

Oplevelser

Mental Sundhed 65+

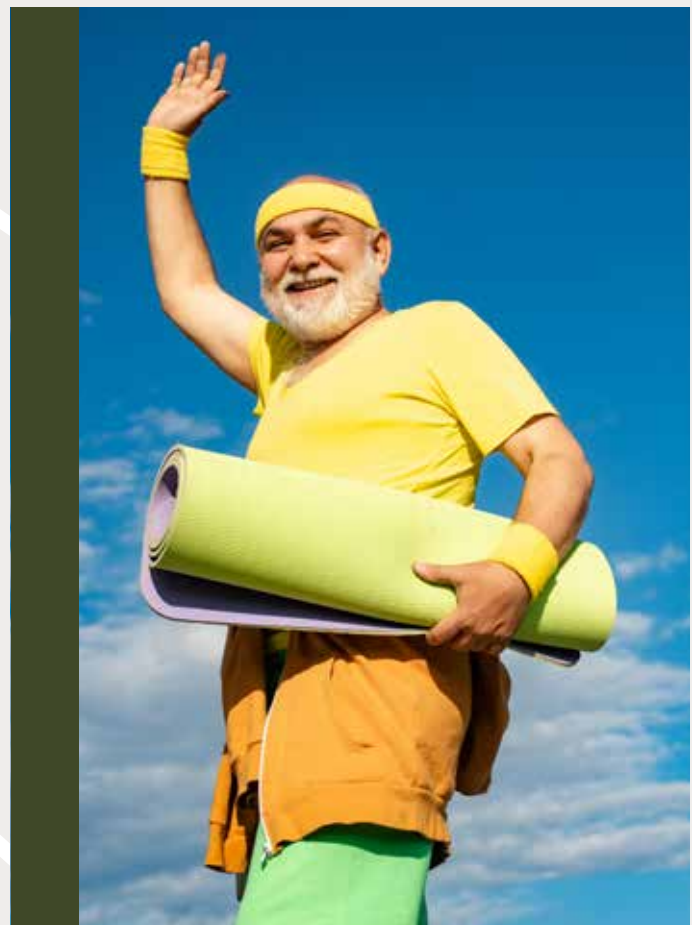
Projekt Mental Sundhed 65+

Et tilbud til seniorerne i Haderslev Kommune

Udvalget for Kultur og Fritid har bevilget midler til Projekt Mental Sundhed for 65+. Kulturhuset Bispem har fået opgaven med at igangsætte aktiviteterne for seniorerne i Haderslev Kommune.

Vores tilbud giver mulighed for at deltage aktivt i fællesskaber, der har fokus på både mental og fysisk sundhed blandt seniorer.

Vi tilbyder derfor en varieret vifte af tilbud i hele Haderslev Kommune. I denne folder har vi beskrevet oplevelserne. Der er fri entré og tilmelding skal ske på mail til mjmo@haderslev.dk eller på sms 2183 7081



Skrive- og tegneværksted

Workshop med konceptskrædder og talentguide Pia Larsen

Under vejledning af Den lille forfatter arbejdes med at skrive tekster. Introduktion til de tre grundsten: en begyndelse - en midte - en slutning. Det er op til den enkelte om det bliver en bog illustreret med billeder eller fotos, eller ren tekst.

Resultatet bliver en færdig bog.

Vi serverer kaffe og kage.

Torsdag 7.oktober kl. 14.00-17.00 - Sundhedscenter Vojens



Samtalelæsning i Haderslev Kommune

Har du lyst til at være sammen om god litteratur?

Du kan være med i et fællesskab om læsning, der skaber nærvær og en mening i livet. Læseguiden læser en tekst op og lægger op til en dialog med deltageres egne erindringer og tanker. Det bliver en fællesoplevelse.

Der er intet facit. Man er aktivt deltagende både som læser og som lytter.

Du bestemmer selv om I skal være to, eller om du vil være med i en lille gruppe, hvor der er én læseguide og en gruppe af deltagere. Læseguiden udvælger og forbereder teksterne.

For deltagerne er der ingen forberedelse.

Mødested kan være hjemme hos dig eller på et lokalt mødested.



Forfatter og Kunstprojekt

Merete Pryds Helle og Helle Vibeke Jensen

Et projekt der inddrager 10 brugere fra 10 forskellige biblioteker, og ender som en udstilling med brugernes breve til ukendte modtagere på hjemmelavet skovpapir, samt kunstnerisk video- og lydprojekt. Vores oplevelse af antallet 10 flettes sammen med skov, skrift og ensomhed under Coronatiden. De 10 brugere vil gå med forfatter Merete Pryds Helle og kunstner Helle Vibeke Jensen i skoven, hvor der lyttes til træerne og indsamles blade fra 10 forskellige træer. Tilbage på biblioteket skaber vi papir af skovens blade, og i en workshop med Merete Pryds Helle skriver vi et brev til dem, der lever isoleret.

Der bliver også lavet en video om meditation over træet og vinden.

Vi serverer let frokost, kaffe og kage.

18. september kl. 10-14, Kulturhuset Bispen

22. september kl. 16, fernisering, Kulturhuset Bispen



Seniorhøjskole-eftermiddage

Jorden rundt på 6 dage

Verden set fra Seniorhøjskolen i Gram på 6 højskole-eftermiddage.

Vi serverer kaffe og kage.

Tirsdage 31. august, 7. + 14. + 21. + 28. september, kl. 13.30-17

Sønderjyllands Seniorhøjskole, Åvej 3B, Gram





Biblioteket kommer

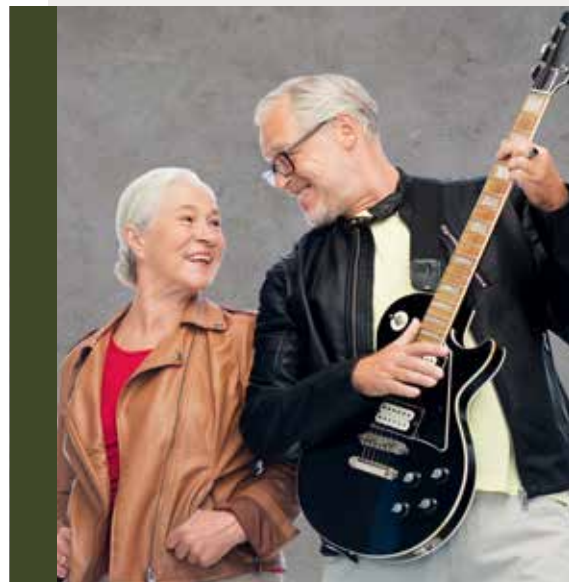
Materialer bragt til din dør

Du kan vælge mellem alle bibliotekets materialer. Vi leverer til dig, hvis du pga. sygdom, handicap eller alder ikke er i stand til at komme forbi.

Hør nærmere hos:

Bibliotekar Solvejg Lavrsen tlf. 7434 7764 sola@haderslev.dk

Bibliotekar Kirsten Sørensen tlf. 7434 7763 kivs@haderslev.dk



Trivselscafé i Gram

Nærvær i fællesskaber

Her kan du opbygge netværk. Programmet for en trivselscafé er fællessang, madlavning, hjerneaktivitet, brætspil, oplysende foredrag, fælles-spisning og bevægelse som f.eks. dans.

Tirsdag 21. september kl. 15-17.30

Underholdning ved Leif Fabricius over emnet "En sund sjæl i et sølle skrog"

Tirsdag 2. november kl. 15 – 17.30

Fællessang og underholdning med Mette og Børge Solkær fra Café Ellegaard Gram Motionscenter, Kongevej 35, Gram



Anne Hjernøe

Foredrag

Kom til et underholdende foredrag, hvor du får alle Anne Hjernøes egne tips til at træffe de gode valg og fortællingen om, hvordan hun selv fik de gode vaner helt på plads med fokus på sundhed og det gode fællesskab.

Tirsdag 23. november kl. 16-18, Gram Fritidscenter

Torsdag 25. november kl. 14-16, Spillestedet Månen

Torsdag 25. november kl. 17-19, Vojens Fritidscenter

Billetter bookes på www.bispen.dk



Kunstprojekt i Haderslev

Et fællesskab for 65+ med kunsten i fokus

Torsdag 10. juni præsenterer kunstner Molly Haslund et oplæg til samtaler og aktiviteter om emnet "At få besøg - at have besøg". Medbring selv et fotografi af en, du har haft på besøg. "Besøget" skal undersøges på forskellige måder ved at se gennem erindringer og de historier, som fortælles. Vi udtrykker der os kreativt om emnet ved hjælp af tegning, tekst og andre udtryksformer som Molly vil sætte gang i hver måned. Vi er vært ved frokost og kaffe.

I august laver Molly en udstilling med udgangspunkt i sine erfaringer med fællesskabet.

Torsdag 10. juni kl. 11-14.30 og hver tirsdag frem til oktober

Kunsthall 6100, Gravene 12, Haderslev

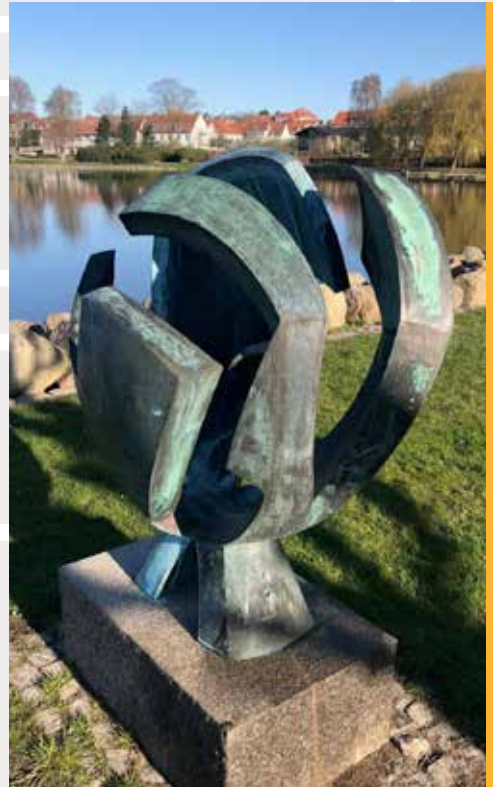
Gåture med guide

Haderslev & Gram

Gåtur i Damparken med Nynne Sandebo Martinusen fra Ehlers Samlingen, der fortæller om kunstværkerne i Damparken. **Torsdag d. 23. september. kl. 10-12**
Efter gåturen vil der være kaffe og en ostemad i Bispens Café.
Mødested: Kulturhuset Bispen, Bispebroen 3, Haderslev.

Gåtur i Haderslev by med turistguide Jørgen Viking. Denne guidede tur vil handle om Haderslevs unikke historie, de prisbelønnede gader i den indre by, samt Haderslev Domkirkes betydning i forbindelse med Reformationen. **Tirsdag 7. september kl. 10-12**
Efter gåturen vil der være kaffe og en ostemad i Bispens Café.
Mødested: Kulturhuset Bispen, Bispebroen 3, Haderslev.

Gåtur i Gram med Karl Gunnar Gregersen. **Fredag 8. oktober kl. 10-12**
Mødested: Hvalhuset på hjørnet af Åvej og Slotsvej, Gram
Efter gåturen vil der være kaffe og en ostemad i Gram Fritidscenter



Praktisk information

Fri entré til alle oplevelser - husk tilmelding!

Tilmelding og spørgsmål

Kontakt
Marianne Johansen Møller
mail: mjmo@haderslev.dk
Tlf.: 2183 7081

