



Kultur & KRAM

Når kulturen
giver et KRAM

Horsens
Kommune

A background image showing marshmallows on sticks being roasted over a campfire. The fire is glowing with orange and yellow flames, and the marshmallows are white and slightly puffed. The background is dark and blurry, focusing on the marshmallows and the fire.

Velkommen til **Kultur & KRAM**

– en uge med fællesskab,
sundhed og oplevelser



Dette program er tilpasset til de borgere, der er tilknyttet Fussingsvej og Østergade. 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**

Kom til en stemningsfuld koncert

i Søvind Kirke

Onsdag den 7. maj
kl. 13.30-15.00

Gratis

Søvind Kirke

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**

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 trygt 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 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**



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

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

Tag med til femkamp

på Østergade

Torsdag den 8. maj
kl. 17.00–20.00
Østergade

Gratis

Glæd dig til et par timer med **bevægelse, leg og kropslige udfordringer**. Vi leger med det, som er i naturen, og med kroppen. Det bliver samtidig en øvelse i at mærke kroppens impulser og følge lysten til at bevæge sig på en bestemt måde.

Program

- Introduktion
- Bevægelse og leg
- Fællesspisning med sandwich, snacks, frugt og vand

Kom i tøj, som du kan bevæge dig frit i.

Hvem kan deltage? Alle er velkomne – både unge og gamle, energiske og knap så energiske. Der er altid plads til en pause undervejs.

Tilmelding: Ikke nødvendigt.

Vi glæder os til at se dig!

Botilbuddene Fussingsvej og Østergade

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**

