

# Må bra med kultur och natur

Till dig som funderar på att delta i en aktivitet



## Innehåll

Vad är Må bra med kultur och natur?	3
Program Linköping våren 2025	4
Program Norrköping våren 2025	7
Program Motala våren 2025	10
Program Mjölby våren 2025	11
Översikt aktivitetsstarter Må bra med natur och kultur våren 25	12

## Vad är Må bra med kultur och natur?

Må bra med kultur och natur är aktiviteter som ett komplement till övrig vård och behandling, som en del av din rehabiliteringskedja eller som förebyggande för sjukskrivning. Må bra med kultur och natur är ett verktyg för alla med ohälsa, såsom stressrelaterade besvär, oro eller smärta.

Aktiviteterna inom Må bra med kultur och natur vilar på evidensen om att kultur- och naturupplevelser kan ha starka samband med förbättrad hälsa och positiva processer i kroppen. Aktiviteterna fokuserar på det lustfyllda och prestationsfria. Du tar ett eget hälsobeslut att delta och blir delaktig i din behandling. I aktiviteten byter du roll från patient till att i stället vara en aktiv deltagare. Alla deltagare i grupperna kommer via hälso- och sjukvården.

Din vårdgivare anmäler dig till aktiviteten

# Program våren 2025

## - vuxna



### Program Linköping våren 2025

#### 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.

**Dag och tid:** tisdagar kl. 16.00-18.00

**Datum:** 25/2, 4/3, 11/3, 18/3, 25/3, 1/4, 8/4, 15/4

**Plats:** Dansstudion på Folkuniversitetet, S:t Larsgatan 44, Linköpingid

#### 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 upprepandet blir en avkopplande 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.

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

**Datum:** 3/2, 10/2, 17/2, 24/2, 3/3, 10/3, 17/3, 24/3

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

**Tänk på:** Lokalen är tillgänglighetsanpassad. Det finns ramp till entrédörren och hiss, samt rullstolsanpassad toalett.

#### 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.

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

**Datum:** 24/2, 3/3, 10/3, 17/3, 24/3, 31/3, 7/4, 14/4

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

**Tänk på:** Lokalen är tillgänglighetsanpassad. Det finns ramp till entrédörren och hiss, samt rullstolsanpassad toalett.

## 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.

**Tid och datum serie 1:** Torsdagar kl. 09.00-11.30. 13/2, 27/2, 6/3, 13/3, 20/3, 27/3, 3/4, 10/4

**Tid och datum serie 2:** Torsdagar kl. 12.00-14.30. 13/2, 27/2, 6/3, 13/3, 20/3, 27/3, 3/4, 10/4 (uppehåll v. 8, sportlov).

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

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

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

**Tid och datum, serie 1:** onsdagar kl. 10:30–13:00. 12/2, 19/2, 26/2, 5/3, 12/3, 19/3, 26/3, 2/4

**Tid och datum, serie 2:** torsdagar kl. 10.30 - 13.00. 13/2, 20/2, 27/2, 6/3, 13/3, 20/3, 27/3, 3/4

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

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

## 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.

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

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

**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. Vid nedsatt rörlighet eller balans kan det kännas bra att ta med gästavar som stöd och kanske en utfällbar friluftspall att sitta på.

### Må bra med natur

Natur och gröna miljöer har dokumenterad effekt för vår hälsa och vårt välmående. Att regelbundet vistas i naturen främjar den fysiska och psykiska hälsan. Under våren har vi 8 träffar då vi upplever natur med alla sinnen under promenader och med enkla övningar. Vi upptäcker naturen på våren och följer tillsammans vårens händelser från mitten av mars till mitten av maj.

**Dag och tid:** Onsdagar kl 13.00-15.30

**Datum:** 12/3, 19/3, 26/3, 2/4, 16/4, 23/4, 7/5, 14/5 (uppehåll v. 15 & v. 18).

**Plats:** Vidingsjö motionscentrum

**Tänk på:** Tillgänglig toalett finns vid samlingsplatsen men ute i skogen finns inte tillgång till toalett. Vi kommer att röra oss på både jämnt och ojämnt underlag på småvägar och stigar. Tänk på att klä dig efter väder och stadiga skor, vi är ute i alla väder.

## Program Norrköping våren 2025

### 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.

**Dag och tid:** tisdagar kl. 13:00-15:00.

**Datum:** 25/2, 4/3, 11/3, 18/3, 25/3, 1/4, 8/4, 15/4, 22/4, 29/4

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

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

### 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.

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

**Datum:** 17/2, 24/2, 3/3, 17/3, 31/3, 14/4, 28/4, 12/5

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

**Tänk på:** Hörslina saknas

### 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!

**Dag och tid:** onsdagar kl. 10.00-12.30

**Datum:** 26/2, 5/3, 12/3, 19/3, 26/3, 2/4, 9/4, 16/4

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

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

**Tänk på:** Lokalen är tillgänglighetsanpassad.

### 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 andningskännedom.

**Dag och tid:** torsdagar kl. 10:00-12.30

**Datum:** 27/2, 6/3, 13/3, 20/3, 27/3, 3/4, 10/4, 17/4

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

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

**Tänk på:** Lokalen är tillgänglighetsanpassad.

## Må bra med textilslöjd

Må Bra med textilslöjd riktar sig till dig som med öppet sinne vill utforska skapandets positiva effekter på måendet. Målet är att kravlöst lära sig grundläggande moment inom klädsömnad. Det kommer att finnas möjlighet att ta med sig egna plagg för att laga och sy om, såväl som att sy nytt eller bara träna på enskilda tekniker.

**Dag och tid:** onsdagar kl. 10:00-12.30

**Datum:** 26/2, 5/3, 12/3, 19/3, 26/3, 2/4, 9/4, 16/4

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

**Ledare:** Birgit Nilsson, mejl: [bibbi@bironi.se](mailto:bibbi@bironi.se)

**Tänk på:** Lokalen är tillgänglighetsanpassad.

## Må bra med färg och form

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 prövar att skulptera med lera eller gips för att hitta ett uttryck som passar just dig!

**Dag och tid:** onsdagar kl. 13:30-16.00

**Datum:** 5/3, 12/3, 19/3, 26/3, 2/4, 16/4, 23/4, 30/4 (Uppehåll v. 15)

**Plats:** Ateljé Krumeluren på Norrköpings Konstmuseum, Kristinaplatsen, 602 35, Norrköping

**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 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.

Med hjälp av tänger och handen som verktyg formas järntrådar till oändligt många olika föremål och former. Teknikerna är lätta att förstå och ta till sig, och möjligheterna många. Det går att tillverka både bruksföremål såsom vispar, väggkorkar och skålar, men likaså mer dekorativa och

skulpturala alster. Under seriens gång får du lära dig vanligt förekommande grundtekniker. Förhoppningen är att dessa teoretiska verktyg möjliggör att du kan fortsätta skapandet med metalltråd efter avslutad serie.

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

**Datum:** 19/2, 26/2, 5/3, 12/3, 19/3, 26/3, 2/4, 9/4

**Plats:** Saltängsgatan 7. Hemgården - Klubbrum 3/Hemslöjden i Östergötland/Ateljén

**Tänk på:** Det finns inte toalett i anslutning till lokalen (våning 2) som är anpassad för funktionsvariationer eller rullstol. Men på entréplan finns det toalett anpassat för det. Hiss och ramp finns i huset.

## Må bra med foto i natur och stadsmiljö

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. Vi rör oss både i natur- och stadsmiljöer.

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

**Datum:** 8/4, 15/4, 22/4, 29/4, 6/5, 13/5, 20/5, 27/5

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

**Tänk på:** Lokalen är tillgänglighetsanpassad



## Program Motala våren 2025

### Må bra med akvarell

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

**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:** 28/2, 7/3, 14/3, 21/3, 28/3, 4/4, 11/4, 25/4 (uppehåll v. 16 Påskhelg)

**Plats:** Sjögatan 14, Motala

**Tänk på:** Lokalen är tillgänglighetsanpassad

### 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.

**Tid:** torsdagar 9.30-11.30

**Datum:** 27/2, 6/3, 13/3, 20/3, 27/3, 3/4, 10/4, 17/4, 24/4, 8/5 (uppehåll vecka 18, 1/5)

**Plats:** Platensgatan 13, Motala

**Tänk på:** Spiraltrappa, hiss saknas

## Program Mjölby våren 2025

### Må bra med konst och form: Grafik

Må bra med grafik ger dig möjlighet att skapa egna bilder på ett kreativt och roligt sätt. Grafik handlar om att teckna och trycka bilder, där det du tecknat, t ex genom att rista i kartong, svärtas in och körs genom en manuell tryckpress. Mönster, former och motiv bestämmer du själv, och själva tryckprocessen ger ett extra moment av kreativitet där resultatet blir spegelvänt. Meditativ, roligt och spännande! Ta chansen att lära dig mer om grafik och skapa själv, och prova olika material och metoder inom bild och form.

**Dag och tid:** Tisdagar kl 10.00-12.30

**Datum:** 25/2, 4/3, 11/3, 18/3, 25/3, 1/4, 8/4, 15/4

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

**Tänk på:** Lokalen är tillgänglighetsanpassad

### Må bra med natur

I skogen finns många saker att uppleva i det lilla, om man bara tar sig tiden att stanna upp en stund. Det är en vilsam och kravlös plats, där du är välkommen precis som du är, som vilken annan art som helst. Det här är en stillsam aktivitet, där vi vandrar en kort slinga i långsamt tempo. Fokus ligger på kontakten med naturen och känslan av att vara en del av något större. Ledaren guidar dig genom övningar längs vägen, där du med hjälp av dina olika sinnen får uppleva naturen på olika sätt. Ibland tar ledaren hjälp av en art eller något annat intressant på platsen där vi är, tänder en eld eller läser en kort text att fundera kring. Det kommer finnas möjlighet till reflektion både under vandringen och under den avslutande fikastunden, för den som vill. Välkommen!

**Dag och tid:** Måndagar kl 9.30-12.00

**Datum:** 24/2, 3/3, 10/3, 17/3, 24/3, 31/3, 7/4, 28/4 (Uppehåll två veckor vid påsk)

**Plats:** Skogssjöområdet, Skogssjöbadsvägen, Mjölby. Vi samlas vid Skogssjöns anläggning, vid huvudbyggnaden, där toalett finns.

**Tänk på:** Vi vandrar i skogsmiljö, i varierande terräng och kupering. Det kan förekomma ojämnt underlag i form av rötter, ris eller stenar. Om du känner dig ostadig kan det vara skönt att ha med vandringsstavar som stöd. Det är viktigt att anpassa skor och klädsel efter väderlek och temperatur. Då vi kommer vandra i långsamt tempo och ibland vara helt stilla längre stunder, är det extra viktigt att klä sig varmt.

## Översikt aktivitetsstarter

### Må bra med natur och kultur våren 25

- Observera att justeringar kan förekomma.

Ort	Aktivitet	Startdatum	Tid
Linköping	Må bra med slöjd makramé	3/2	Måndagar 13.30-16.00
Linköping	Må bra med sång serie 1	12/2	Onsdagar 10.30-13.00
Linköping	Må bra med sång serie 2	13/2	Torsdagar 10.30-13.00
Linköping	Må bra med måleri serie 1	13/2	Torsdagar 09.00-11.30
Linköping	Må bra med måleri serie 2	13/2	Torsdagar 12.00-14.30
Linköping	Må Bra med trådslöjd	24/2	Måndagar 13.30-16.00
Linköping	Må bra med dans	25/2	Tisdagar 16.00-18.00
Linköping	Må bra med natur	12/3	Onsdagar 13.00-15.30
Linköping	Må bra med skogsbad	22/4	Tisdagar 09.30-12.00
Norrköping	Må bra med böcker	17/2	Måndagar 14.00-16.00
Norrköping	Må bra med trådslöjd	19/2	Onsdagar 13.00-15.30
Norrköping	Må bra med dans	25/2	Tisdagar 13.00-15.00
Norrköping	Må bra måleri & skapande	26/2	Onsdagar 10.00-12.30
Norrköping	Må bra med textilslöjd	26/2	Onsdagar 10.00-12.30
Norrköping	Må bra med sång	27/2	Torsdagar 10.00-12.30
Norrköping	Må bra med färg och form	5/3	Onsdagar 13.30-16.00
Norrköping	Må bra med fotografi	9/4	Tisdagar 16.30-19.00
Motala	Må bra med dans	27/2	Torsdagar 9.30-11.30
Motala	Må bra med akvarell	28/2	Fredagar 10.00-12.30
Mjölby	Må bra med natur	24/2	Måndagar 9.30-12.00
Mjölby	Må bra med konst & form - grafik	25/2	Tisdagar 10.00-12.30