



Må bra med kultur

Program hösten 2018

Må bra med kultur

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

Region Östergötland och kulturaktörer i länet samverkar för att erbjuda dig en möjlighet till kulturupplevelser som komplement till din vård och behandling under hösten 2018. Det finns aktiviteter på fyra orter:

- Mjölby
- Linköping
- Motala
- Norrköping

Programmet kan du se på sidorna som följer här efter. Aktiviteterna sker i mindre grupper. 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 Region Östergötland ett par veckor före aktivitetsstart. Om du har deltagit i en aktivitet inom Må bra med kultur 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.

Dina åsikter är viktiga!

För att Region Östergötland ska kunna utveckla sitt arbete med kultur och hälsa ber vi dig att besvara frågorna som följer med välkomstbrevet.

Kontakt:

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

Har du frågor kring anmälan går det bra att ringa eller skicka e-post:

Kjerstin Strandh, kjerstin.strandh@regionostergotland.se, telefon: 010-103 14 34

Har du allmänna frågor kring Må bra med kultur går det bra att ringa eller skicka e-post:

Maria Linderström, maria.linderstrom@regionostergotland.se, telefon: 010-103 77 11

Sofie Westerberg, sofie.westerberg@regionostergotland.se, telefon: 010-103 63 61

Program Linköping hösten 2018



Natur

Må bra med trädgård

Trädgårdshöst i Tällan. Praktiskt arbete med skörd, höststädning och annat trädgårdsspyssel i lugn och vacker miljö. Vi är ute mesta tiden, ha gärna oömma kläder och kläder efter väder.

Ledare Kerstin Thornblad.

En aktivitet för patienter via Region Östergötland. Anmälan till din behandlande vårdkontakt.

Kontakt för frågor om innehållet och vid återbud: Kerstin Thornblad,

telefon 013-20 70 55, 072-740 07 17.

Tid: tisdagar 09:30–12:00.

Plats: Tällan (bakom infomagasinet), Friluftsmuseet, Tunnbindaregatan 8, Gamla Linköping.

Datum: 11/9, 18/9, 25/9, 2/10, 9/10, 16/10, 23/10, 30/10

Kostnad: 20 kr/person och träff inklusive kaffe/te, betalas kontant på plats.

Ta med eget fikabröd.

Natur/skapande

Må bra med naturfoto

Vi promenerar och fotograferar naturen i närmiljö. Vi pratar om bild, komposition och kamera, får tips och inblick i bildbehandling. Det går bra att fotografera med mobiltelefon. Ledare Jana Sundberg.

En aktivitet för patienter via Region Östergötland. Anmälan till din behandlande vårdkontakt.

Kontakt för frågor om innehållet och vid återbud: Jana Sundberg, telefon 011-29 09 24.

Tid: onsdagar 13:30–16:00.

Plats: Studieförbundet, Platensgatan 25, Linköping.

Datum: 26/9, 10/10, 17/10, 24/10, 31/10, 7/11, 14/11, 21/11

Obs! Ingen träff 3/10.

Ingen kostnad.



Program Linköping fortsättning

Sång

Må bra med sång

Musik ska byggas utav glädje, och det gör vi tillsammans. Vi lär om röst och andning medan vi sjunger härliga sånger. Våga och vinn självkänsla och glädje. Ledare Eva Bergenhem.

Obs! Välj en av serierna.

En aktivitet för patienter via Region Östergötland. Anmälan till din behandlande vårdkontakt. Kontakt för frågor om innehållet och vid återbud: Eva Bergenhem, telefon 070-830 39 57.

Tid: onsdagar 10:30–13:00.

Plats: Evas Studio, Vasavägen 42 A, Linköping.

Serie 1: 19/9, 26/9, 3/10, 10/10, 17/10, 24/10, 31/10, 7/11

Serie 2: 14/11, 21/11, 28/11, 5/12, 12/12, 19/12, 9/1, 16/1

Obs! Ingen träff 26/12 och 2/1.

Kostnad: 30 kr/person och träff, betalas kontant på plats.

Skapande

Må bra med slöjd

Vi täljer i färskt trä. Vi har tid att fördjupa oss i att tälja och göra mönster, att i lugn och ro känna vad händerna kan göra och samtidigt sitta och samtala med varandra. Vi slöjdar, fikar och möts i hantverket. Ledare Kerstin Eriksson.

En aktivitet för patienter via Region Östergötland. Anmälan till din behandlande vårdkontakt. Kontakt för frågor om innehållet och vid återbud: Kerstin Eriksson, telefon 070-640 06 51.

Tid: onsdagar 13:00–15:30.

Plats: Hemslöjdsgården, Läroverksgatan 7, Linköping.

Datum: 12/9, 19/9, 26/9, 3/10, 10/10, 17/10, 24/10, 31/10

Kostnad: 30 kr/person och träff, betalas kontant på plats.





Program Linköping fortsättning

Skapande

Må bra med färger

Prova på olika målarövningar och upplevelser med färg, form och rytm. Även eget skapande. Ledare Madeleine van Nigtevecht. **Obs! Välj en av serierna.**

En aktivitet för patienter via Region Östergötland. Anmälan till din behandlande vårdkontakt. Kontakt för frågor om innehållet och vid återbud: Madeleine van Nigtevecht, telefon 076-834 33 31. Plats: Medborgarskolan, Collegium, Teknikringen 7, Plan 3, sal Ateljé.

Serie 1: fredagar 13:00–15:30.

Datum: 21/9, 28/9, 5/10, 12/10, 19/10, 26/10, 16/11, 23/11

Obs! Ingen träff 2/11 och 9/11.

Serie 2: tisdagar 09:30–12:00.

Datum: 27/11, 4/12, 11/12, 18/12, 15/1, 22/1, 29/1, 5/2

Obs! Ingen träff 25/12, 1/1 och 8/1.

Serie 3: tisdagar 13:00–15:30.

Datum: 27/11, 4/12, 11/12, 18/12, 15/1, 22/1, 29/1, 5/2

Obs! Ingen träff 25/12, 1/1 och 8/1.

Kostnad: 30 kr/person och träff, som inkluderar materialkostnad och fika, betalas kontant på plats.

Skapande

Må bra med keramik

Pröva på olika uttryck och övningar i lera. Även eget skapande. Ledare Madeleine van Nigtevecht.

En aktivitet för patienter via Region Östergötland. Anmälan till din behandlande vårdkontakt. Kontakt för frågor om innehållet och vid återbud: Madeleine van Nigtevecht, telefon 076-834 33 31.

Tid: fredagar 09:30–12:00.

Plats: Collegium, Teknikringen 7, plan 3, Keramiksal.

Datum: 21/9, 28/9, 5/10, 12/10, 19/10, 26/10, 16/11, 23/11

Obs! Ingen träff 2/11 och 9/11.

Kostnad: 30 kr/person och träff, som inkluderar materialkostnad och fika, betalas kontant på plats.



Program Linköping fortsättning

Litteratur

Må bra med böcker

En aktivitet som erbjuder avspänd samvaro och samtal runt böcker som gruppen väljer tillsammans. Vi pratar om litteratur och tittar på biblioteket på ett avspänt och opretentiöst sätt. Det finns tillgång till ljudböcker/talböcker. Ledare Brita Lodén.

En aktivitet för patienter via Region Östergötland. Anmälan till din behandlande vårdkontakt. Kontakt för frågor om innehållet och vid återbud: Brita Lodén, telefon 013-20 64 61.

Tid: tisdagar 14:00–16:30.

Plats: Linköpings stadsbibliotek, huvudbiblioteket, Östgötagatan 5.

Datum: 9/10, 16/10, 23/10, 30/10, 6/11, 13/11, 20/11, 27/11

Ingen kostnad.

Dans

Må bra med tango – för personer med Parkinsondiagnos

I den här aktiviteten anmäler du dig tillsammans med en meddansare.

Argentinsk tango är huvudsakligen en promenerande dans med sin partner vilket gör dansen speciellt lämplig för personer som har problem med balansen, gången och rörligheten. Dansen bygger på improvisation med vissa enkla grundsteg – man skapar sin egen dans utifrån sin förmåga och hur man tolkar musiken. Musiken i argentinsk tango är variationsrik och tangon kan dansas i olika tempo, från mycket långsamt till mycket snabbt. Deltagarna använder den rörelseförmåga de har och paret hjälps åt med balansen. Det handlar inte om att lära sig ett antal steg eller kombinationer utan att använda alla sina sinnen, njuta av varje enskild rörelse och av musiken.

Vid varje träff ges tid för gemensam reflektion där man får möjlighet att dela med sig av sina upplevelser. Träffen avslutas med en avstämning och dessutom ingår en paus med möjlighet att fika och umgås. Ledare Liis Danielsson.

En aktivitet för patienter via Region Östergötland. Anmälan till din behandlande vårdkontakt.

Observera att du som deltagare också behöver anmäla en meddansare till aktiviteten!

Kontakt för frågor om innehållet och vid återbud: Liis Danielsson, telefon 073-255 49 15

Tid: torsdagar 14:00–16:00

Plats: Information kommer.

Datum: 27/9, 4/10, 11/10, 18/10, 25/10, 1/11, 8/11, 15/11

Aktiviteten är kostnadsfri.

Program Mjölby hösten 2018



Litteratur

Må bra med böcker

En aktivitet för dig som tycker om att läsa, vare sig du läser mycket eller vill få inspiration för att komma igång med din läsning. Vi träffas och pratar om böcker och läsning, får boktips och fikar tillsammans. Det finns tillgång till ljudböcker/talböcker. Ledare Helena Bengtsson.

En aktivitet för patienter via Region Östergötland. Anmälan till din behandlande vårdkontakt. Kontakt för frågor om innehållet och vid återbud: Helena Bengtsson, telefon 0142-851 38, 072-225 56 36.

Tid: tisdagar 14:00–16:30.

Plats: Mjölby bibliotek, Burensköldsvägen 13.

Datum: 2/10, 9/10, 16/10, 23/10, 30/10, 6/11, 13/11, 20/11

Kostnad: Fika till självkostnadspris.

Skapande

Må bra med skapande

Vi skapar nytt liv och innehåll med kravlös kreativitet i gemenskap med andra. Färg och form med glädje och nyfikenhet. Ledare Cecilia Uhlin. **Obs! Välj en av serierna.**

En aktivitet för patienter via Region Östergötland. Anmälan till din behandlande vårdkontakt. Kontakt för frågor om innehållet och vid återbud: Lotta Lindström, telefon 070-281 89 41.

Tid: onsdagar 10:00–12:00, Obs! Ett datum är en tisdag.

Plats: Skaparverkstan, Bondegatan 13 A, Mjölby.

Serie 1: 19/9, 26/9, 3/10, 10/10, 17/10, 24/10, 30/10 (tis), 7/11, 14/11, 21/11

Serie 2: 28/11, 5/12, 12/12, 19/12, 9/1, 16/1, 23/1, 30/1, 6/2, 13/2

Obs! Ingen träff 26/12 och 2/1.

Kostnad: 30 kr/person och träff för material och fika, betalas kontant på plats.



Program Motala hösten 2018



Skapande

Må bra med skapande

I Skapa(r)liv får du arbeta med olika former av konstnärligt skapande såsom måleri, lera och collage i en lugn och prestationsfri atmosfär. Ledare Karin McKeogh. **Obs! Välj en av serierna.**

En aktivitet för patienter via Region Östergötland. Anmälan till din behandlande vårdkontakt. Kontakt för frågor om innehållet och vid återbud: Karin McKeogh, telefon 070-650 00 57. Plats: K-Ringen, Ringgatan 6, Motala.

Serie 1: onsdagar 09:30–12:00.

Datum: 26/9, 3/10, 10/10, 17/10, 24/10, 31/10, 7/11, 14/11

Serie 2: onsdagar 14:00–16:30.

Datum: 31/10, 7/11, 14/11, 21/11, 28/11, 5/12, 12/12, 19/12

Kostnad: 30 kr/person och träff, betalas kontant på plats.

Natur/skapande

Må bra med naturfoto

Vi promenerar och fotograferar naturen i närmiljö. Vi pratar om bild, komposition och kamera, får tips och lite inblick i bildbehandling. Det går bra att fotografera med mobiltelefon. Ledare Jana Sundberg.

En aktivitet för patienter via Region Östergötland. Anmälan till din behandlande vårdkontakt. Kontakt för frågor om innehållet och vid återbud: Jana Sundberg, telefon 011-29 09 24.

Tid: måndagar 13:30–16:00.

Plats: Studiefremjandet, Urban Hjärnes väg 11, Motala.

Datum: 24/9, 8/10, 15/10, 22/10, 29/10, 5/11, 12/11, 19/11

Obs! Ingen träff 1/10.

Ingen kostnad.

Program Motala fortsättning

Litteratur

Må bra med böcker

Fokus för träffarna är att känna lust att dela sin läsupplevelse med andra i en avkopplande miljö, att finna vila och avkoppling för kropp och tanke. För att det ska vara lätt att läsa finns ljudböcker och e-böcker vid behov.

En aktivitet för patienter via Region Östergötland. Anmälan till din behandlande vårdkontakt. Anmälan är en intresseanmälan för att vara med i en eventuellt kommande grupp. När 5 patienter är anmälda kommer datum för aktiviteten att sättas.



Program Norrköping hösten 2018



Dans

Må bra med dans

Vi kommer under dessa lektioner 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 glädje genom dansen.

Ledare Lina Hågbrandt Börelius. **Obs! Välj en av serierna.**

En aktivitet för patienter via Region Östergötland. Anmälan till din behandlande vårdkontakt. Kontakt för frågor om innehållet och vid återbud: Lina Hågbrandt Börelius, telefon 072-194 07 36.

Plats: Dansverkstan Norrköping, Saltängsgatan 7.

Tid: fredagar 10:00–12:00.

Serie 1: 14/9, 21/9, 28/9, 5/10, 12/10, 19/10, 26/10, 9/11, 16/11, 23/11

Obs! Ingen träff 2/11.

Serie 2: 30/11, 7/12, 14/12, 11/1, 18/1, 25/1, 1/2, 8/2, 15/2, 1/3

Obs! Ingen träff 21/12, 28/12, 4/1 och 22/2.

Kostnad: Första gången 30 kr/person, därefter 10 kr/person och träff.

Skapande

Må bra med målning

Experimentera! Ha kul! Det är prestationslöst! Känn färgen och måla med händerna eller med svamp/pensel. Måla med färger du gillar och finn skaparglädje, experimentlust och nyfikenhet.

Ledare Ann-Charlotte Peterson. **Obs! Välj en av serierna.**

En aktivitet för patienter via Region Östergötland. Anmälan till din behandlande vårdkontakt. Kontakt för frågor kring innehållet: Ann-Charlotte Peterson, telefon 072-507 86 86.

Kontakt vid återbud: Receptionen, telefon 011-15 26 00 (tisdag-fredag, övrig tid Ann-Charlotte).

Tid: tisdagar 14:00–16:30.

Plats: Norrköpings konstmuseum, Kristinaplatsen, i bildverkstaden Krumeluren.

Serie 1: 11/9, 18/9, 25/9, 2/10, 9/10, 16/10, 23/10, 30/10

Serie 2: 13/11, 20/11, 27/11, 4/12, 11/12, 18/12, 8/1, 15/1

Obs! Ingen träff 25/12 och 1/1.

Kostnad: Materialkostnad 20 kr/person och tillfälle, betalas i receptionen.

Kaffe/te-automat 10 kr.



Program Norrköping fortsättning

Litteratur

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. Ledare Ingela Karlsson.

En aktivitet för patienter via Region Östergötland. Anmälan till din behandlande vårdkontakt. Kontakt för frågor om innehållet och vid återbud: Ingela Karlsson, telefon 011-15 26 83.

Tid: måndagar 13:30–16:00.

Plats: Norrköpings stadsbibliotek, Södra Promenaden 105, Wadströmsrummet.

Datum: 24/9, 1/10, 15/10, 29/10, 5/11, 12/11, 19/11, 3/12

Obs! Ingen träff 8/10, 22/10 och 26/11.

Kostnad: Fika till självkostnadspris 5 kr/person och träff, betalas kontant på plats.

Skapande

Må bra med slöjd

Luffarslöjd, vi skapar med järntråd och tång. Vi har tid att i lugn och ro skapa olika föremål, så som krokar, mindre skålar och ljusstakar. Ledare Anette Nilsson.

En aktivitet för patienter via Region Östergötland. Anmälan till din behandlande vårdkontakt. Kontakt för frågor om innehållet och vid återbud: Kerstin Eriksson, telefon 070-640 06 51.

Tid: onsdagar 13:00–15:30.

Plats: Slöjdstugan, Kvarngatan 21, Norrköping.

Datum: 12/9, 19/9, 26/9, 3/10, 10/10, 17/10, 24/10, 31/10

Kostnad: 30 kr/person och träff för material och fika, betalas kontant på plats.

Natur/skapande

Må bra med naturfoto

Vi promenerar och fotograferar naturen i närmiljö. Vi pratar om bild, komposition och kamera, får tips och lite inblick i bildbehandling. Det går bra att fotografera med mobiltelefon. Ledare Lina Stéen.

En aktivitet för patienter via Region Östergötland. Anmälan till din behandlande vårdkontakt. Kontakt för frågor om innehållet och vid återbud: Lina Stéen, telefon 076-525 23 10

Tid: tisdagar 13:30–16:00.

Plats: Kungsgatan 53, Norrköping

Datum: 11/9, 18/9, 25/9, 2/10, 9/10, 16/10, 23/10, 30/10

Ingen kostnad.

Program Norrköping fortsättning



Dans

Må bra med tango – för personer med Parkinsondiagnos

Argentinsk tango är huvudsakligen en promenerande dans med sin partner vilket gör dansen speciellt lämplig för personer som har problem med balansen, gången och rörligheten. Dansen bygger på improvisation med vissa enkla grundsteg – man skapar sin egen dans utifrån sin förmåga och hur man tolkar musiken. Musiken i argentinsk tango är variationsrik och tangon kan dansas i olika tempo, från mycket långsamt till mycket snabbt. Deltagarna använder den rörelseförmåga de har och paret hjälps åt med balansen. Det handlar inte om att lära sig ett antal steg eller kombinationer utan att använda alla sina sinnen, njuta av varje enskild rörelse och av musiken.

Vid varje träff ges tid för gemensam reflektion där man får möjlighet att dela med sig av sina upplevelser. Träffen avslutas med en avstämning och dessutom ingår en paus med möjlighet att fika och umgås. Ledare Liis Danielsson.

En aktivitet för patienter via Region Östergötland. Anmälan till din behandlande vårdkontakt.

Observera att patienten behöver ha en meddansare med sig till aktiviteten!

Kontakt för frågor om innehållet och vid återbud: Liis Danielsson, telefon 073-255 49 15

Tid: måndagar 14:00–16:00

Plats: Idrottens hus, Wilhelm Wibergs gata 170, Norrköping

Datum: 24/9, 1/10, 8/10, 15/10, 22/10, 29/10, 5/11, 12/11

Aktiviteten är kostnadsfri.

