com) Vid återbud sms:a till 076-921 84 73.

**Dag och tid:** torsdagar kl. 13.00-15.00

**Datum:** 29/2, 7/3, 14/3, 21/3, 28/3, 11/4, 18/4, 25/4, 2/5 och 16/5 (uppehåll 4/4 & 9/5)

**Plats:** Lokalen ligger i Malmslätt på Lötgatan 161

## Må bra med skogsbad

Skogsbad, eller shinrin yoku som det heter på japanska, är en rofylld och återhämtande aktivitet som genomförs utomhus i naturmiljö. Att skogsbada handlar inte om att bada eller simma i vatten, utan om att med hjälp av våra sinnen sakta ner tempot och försjunka i skogens atmosfär.

Med hjälp av enkla naturkontaktsövningar framtagna för att etablera närvaro, mental återhämtning och fördjupad naturkontakt guidas deltagarna genom skogsbadet av en utbildad natur- och skogsterapiguide. Att skogsbada är en stillsam och kravlös aktivitet som utgår från varje individs egna villkor och som inte är fysiskt ansträngande.

Genom de åtta tillfällena av återkommande skogsbad får deltagarna ta del av ett stort utbud olika naturkontaktsövningar varav flera också kan användas vidare på egen hand på hemmaplan. Deltagare i skogsbad behöver tänka på att vara ordentligt klädda för stillsam aktivitet i rådande väderlek. Eftersom vi rör oss mycket sakta och är helt stilla i perioder behöver vi klä oss varmare än vad vi vanligen gör om vi är ute och promenerar. Varma kläder som mössa, vantar, varma strumpor och skor samt regnkläder rekommenderas. Vid säsong för mygg och fästingar rekommenderas även insektsmedel.

I skogsmiljön kan vi stöta på ojämnt underlag, rötter och stenar. Vid nedsatt rörlighet eller balans kan det kännas bra att ta med gästavar som stöd och kanske en utfällbar friluftspall att sitta på.

Kontakt för frågor om innehållet och vid återbud: Elisabeth Wahlgren (ledare), tel. 073-334 74 88, eller mejl: [ew@irelation.se](mailto:ew@irelation.se)

**Dag och tid:** torsdagar kl. 9:30-12:00

**Datum:** 18/4, 25/4, 2/5, 16/5, 23/5, 30/5, 6/6, 13/6 (OBS uppehåll 9/5)

**Plats:** Vidingsjö motionscentrum, samlingsplats vid anslagstavlan vid cykelparkeringen.

**Tänk på:** Skogsbad är en utomhusaktivitet i skogen - deltagare behöver kunna röra sig relativt obehindrat i skogsmiljö och på skogsstigar med förekomst av ojämnheter, rötter och stenar.

## Må bra med kulturmix

Må bra med kulturmix riktar sig till dig som kravlöst vill prova på olika kulturuttryck, till exempel sjunga, måla, skriva och röra dig till musik. Att komma i kontakt med fler sinnen som stimuleras samtidigt bidrar till stärkt självkänsla, hälsa och välbefinnande. Med en tillåtande och lekfull attityd väcks glädjen och skaparlusten till liv. Målet är att stimulera till eget skapande som stärker hälsan i förebyggande, hälsofrämjande och rehabiliterande syfte.

**Kontakt** för frågor om innehållet och vid återbud: Rebecca Wätz, tel. 010-157 54 68, mejl: [rebecca.watz@medborgarskolan.se](mailto:rebecca.watz@medborgarskolan.se)

**Dag och tid:** måndagar kl. 13.30-16.00

**Datum:** 22/4, 29/4, 6/5, 13/5, 20/5, 27/5, 3/6, 10/6

**Plats:** Medborgarskolan, Teknikringen 7, sal Almen

**Ledare:** Gerd Lagerbäck, mejl: [gerd.lagerback@telia.com](mailto:gerd.lagerback@telia.com), 0706625886

**Tänk på:** Lokalen är tillgänglighetsanpassad, men hörslina saknas.

## Program Norrköping våren 2024

### Må bra med dans

Vi kommer under dessa träffar 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.

**Kontakt** för frågor om innehållet: Marie Milton tel. 072-194 07 37,  
mejl:[info@dansverkstannorrkoping.se](mailto:info@dansverkstannorrkoping.se) Vid återbud sms:a till 072-1940737.

**Tid och datum serie 1 :** tisdagar kl. 14:00-16:00. 27/2, 5/3, 12/3, 19/3, 26/3, 9/4, 16/4, 23/4, 30/4 och 7/5 (uppehåll 2/4)

**Tid och datum serie 2:** torsdagar kl 14:00-16:00. 29/2, 7/3, 14/3, 21/3, 28/3, 11/4, 18/4, 25/4, 2/5 och 9/5 (uppehåll 4/4)

**Plats:** Dansverkstan Norrköping, Lindövägen 72, plan 2

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

### Må bra med skogsbad

Skogsbad är en rofylld och återhämtande aktivitet som genomförs utomhus i naturmiljö. Att skogsbada handlar inte om att bada eller simma i vatten, utan om att på ett sinnestaserat och mindfult sätt, sakta ner tempot och fördjupa sig i skogens atmosfär.

Genom de åtta tillfällena får deltagarna ta del av olika övningar varav flera också kan användas vidare på egen hand på hemmaplan. Att skogsbada är en stillsam och kravlös aktivitet som utgår från varje individs egna villkor och som inte är fysiskt ansträngande.

Vi kommer att gå ca 2-3 km i skogsmiljön där vi kan stöta på ojämnt underlag. Vid nedsatt rörlighet eller balans kan det kännas bra att ta med gästavar som stöd. Medtag sitt/liggunderlag eller friluftspall då vi kommer att sitta/ligga vid en del övningar samt kläder efter väder. Långkalsonger/termobyxor vantar och mössa och gärna lager på lager och ett extra varmt lager eller filt, samt bra stadiga varma skor. Ta med eget fika om du önskar. Det krävs inga förkunskaper. Varmt välkommen!

**Kontakt** för frågor om innehållet och återbud: Abigail Garbett Skagerlid, tel. 010-157 54 40

**Dag och tid:** tisdagar kl. 13:00-15.30

**Datum serie 1:** 27/2, 5/3, 12/3, 19/3, 26/3, 9/4, 16/4, 23/4 (uppehåll 2/4)

**Datum serie 2:** 30/4, 7/5, 14/5, 21/5, 28/5, 4/6, 11/6, 18/6

**Plats:** Abborreberg, samling vid vändplanen vid informationstavlan. Kollektivtrafik linje 11 till slutstation Abborreberg (Lindö). Parkering finns vid vändplan.

**Ledare:** Linda Dahlin, mejl: [info@temamet.se](mailto:info@temamet.se)

**Tänk på:** Det finns ingen toalett i skogen

## Må bra med böcker

Vi träffas på biblioteket och pratar böcker och läsning. Vi läser samma bok, men kanske upplever den på olika sätt. Biblioteket ordnar böcker och det finns möjlighet att låna talböcker om så önskas.

**Kontakt** för frågor om innehållet och vid återbud: Ingela Karlsson (ledare) tel. 011-15 26 83, mejl: [ingela.karlsson@norrkoping.se](mailto:ingela.karlsson@norrkoping.se)

**Dag och tid:** måndagar kl. 14:00–16:00, varannan vecka

**Datum:** 19/2, 4/3, 18/3, 2/4 (obs ! Tisdag), 15/4, 29/4, 13/5

**Plats:** Norrköpings stadsbibliotek, Södra Promenaden 105, Wadströmsrummet.

## Må bra med måleri och skapande

Må bra med måleri och skapande riktar sig till dig som med ett öppet sinne vill utforska måleriets och färgernas positiva effekter på måendet. Du får prova olika konstnärliga övningar och tekniker såsom akvarell, akryl och modellering, som hjälper till att väcka de skapande krafterna inom dig. Vi målar i en kravlös, lustfylld och avslappnad miljö där du får vara i färgernas värld, allt i en prestationsfri anda. Inga förkunskaper krävs. Varmt välkommen!

**Kontakt** för frågor om innehållet och vid återbud: Abigail Garbett Skagerlid, tel. 010-157 54 40.

**Tid och datum, serie 1:** onsdagar kl. 10.00-12.30. 14/2, 21/2, 28/2, 6/3, 13/3, 20/3, 27/3 och 3/4

**Tid och datum, serie 2:** torsdagar kl. 10.00-12.30. 15/2, 22/2, 29/2, 7/3, 14/3, 21/3, 28/3 och 4/4

**Plats:** Medborgarskolan, Tegelängsgatan 11 B, 602 28. Sal 4 (våning 5)

**Ledare:** Saad Hajo, mejl: [cartoonhajo@gmail.com](mailto:cartoonhajo@gmail.com)

## Må bra med trädgård

Praktiskt arbete och trädgårdspyssel i lugn och vacker miljö. Utomhus, inga trappor men ojämn terräng. Inga krav på prestation.

**Kontakt för frågor om innehållet:** Nina Broman tel. 070-300 65 87.

**Kontakt för återbud:** Pernilla Ahlin (ledare) tel. 073-380 97 31.

**Dag och tid:** onsdagar kl. 15:00–17:30.

**Datum:** 24/4, 8/5, 15/5, 22/5, 29/5, 5/6, 12/6 och 19/6

**Plats:** Brostugans örtagård vid Åbackarna

## Må bra med sång

Fokus för träffarna är att sjunga och använda rösten tillsammans med andra på ett lekfullt sätt. Det sker genom övningar och experimenterande där rösten och kroppen blir aktiv. Vi lär oss sånger som vi sjunger ihop, och genom improvisationslekar utforskar vi nya sätt att använda rösten på för att skapa musik tillsammans. Genom frigörande andningsövningar och avslappningsövningar stimuleras deltagarna till ökad röst- och andningskänedom.

**Kontakt** för frågor om innehållet och för återbud: Abigail Garbett Skagerlid, tel. 010-157 54 40 eller 070-220 63 85.

**Dag och tid:** fredagar kl. 13:00-15.30

**Datum:** 1/3, 8/3, 15/3, 22/3, 5/4, 12/4, 19/4, 26/4 (uppehåll 29/3)

**Plats:** Sal 2, Våning 5, Medborgarskolan, Tegelängsgatan 11B, 602 28 Norrköping.

**Ledare:** Isabelle Kongshaug, mejl: [isabelle.kongshaug@gmail.com](mailto:isabelle.kongshaug@gmail.com)

## Må bra med måleri

På Konstmuseet får du utforska din kreativitet i den vackra och vilsamma bildverkstan Ateljé Krumeluren. Museets pedagog Lisa Lundell-Karlberg vägleder dig och tar fram spännande material som väcker lusten att skapa utan krav på prestation. Vi målar och tecknar med bland annat akryl, akvarell och kol, och provar att skulptera med lera eller gips för att hitta ett uttryck som passar just dig!

**Kontakt** för frågor om innehållet: Lisa Lundell-Karlberg (ledare), [lisa.karlberg@norrkoping.se](mailto:lisa.karlberg@norrkoping.se), tel. 073-020 29 98.

**Vid återbud:** 011-15 26 00 (receptionen)

**Plats:** Ateljé Krumeluren på Norrköpings Konstmuseum, Kristinaplatsen, 60235, Norrköping

**Tid och datum serie 1:** tisdagar kl. 13:30-16.00. 13/2, 20/2, 27/2, 5/3, 12/3, 19/3, 26/3 och 2/4

**Tid och datum serie 2:** tisdagar kl. 13:30-16.00. 9/4, 16/4, 23/4, 30/4, 7/5, 14/5, 21/5 och 28/5

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

## Må bra med foto

Som deltagare får du som är intresserad av fotografering och bilder förståelse för hur en bild kan byggas upp från grunden och hur du kan använda din egen mobil eller kamera i ett prestationsfritt skapande. Inga förkunskaper krävs. Du får flera konkreta fototips och tekniker att ta del av. Praktik utomhus varvas med enklare teori inomhus.

**Kontakt** för frågor om innehållet och aktiviteten: Nina Broman, tel. 070-300 65 87. Kontakt vid återbud: Mattias Åström (ledare) 070-3940703, [mafoto.net@gmail.com](mailto:mafoto.net@gmail.com)

**Dag och tid:** tisdagar kl. 16:30 – 19:00

**Datum:** 9/4, 16/4, 23/4, 7/5, 14/5, 21/5, 28/5 och 4/6

**Plats:** ABF Bergslagsgården, Västgötegatan 25, samt utomhus

## Program Motala våren 2024

### Må bra med dans

Känn in glädjen och kravlösheten i dansens värld. Vi lockar fram "måbra-hormonerna" tillsammans genom olika dansstilar. Prestigelöst och inga förkunskaper krävs. Varje tillfälle innefattar även meditativa avslappningsövningar där vi blickar inåt samt avslutar med gemensam fikapaus.

**Kontakt** för frågor om innehållet samt återbud: Ledaren Ida Johansson, mejl:

[info@movementinspo.se](mailto:info@movementinspo.se) Tel: 076-270 84 85

**Tid:** tisdagar 10.00-12.00

**Datum:** 27/2, 5/3, 12/3, 19/3, 26/3, 9/4, 16/4, 23/4, 30/4 och 7/5 (uppehåll 2/4)

**Plats:** Platensgatan 13, Motala

**Tänk på:** Spiraltrappa, hiss saknas

### Må bra med slöjd - makramé

Vi knyter Makramé. Knytningar i makramé är lugnande och meditativa, det är ett sätt att sänka stressnivån och finna ro i att skapa något med dina händer.

**Kontakt** för frågor om innehållet: Ida Olai, Folkuniversitetet, tel. 0141-47 47 01, mejl:

[ida.olai@folkuniversitetet.se](mailto:ida.olai@folkuniversitetet.se)

**Vid återbud:** tel. 0141-47 47 01

**Ledare:** Liselott Persson, mejl: [Liselott.pe@hotmail.com](mailto:Liselott.pe@hotmail.com), tel: 070-379 62 18

**Tid:** tisdagar 10.00-12.30

**Datum:** 27/2, 5/3, 12/3, 19/3, 26/3, 9/4, 16/4 och 23/4 (uppehåll 2/4)

**Plats:** Sjögatan 14, Motala

### Må bra med slöjd - trådslöjd

Du får under denna aktivitetsserie utforska trådslöjd, även kallat luffarslöjd eller trådtjack. Det är ett gammalt hantverk som här kommer med lite moderna inslag.

Du får prova på olika tekniker för att böja, bocka, tvinna och forma metalltråden.

Händerna kommer vara dina främsta arbetsredskap, men även verktyg såsom olika tänger. Under seriens gång kommer du få möjlighet jobba med olika metalltrådar i olika färger och tjocklekar. Det går att tillverka många olika saker med järntråd. Både bruksföremål som vispar, väggkorkar och skålar, men likaså mer dekorativa och skulpturala alster.

**Kontakt** för frågor om innehållet och återbud: Frida Storm, tel. 0734-27 10 84

**Ledare:** Frida Storm, mejl: [frida.storm@telia.com](mailto:frida.storm@telia.com) eller tel. 0734-27 10 84

**Tid:** onsdagar 13.30 - 16.00

**Datum:** 28/2, 6/3, 13/3, 20/3, 27/3, 10/4, 17/4 och 24/4 (uppehåll 3/4)

**Plats:** Ringgatan 1, Slöjdverkstan (ingång mot gång - och cykelbanan)



**Tänk på:** Det är en trapp utanför entrén utan ramp/hjälpmedel. Toalett är trång och inte anpassad för rullstol eller personer med rörelsehinder.

## Må bra med akvarell

Lekfullt akvarellmåleri och teckning. Här leker vi oss fram utan några som helst prestationer. Inga förkunskaper alls behövs, kom nyfiken!

**Kontakt** för frågor om innehållet: Ida Olai, Folkuniversitetet, tel. 0141-47 47 01, mejl: [ida.olai@folkuniversitetet.se](mailto:ida.olai@folkuniversitetet.se)

**Vid återbud:** tel. 0141-47 47 01

**Ledare:** Peter Hjelm (ledare), mejl: [peterhjelm012@gmail.com](mailto:peterhjelm012@gmail.com) eller tel. 070-616 78 18

**Tid:** fredagar 10.00-12.30

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

**Plats:** Sjögatan 14, Motala

## Program Mjölby våren 2024

### Må bra med grafik

Må bra med grafik ger dig möjlighet att lära dig mer om grafik och skapa själv, och att få prova olika material och metoder inom bild och form.

**Kontakt** för frågor om innehållet och vid återbud: Jane Kruise af Verchou (ledare), mejl: [janekruise47@gmail.com](mailto:janekruise47@gmail.com), tel. 0709-38 02 81

**Dag och tid:** måndagar kl. 10:00-12:30 (inklusive 30 min fikarast)

**Datum:** 26/2, 4/3, 11/3, 18/3, 25/3, 8/4, 15/4, 22/4 (uppehåll 1/4)

**Plats:** Mjölby konsthall/Open art house, Industrigatan 6, Mjölby (mittemot Norrgården)

### Må bra med skapande

Vi testar skapande med olika material, färger och former. Allt i en prestationsfri anda.

**Kontakt** för frågor om innehållet och vid återbud: Sara Lilja (ledare), mejl: [sara\\_lilja@hotmail.com](mailto:sara_lilja@hotmail.com), tel. 073-032 96 41

**Dag och tid:** tisdagar kl. 10:00-12:30 (inklusive 30 min fikarast)

**Datum:** 27/2, 5/3, 12/3, 19/3, 26/3, 9/4, 16/4, 23/4 (uppehåll 2/4)

**Plats:** Mjölby konsthall/Open art house, Industrigatan 6, Mjölby (mittemot Norrgården)