

# 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 Bispen 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](mailto: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 deltagerne 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.

Der er også tid til kaffe og almindelig hyggesnak.



## 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 og 5. oktober kl. 13.30-17**

Seniorhøjskolen, Gram





## Biblioteket kommer

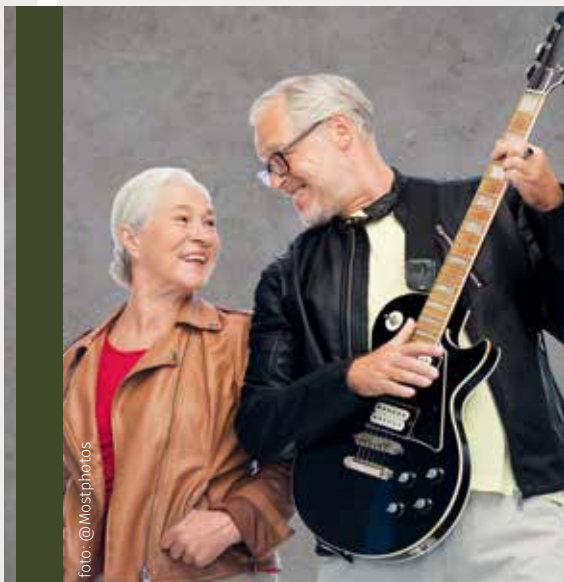
### Materialer bragt til din dør

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, hvor der kan opbygges netværk. Programmet for en trivselscafé er fællessang, madlavning, hjerneaktivitet, brætspil, oplysende foredrag, fællesspisning og bevægelse som dans som sundhed

**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 Hjernø

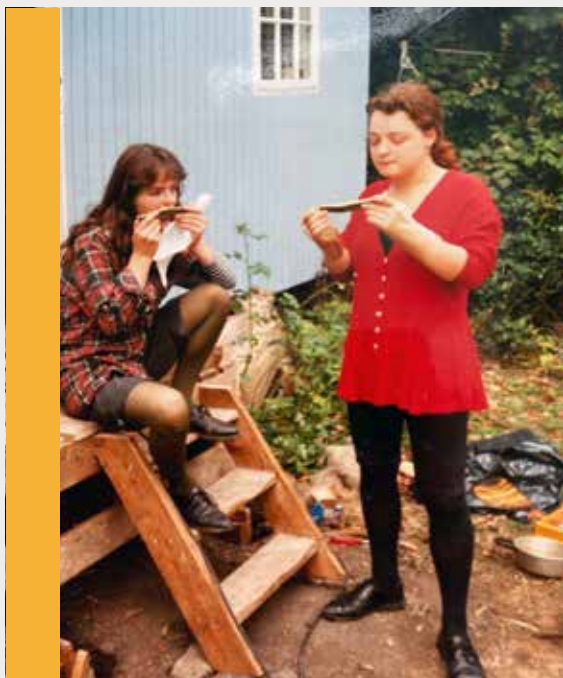
### Foredrag

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 sunde vaner 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**



## Kunstprojekt i Haderslev

### Et fællesskab med kunsten i fokus

Kunstner Molly Haslund præsenterer 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 sætter gang i. I august laver Molly en udstilling med udgangspunkt i hendes erfaringer med fællesskabet. Datoerne er individuelle, man kan blot møde op fra gang til gang.

**Torsdag 24. juni, 1. og 22. juli, 12. august og 2. september - kl. 11-14.30**

**Fernisering 26. august**

**Kunsthal 6100, Gravene 12, Haderslev**



## Gåture med guide

### Haderslev & Gram

**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 d. 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 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 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 senest 3 dage før start af hensyn til forplejning

**Tilmelding og spørgsmål**

Kontakt

Marianne Johansen Møller

mail: [mjmo@haderslev.dk](mailto:mjmo@haderslev.dk)

Tlf.: 2183 7081