



Kultur & KRAM

Når kulturen
giver et KRAM

Horsens
Kommune

The background of the entire page is a close-up photograph of several marshmallows on sticks, being roasted over a campfire. The marshmallows are white and puffed up, with some showing slight browning. The sticks are light-colored and appear to be made of wood or bamboo. The fire is visible in the background, with glowing embers and a soft, warm light. The overall mood is cozy and inviting.

Velkommen til **Kultur & KRAM**

– en uge med fællesskab,
sundhed og oplevelser



Dette program er tilpasset til de borgere,
der er tilknyttet SPV Handicap.
Hvis du vil se programmet på nettet
kan du følge QR-koden.



Her finder du programmet for Kultur & KRAM
– en hel uge fyldt med spændende kultur-
og sundhedsarrangementer, skabt til dig.

Uge 19 byder på en masse oplevelser, hvor du kan være kreativ, bevæge dig, lære nyt og møde andre i fællesskab. Du kan deltage i alle arrangementer i programmet. Nogle kræver tilmelding, og det står tydeligt beskrevet, hvordan du gør. Til de øvrige kan du bare møde op.

Vi håber, du får en uge fyldt med inspiration, samvær og gode oplevelser – hvor kulturen giver sundheden et kram.

Vi glæder os til at dele ugen med dig!

Handicap, Psykiatri og Socialt Udsatte
Horsens Kommune

Kan du lide gamle danske film

- og kunne du tænke dig at komme i biografen - så se her

Mandag d. 5 maj
kl. 10.00

Gratis

Megascopé, Holmboes Allé, 13B



Filmen, du kan se, er SS Martha (1967) – en kultklassiker af Balling/Bahs med Ove Sprogøe, Morten Grunwald, Poul Bundgaard og Poul Reichhardt i hovedrollerne. Den varer 94 minutter, er i farver og har gennem tiden opnået kultstatus for sin humor og særlige charme.

Kiosken er lukket, men der vil være mulighed for tilkøb af drikke og sødt/salt, ved reservation af billet. Dette betales kontant/dankort/mobilepay i biografen på dagen.

Hvem kan deltage?

Alle er velkomne.

Tilmelding:

Her reserverer du plads, og hvis du vil købe noget at drikke/spise under filmen.



Du behøver IKKE printe billetten ud.

Vi glæder os til at se dig

**Megascopé og
Horsens Kommune**

Prøv kræfter med stand up paddle

- for begyndere

Mandag den 5. maj
kl. 12.30-15.30
Husodde Strand

Gratis

Kunne du tænke dig at prøve stand up paddle? Kom og oplev en sjov og anderledes aktivitet på vandet. Vi starter med en introduktion, hvor du lærer de grundlæggende teknikker.

Efter introduktionen får du mulighed for at øve dig på balance og teknik i et roligt tempo. Instruktører guider dig hele vejen, og vi sørger for, at det bliver en tryk og hyggelig oplevelse.

Husk at medbringe: Håndklæde, badetøj, vand, solcreme, lidt mad og noget varmt at drikke.

Hvem kan deltage?

Alle under 30 år.

Tilmelding: Skriv en mail eller sms til Fysioterapeut Lise Andersen på 21752213 eller lisan@horsens.dk

Transport: I følges med undervisere og personale til vandet.

Vi glæder os til at se dig!

Sundhedsindsatsen

Kom til åbent hus på Hanstedholm

- prøv klatring, naturtræning
og CRAFT

Mandag d. 5 maj
kl. 13.00-16.00
Hanstedholm, Højballevej 10,
Hansted, Horsens

Gratis

Kom med til en aktiv dag under åben himmel, hvor du kan prøve kræfter med **klatring i træ, naturtræning og kreativt håndarbejde**. Der er tre aktiviteter, som du frit kan veksle mellem:

- **Klatring i træ med udstyr**
- **Naturtræning i skoven med pinde**
- **CRAFT – arbejde med garn og et par pinde**

Husk at tage **tøj og sko på, der passer til udendørs aktiviteter**.

Hvem kan deltage? Alle, der gerne vil være ude i den friske luft, kan bevæge sig i naturen uden hjælpemidler og har lyst til fysisk aktivitet.

Tilmelding: Send en mail til Tove Sørensen: tos@horsens.dk
Eller sms/ring på 20728755

Transport: Deltagere sørger selv for transport til Hanstedholm.

Kunne du tænke dig at synge i lungekor og styrke din vejrtrækning?

Tirsdag den 6. maj

kl. 13.15–14.30

Kulturstationen, Skolegade 7,

Lokale 12

Gratis

Så mød op til dette arrangement! Sang er en fantastisk måde at styrke både lungemuskulatur og stemme på! I lungekoret vil en stemmelogopæd sammen med musikskolen guide dig igennem en time med fokus på krop og stemme. Vi synger sammen i et trykt fællesskab og arbejder med teknikker, der kan hjælpe med at forbedre åndedrættet og give mere luft. Kom og mærk de gavnlige effekter af at synge i fællesskab!

Vi slutter arrangementet af med mulighed for at få en kop kaffe i Kulturstationens café.

Alle kan være med – der kræves ingen sangerfaring!

Hvem kan deltage? Alle, der har lyst til at bruge og udforske deres stemme i fællesskab med andre.

Tilmelding:

Er nødvendig

– max 35 deltagere.



Transport: Bare mød op på Kulturstationen på ovenstående adresse.

Vi glæder os til at synge med dig!

Didde Bogh, stemmelogopæd & Dorte Dahl Jørgensen, korleder





Har du lyst til at prøve NADA

og finde ro i en travl hverdag?

Onsdag den 7. maj

kl. 10.00-15.00

Kirkens Korshærs varmemstue,
Borgergade 8, Horsens

Gratis

Kom forbi til en afslappende stund i **NADA-caféen**, hvor du kan høre om NADA-øreakupunktur, en metode, der bruges over hele verden til at skabe ro og balance. Du har mulighed for at prøve behandlingen, som kan hjælpe med at berolige nervesystemet og mindske stress.

Hvad er NADA? NADA er en særlig form for øreakupunktur, hvor små nåle stimulerer punkter i øret, der frigiver endorfiner og skaber en følelse af ro og velvære. Metoden bruges bl.a. i stresshåndtering, afhængighedsbehandling og til at understøtte mental trivsel.

Hvem kan deltage? Alle er velkomne! NADA udføres udelukkende af uddannet personale.

Tilmelding: Tilmelding er ikke nødvendig – kig bare forbi.

Vi glæder os til at se dig!

**Hjemløseindsatsen &
Kirkens Korshærs varmemstue**

Har du lyst til en time med rytmik og musik?

Onsdag den 7. maj
kl. 12.15-13.15
Kulturstationen Horsens,
Skolegade 7

Gratis

Kom og vær med til en sjov og energifyldt time med **rytme, musik og sang**. Vi udforsker forskellige instrumenter, bevæger os til musikken og skaber et levende fællesskab, hvor alle kan være med – uanset erfaring. Samtidig får du en introduktion til de muligheder, Kulturstationen tilbyder.

Hvem kan deltage? Alle i specialvejledningen, der har lyst til at synge og måske bevæge sig til musik.

Tilmelding: Der er plads til maksimalt 20 deltagere. Invitationer sendes ud via vejlederne.

Transport: Aktiviteten foregår i Skolegade i Horsens. Ønsker du at følges med en medarbejder fra specialvejledningen, kan du møde op ved det gamle rådhus.

Vi glæder os til at se dig!

Specialvejledningen Handicap

Kom til en stemningsfuld koncert

i Søvind Kirke

Onsdag den 7. maj
kl. 13.30-15.00
Søvind Kirke

Gratis

Glæd dig til en smuk musikalsk oplevelse, når **bands og solister fra OK-Fonden Enghaven** optræder med et repertoire, der passer til årstiden. Musikken spænder bredt og skaber en varm og nærværende stemning i kirkens smukke rammer.

Du får mulighed for at synge af dine lungers fulde kraft på fællessange, hvor vi sammen løfter stemningen og musikken.

Hvem kan deltage?

Alle er velkomne – koncerten er åben for alle.

Tilmelding: Tilmelding er ikke nødvendig – bare mød op

Transport: Der er mulighed for fælles transport via busafgang nr. 306 mod Søvind kl. 12.47 fra Vitus Berings Plads. Vi står klar med skilt ved bussen. Returbussen kører kl. 15.08.

Vi glæder os til at se dig!

Charlotte og OK-Fonden Enghaven/Ravnebjerg

Kan du opklare mordgåden

i "Who killed Kevin"?

Onsdag den 7. maj
kl. 14.00-16.00

Opgangsfællesskabet Smedegade

Gratis

Tag med på en spændende og sjov efterforskning i det fri!

Sammen med dit hold på 4-6 personer skal I opklare en mystisk mordsag ved at løse opgaver og finde spor på ca. otte poster rundt i byen. For at lykkes kræver det samarbejde, opmærksomhed på detaljer og effektiv kommunikation.

Sådan foregår det: Spillet kombinerer en app med en rygsæk fyldt med rekvisitter, så mindst én person pr. hold skal medbringe en opladet smartphone. Der vil være personale med på hvert hold, og I får udleveret et kort over ruten.

Praktisk info: Ruten er ca. 1½-2 km, så husk gode sko!

Efterforskningen tager 1½-2 timer. Vi starter og slutter i gården ved Smedegade 9-11, hvor vi runder

af med grillpølser, fællesskab og hygge – og de øvrige beboere er også inviteret.

Hvem kan deltage? Mordgåden er for beboere i Opgangsfællesskabet Smedegade. Hver deltager kan invitere 1-2 "med-efterforskere" – det kan være venner eller familie.

Tilmelding: Tilmelding sker til personalet i Opgangsfællesskabet Smedegade.

Transport: Efterforskningen foregår i Horsens midtby, hvor I skal gå ca. 1,5-2 km undervejs.

Vi glæder os til at se dig!

**Opgangsfællesskabet
Smedegade**

Hvad er kønsidentitet og seksuel orientering?

Onsdag den 7. maj

kl. 14.00-16.00

Caféen Nørrebrogade 38A

Gratis

Hvad betyder kønsidentitet og seksuel orientering, og hvordan hænger de sammen? Hvilke begreber findes, og hvad betyder de i praksis? Få mere viden om emnet i et trykt rum, hvor du kan lytte, reflektere og stille spørgsmål, hvis du har lyst.

Arrangementet starter med et oplæg fra en **seksualvejleder og 1-2 borgere**, som har stor viden om kønsidentitet og seksualitet. De vil forklare forskellen mellem begreberne og dele deres erfaringer med emnet. LGBT+ Danmark deltager også og bidrager med viden om kønsnormer, fordomme og inklusion.

Vi forsøger at skabe en god og tryk atmosfære. Har du brug for det, er du velkommen til at tage en støtteperson med.

Der vil være mulighed for at stille spørgsmål, men vi kan ikke garantere, at vi kan svare på alt. Til gengæld lægger vi op til en fælles snak, hvor vi sammen udforsker emnerne kønsidentitet og seksualitet.

Vi har kaffe, te og snacks klar, så vi kan hygge os undervejs.

Hvem kan deltage? Alle med interesse for emnet.

Tilmelding:
Er nødvendig



Vi glæder os til at se dig!

Cafeen Nørrebrogade

Har du lyst til at prøve NADA

og finde ro i en travl hverdag?

Torsdag den 8. maj

kl. 10.00-15.00

Kirkens Korshærs varmemstue,

Borgergade 8, Horsens

Gratis

Kom forbi til en afslappende stund i **NADA-caféen**, hvor du kan høre om NADA-øreakupunktur, en metode, der bruges over hele verden til at skabe ro og balance. Du har mulighed for at prøve behandlingen, som kan hjælpe med at berolige nervesystemet og mindske stress.

Hvad er NADA? NADA er en særlig form for øreakupunktur, hvor små nåle stimulerer punkter i øret, der frigiver endorfiner og skaber en følelse af ro og velvære. Metoden bruges bl.a. i stresshåndtering, afhængighedsbehandling og til at understøtte mental trivsel.

Hvem kan deltage? Alle er velkomne! NADA udføres udelukkende af uddannet personale.

Tilmelding: Tilmelding er ikke nødvendig – kig bare forbi.

Vi glæder os til at se dig!

**Hjemløseindsatsen &
Kirkens Korshærs varmemstue**

Prøv kræfter med stand up paddle

– for begyndere

Torsdag den 8. maj
kl. 12.30–15.30
Husodde Strand

Gratis

Kom med på vandet og prøv stand up paddle, en sjov kombination af surfing og kajak. Aktiviteten starter med en grundig introduktion, så alle kan være med – også uden tidligere erfaring.

Mødetid: Kl. 12.30.

Husk at medbringe:

- Håndklæde og badetøj
- Vand, solcreme, lidt mad og noget varmt at drikke

Hvem kan deltage? Borgere tilknyttet STU, Specialvejledning Handicap, Kollegiet Vestergade, Opgangsfællesskabet Smedegade,

Botilbuddet Fussingsvej, Botilbuddet Tingstedet, Botilbuddet Østergade 120, Aktivitet og Fællesskab Islandsvej, Café Amalie eller Støttet Beskæftigelse.

Tilmelding: Skriv en mail eller sms til Fysioterapeut Lise Andersen på 21752213 eller lisan@horsens.dk

Transport

Aftal med personalet, hvordan transporten til vandet foregår.

Vi glæder os til at se dig!

Sundhedsindsatsen

Slip kreativiteten løs

- kunstneriske udtryksformer

Torsdag den 8. maj
kl. 12.45-15.45
Snurretoppen

150 til
300,-

Kom og udforsk forskellige måder at udtrykke dig kunstnerisk på. Formålet er at skabe en **suksessoplevelse**, hvor du enten alene eller sammen med andre kan lave et værk. Du kan vælge at tage dit kunstværk med hjem eller donere det til udsmykning på Kollegiet.

Hvad kan du prøve?

- **Collager med fantasi-figurer** skabt af bogstavsprint, tegn og posca-tusser.
- **Mini-motiver uden på og inden i tændstikæsker**, der sættes sammen til et større værk.
- **Doodle-art**, hvor vi tegner kru-seduller og finder figurer i dem. Måske prøver vi også at lave klatter med store pensler eller sort tusch for derefter at tegne figurer ud fra dem.

Vi serverer kolde drikke og snacks undervejs.

Husk at tage tøj på, som er behageligt at arbejde i.

Hvem kan deltage? Nuværende og tidligere unge fra Kollegiet.

Tilmelding: Der laves en separat indbydelse med tilmelding.

Pris: 150-300 kr. pr. person.

Transport: Du skal selv sørge for transport til Snurretoppen.

Vi glæder os til at se dig!

Kollegiet Vestergade

Få en anonym og uforpligtende samtale

– Åben Anonym Rådgivning

Torsdag den 8. maj

kl. 13.00-17.00

Horsens Bibliotek

Gratis

Har du brug for en fortrolig samtale om rusmidler – enten for dig selv eller som pårørende?

Kig forbi til en anonym og uforpligtende snak med en konsulent fra **Rusmiddelrådgivningen**.

Hvordan kan vi hjælpe?

Vores samtale er tilpasset dine behov. Det foregår åbent og anonymt, så du kan komme uden at bestille tid eller ringe i forvejen.

Vi tilbyder rådgivning, støtte og vejledning, hvis du:

- Er pårørende til en person med alkohol- eller stofproblemer.
- Ønsker at høre om hjælp til at komme ud af et misbrug.

Hvem kan deltage? Alle i Horsens Kommune.

Tilmelding: Tilmelding ikke nødvendig – bare mød op

Transport: Du skal selv sørge for transport til biblioteket.

Vi glæder os til at tage en snak med dig!

Rusmiddelrådgivningen

Har du lyst til at prøve NADA

og finde ro i en travl hverdag?

Fredag den 9. maj

kl. 10.00-12.30

Kirkens Korshærs varmestue,
Borgergade 8, Horsens

Gratis

Kom forbi til en afslappende stund i **NADA-caféen**, hvor du kan høre om NADA-øreakupunktur, en metode, der bruges over hele verden til at skabe ro og balance. Du har mulighed for at prøve behandlingen, som kan hjælpe med at berolige nervesystemet og mindske stress.

Hvad er NADA? NADA er en særlig form for øreakupunktur, hvor små nåle stimulerer punkter i øret, der frigiver endorfiner og skaber en følelse af ro og velvære. Metoden bruges bl.a. i stresshåndtering, afhængighedsbehandling og til at understøtte mental trivsel.

Hvem kan deltage? Alle er velkomne! NADA udføres udelukkende af uddannet personale.

Tilmelding: Tilmelding er ikke nødvendig – kig bare forbi.

Vi glæder os til at se dig!

**Hjemløseindsatsen &
Kirkens Korshærs varmestue**

**Horsens
Kommune**

