

Må bra med kultur och natur

UNGA

Till dig som möter högstadie- och gymnasieungdomar



Innehåll

Vad är Må bra med kultur och natur?	3
Vad ska ungdomen klara av?	3
Vad är mitt ansvar som personal inom vård/ungdomshälsa?	3
Vad är kultur- och naturaktörens roll?	3
Hur gör jag för att anmäla en ungdom till en aktivitet?	4
Anmälningsslänk	4
Vem kan jag kontakta vid frågor?	4
Program Linköping vår 2025	5
Program Norrköping våren 2025	6
Översikt aktivitetsstarter för unga och vuxna Må bra med natur och kultur vår 2025	7

Vad är Må bra med kultur och natur?

Må bra med kultur och natur är aktiviteter som ett komplement till annat stöd för högstadie- och gymnasieungdomar. Må bra med kultur och natur är ett verktyg för alla behandlande vårdprofessioner i mötet med ungdomar 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. Det är inga traditionella kurser utan aktiviteter med fokus på hälsa och välbefinnande, med kultur och natur som ett hjälpmedel. Ungdomen tar ett eget hälsobeslut att delta och får i och med aktiviteten en chans att utvecklas i en ny roll och ingå i en ny gemenskap

Vad ska ungdomen klara av?

Ungdomen behöver inte ha några förkunskaper men för att få bäst nytta av aktiviteten är det önskvärt att hen deltar från starten av varje serie.

Viktigt att tänka på:

- Ungdomen måste klara av att vara och fungera i en grupp tillsammans med andra deltagare där både praktiska övningar och reflektionsmoment genomförs.
- Om ungdomen har behov av assistent/ledsagare i sin vardag behövs detta även i dessa aktiviteter.
- Rutiner som ingår i hälso- och sjukvården följer inte per automatik med ungdomen (exempelvis rätt till sjukresor, tolk, högkostnadskort).

Vad är mitt ansvar som personal inom vård/ungdomshälsa?

- Det är du som har kompetensen att avgöra om patienten kan tillgodogöra sig aktiviteten.
- Det är du som har ansvaret för det behov av stöd som ungdomen kan behöva utifrån vård och behandling parallellt med deltagandet i aktiviteten.
- De flesta lokaler är handikappanpassade men bifoga uppgift i anmälan om deltagaren har rullstol.

Vad är kultur- och naturaktörens roll?

Aktörernas avtal med Nya Skådebanan i Östergötland samt Region Östergötland säkerställer att

aktiviteterna och ledarna har genomgått en kvalitetsgranskning enligt vissa kriterier. Aktören som leder aktiviteten har kompetens för ämnet och bemötandet, däremot krävs ingen medicinsk utbildning. Aktören har ansvaret för överblicken av gruppaktiviteten, vilket innebär att hen inte kan assistera deltagaren utanför grupplokalen.

Hur gör jag för att anmäla en ungdom till en aktivitet?

Du som är ungdomens stödperson visar och pratar om program och information om aktiviteterna. Om ungdomen önskar delta i en aktivitet fyller du i uppgifterna i anmälningsskylten via länken nedan, det går endast att anmäla till aktuellt program.

För att kunna anmälas till en aktivitet behöver ungdomen/vårdnadshavaren godkänna att hens kontaktuppgifter sparas och skickas till aktören som anordnar aktiviteten. Det görs i anmälningsskylten.

Du får en bekräftelse/information tillbaka, som du meddelar ungdomen. Om ungdomen har fått en plats får hen ett välkomstbrev från Skådebanan ett par veckor före aktivitetsstart. Patienter som deltagit tidigare kan anmälas igen, men kan få stå tillbaka för nya deltagare och bli reserv. Det finns ett begränsat antal platser i varje aktivitet. Om aktiviteten är fulltecknad meddelas du som behandlande vårdkontakt, du kan då diskutera alternativ aktivitet med ungdomen, eller om hen vill stå på reservlista.

Anmälningsskylt

www.skadebanan.nu/ma-bra

(om länken inte är klickbar för dig, kopiera den och klistra in den i en webbläsare i stället)

Vem kan jag kontakta vid frågor?

Har du frågor går det bra att kontakta oss enligt nedan uppgifter:

Anmälningar & allmänna frågor: Cecilia Gidmark, administratör Skådebanan Östergötland, cecilia@skadebanan.nu , 0730-96 04 98

Övergripande frågor & innehåll: Jessica Steje, verksamhetsledare Skådebanan Östergötland, info@skadebanan.nu , telefon: 0760-24 41 61

Kontakt Regionen: Maria Linderström Tel: 010-103 77 11, Lotta Hedlin Tel: 070-216 60 92

Om ungdomen har frågor kring innehållet i aktiviteten kan hen ta kontakt med personen som står angiven vid respektive aktivitet i programmet.

Program vår 2025

- unga



Program Linköping vår 2025

Må bra med färg och form

Välkommen att vara kreativ utan press och krav på Östergötlands museum. Vi kommer vara i vår välutrustade ateljé med tillgång till akrylfärg, lera, tryckpress, tyger och självklart en mängd andra spännande material som går att använda för att skapa. Museets pedagoger kommer vara på plats och vägleder samt hjälper dig hitta just det material som du är intresserad av och som passar dig och ditt skapande.

Kontakt för frågor om innehållet och vid återbud, kontakta någon av ledarna: Mattias Hofvendahl, projektkoordinator Ung Konst Öst, 073 - 46 13 373, mattias.hofvendahl@ostergotlandsmuseum.se eller Åsa Botshinda Nyberg, konstpedagog, 013 - 23 03 47, asa.botshinda@ostergotlandsmuseum.se

Dag och tid: tisdagar kl. 16.00-17.30

Datum: 1/4, 8/4, 22/4, 29/4, 6/5, 13/5 (Uppehåll påsklovet 15/4)

Plats: Ateljé Rut, Östergötlands museum, Raoul Wallenbergs plats, Linköping

Tänk på: Lokalen är tillgänglighetsanpassad.

Program Norrköping våren 2025

Må bra med dans

Kom som du är, trött, pigg, glad, ledsen, ont... Ingen dansvana krävs, det blir en paus från alla krav! Vi kommer under träffarna 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 Vid återbud sms:a till 072-1940737.

Dag och tid: tisdagar kl. 15:45 - 17:15

Datum: 4/3, 11/3, 18/3, 25/3, 1/4, 8/4, 22/4, 29/4, 6/5, 13/5, 20/5 (Uppehåll påsklovet)

Plats: Dansverkstan Norrköping, Lindövägen 72, plan 2

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

Må bra med färg och form

Utforska din egen kreativitet på Norrköpings Konstmuseum. Vi har en välutrustad ateljé med tillgång till material som akryl, lera, tryckpress, graffiti och en mängd andra sätt att teckna, bygga och skapa. Museets pedagoger vägleder, tar fram spännande material, och hjälper dig hitta det bästa materialet för att uttrycka din stil, utan press och krav.

En aktivitet för ungdomar som anmäls via din behandlande vårdkontakt.

Kontakt för frågor om innehållet: Lisa Lundell-Karlberg (ledare), lisa.karlberg@norrkoping.se, tel. 073-020 29 98. Emma Mases, emma.mases@norrkoping.se, 0725835694

Vid återbud sms:a: Lisa Lundell-Karlberg, 073-020 29 98

Dag och tid: tisdagar kl. 15:30-17:00

Datum: 25/2, 4/3, 11/3, 18/3, 25/3, 1/4, 22/4, 29/4, 6/5, 13/5, 20/5, 27/5 (uppehåll vecka 15 & 16)

Plats: Ateljé Krumeluren på Norrköpings Konstmuseum, Kristinaplatsen, 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.

Översikt aktivitetsstarter för unga och vuxna

Må bra med natur och kultur vår 2025

- Observera att justeringar kan förekomma. Aktiviteter för vuxna, se separat program.

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 färg och form UNGA	1/4	Tisdagar 16.00-17.30
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 med dans UNGA	4/3	Tisdagar 15.45-17:15
Norrköping	Må bra med färg och form UNGA	25/2	Tisdagar 15.30-17:00
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