



# Kultur & KRAM

Når kulturen  
giver et KRAM

Horsens  
Kommune

A background image showing marshmallows on sticks being roasted over a campfire. The marshmallows are white and puffed up, and the sticks are yellow. The fire is visible in the background, creating a warm and cozy atmosphere. The text is overlaid on the image.

# Velkommen til **Kultur & KRAM**

- en uge med fællesskab,  
sundhed og oplevelser



Dette program er tilpasset til de borgere, der er tilknyttet Aktivitet og Fællesskab Ternevej. Hvis du vil se det fulde program 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

# Prøv kræfter med stand up paddle

– for begyndere

Mandag den 5. maj

kl. 9.00–12.00

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, og bagefter får du mulighed for at afprøve balancen og padle rundt i roligt tempo.

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?** Borgere tilknyttet Specialvejledning Psykiatri, Specialvejledningen Senhjerneskade, Hjemløseindsatsen, Rusmiddelrådgivningen, Kaffeanden, Kildegade 52, Ungeindsatsen, Aktivitet- og Fællesskab Ternevej, Væksthuset eller OK-fonden.

**Tilmelding:** Skriv en mail eller sms til Fysioterapeut Lise Andersen på 21752213 eller [lisan@horsens.dk](mailto:lisan@horsens.dk)

**Transport:** I følges med undervisere og personale til vandet.

Vi glæder os til at se dig!

**Sundhedsindsatsen**

# 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

Megascope, Holmboes Allé, 13B

Gratis

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

**Megascope og  
Horsens Kommune**

# NADA og sanseterapi

## - find ro gennem sanserne

Mandag den 5. maj

kl. 13.00-14.30

OK-Fonden Sct. Jørgensgård,  
Levysgade 6, Horsens

Gratis

### **Kunne du tænke dig at opleve, hvordan sanserne kan skabe ro og balance?**

I denne workshop får du mulighed for at prøve NADA-øreakupunktur og forskellige former for sanseterapi. Workshoppen er delt op i to dele:

- I den ene sektion vil du sidde i orangeriet og blive introduceret til en sanseoplevelse med NADA. Der vil blive serveret NADA te samtidigt.

- I den anden sektion vil du sidde i dagligstuen og blive introduceret til, hvordan man kan arbejde med de forskellige sanser. Du kan afprøve fodruller, massagebolde, akupressurringe og meget mere. Dette giver dig mulighed for at mærke, hvordan kroppen og sanserne reagerer, når sanserne bliver stimuleret. Du vil blive guidet igennem de forskellige øvelser.

**Husk** kun at medbringe din nysgerrighed!

**Hvem kan deltage?** Alle er velkomne.

### **Tilmelding:**

Max 20 deltagere

- tilmeld dig via

QR-kode:



Har du spørgsmål? Kontakt Kasper på tlf. 21603869 eller Dorthe på tlf. 29179048.

**Mail:** okekla@ok-fonden.dk

Vi glæder os til at se dig!

**Dorthe og Kasper, OK-Fonden  
Enghaven**

# 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](mailto:tos@horsens.dk)  
Eller sms/ring på 20728755

**Transport:** Deltagere sørger selv for transport til Hanstedholm.

# Spring ud i Aktiviteter og Fællesskab

KOM OG SPIL POOL MED RECOVERY BULLS

Mandag d. 5 maj  
kl. 14.00-16.00

STALDEN, Rædersgade 3,  
Horsens

Gratis

Tag et break, grib en kø og vær med til et par hyggelige timer med pool og fællesskab. Vi spiller for sjov, så alle kan være med – uanset om du er øvet eller nybegynder. Der vil også være en lille stand, hvor du kan høre mere om **Din Indgang** og hvordan du kan finde vej til Aktiviteter og Fællesskaber. Du kan købe noget at drikke i baren.

**Hvem står bag?** Din Indgang afholder arrangementet i samarbejde med **Recovery Bulls**, en frivillig forening, der skaber fællesskaber gennem idræt og bevægelse for mennesker i sårbare livssituationer. Her handler det ikke om at

vinde, men om at være en del af et trygt og inkluderende fællesskab.

**Hvem kan deltage?** Alle over 18 år, der har psykiske eller sociale udfordringer – du er også velkommen til at tage en pårørende med.

**Tilmelding:**  
Er nødvendig.



Vi glæder os til at se dig!

**Din Indgang**



# Mindfulness i naturen

– find ro i skoven

Tirsdag den 6. maj

kl. 13.00–14.30

Parkeringspladsen ved Vandværkssøen,  
Hansted Skov, Skovvej 44, Horsens

Gratis

Træk vejret dybt, sænk tempoet og oplev naturens beroligende effekt. Vi bevæger os i et stille og roligt tempo gennem Hansted Skovs smukke omgivelser (max 3 km.) Undervejs laver vi små mindfulness-øvelser. Vi bruger vores sanser til at mærke naturen, og til at mærke den ro og balance, som naturen giver os.

**Husk at tage tøj på efter vejret og gode sko. Medbring en drikkedunk.**

Du skal kunne sætte dig på et underlag på jorden og rejse dig igen.

**Hvem kan deltage?** Alle, der har lyst til en rolig stund i naturen

**Tilmelding:** Max 15 deltagere – tilmeld dig senest fredag den 2. maj via QR-kode:



Har du spørgsmål, kan der rettes henvendelse til Ingeborg på mail: [imo@ok-fonden.dk](mailto:imo@ok-fonden.dk)

**Transport:** Der er parkeringsplads, så man kan komme med bil eller cykel. Der er busforbindelse med bybus nr. 13 – stå af ved Vesterhøjsvej. Giv besked ved tilmelding, hvis du ønsker afhentning ved busstoppestedet.

Vi glæder os til at se dig!

**Vibeke og Ingeborg, OK-Fonden  
Enghaven**





# 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**

# Vil du prøve outdoor træning og sanseøvelser i smukke omgivelser?

Onsdag den 7. maj

kl. 10.00-11.30

I parken på Hansted Kloster,  
Egebjergvej 100, Horsens

Gratis

Få en aktiv og sanselig oplevelse i naturen, hvor du kan prøve kræfter med både outdoor træning og sanseøvelser. Deltagerne deles op i to hold med maksimalt 12 personer på hver. Vi skifter over, så du får prøvet både outdoor træning og sansebane. Instruktøren guider jer gennem øvelserne, så alle kan være med uanset niveau.

**Husk** at have tøj og sko på, som du kan bevæge dig frit i, og medbring en drikkedunk.

## Hvem kan deltage?

Alle, der har lyst til at bevæge sig i smukke omgivelser.

## Tilmelding:

Via QR-kode:



Der er plads til maksimalt 24 deltagere, så du bedes give besked ved afbud.

Har du spørgsmål, kan du kontakte Kasper på telefon 21603869 eller Dorthe på telefon 29179048.

Mail: okekla@ok-fonden.dk

**Transport:** Der er mulighed for fælles transport via busafgang nr. 13 mod Hansted kl. 9.32 fra Vitus Berings Plads. Vi står klar med skilt ved bussen. Returbussen kører kl. 12.06.

Vi glæder os til at se dig!

**Dorthe og Kasper, OK-Fonden  
Enghaven/Hansted Kloster**

# 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 varместue,  
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 varместue**

# Kom til en hyggelig eftermiddag

med brætspil og sunde snacks

Onsdag den 7. maj  
fra kl. 12.00

Fælleshuset, Ternevej

Gratis



Tag et par afslappede timer med brætspil og hygge i fælleshuset. Der vil være forskellige brætspil at vælge imellem, og du kan slå dig ned i en af stuerne og spille med andre. Vi sørger for en hyggelig stemning og serverer sunde snacks undervejs.

**Hvem kan deltage?** Alle, der er tilknyttet Aktivitet og Fællesskab Ternevej.

**Tilmelding:** Tilmelding er ikke nødvendig – du møder bare op ved Fælleshuset.

Vi glæder os til at se dig!

**Aktivitets- og samværstilbud-  
det Ternevej 58**

# 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**



# 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**

# Spring ud i Aktiviteter og Fællesskab:

Spil fodbold for sjov  
– og hør om fællesskaber

Onsdag den 7. maj

kl. 16.15–19.00

CAUL, Nørrebrogade 38A, Horsens

Gratis

Kom og vær med til en eftermiddag fyldt med fællesskab, bevægelse og fodbold – uanset om du har spillet før eller bare vil være med for sjov. Vi starter med, at Din Indgang holder oplæg om, **hvordan fællesskaber kan skabe forandring**, hvorefter vi går på banen til en omgang afslappet fodbold, hvor det vigtigste er at have det sjovt.

## Program:

- 16.15–17.00: Oplæg om fællesskaber og Din Indgang – der serveres sunde snacks.
- 17.00–19.00: Fodbold for sjov – spil med og mærk glæden ved bevægelse i et trygt fællesskab.

## Hvem står bag?

Din Indgang afholder arrangementet i samarbejde med Recovery Bulls, en frivillig forening,

der skaber trygge fællesskaber gennem idræt og bevægelse for mennesker i sårbare livssituationer. Her handler det ikke om at vinde, men om at deltage og mærke glæden ved fællesskab og bevægelse.

**Hvem kan deltage?** Alle over 18 år med psykiske eller sociale udfordringer. Det er også muligt at tage en pårørende med.

**Tilmelding:**  
Er nødvendig.



**Transport:** Du skal selv sørge for transport til CAUL.

Vi glæder os til at se dig!

**Din Indgang**

# Prøv kræfter med stand up paddle

- for begyndere

Torsdag den 8. maj

kl. 9.00-12.00

Husodde Strand

Gratis



Er du klar til en sjov udfordring på vandet? Stand up paddle er en blanding af surfing og kajak, hvor du står på et stort paddleboard og padler dig frem. Vi starter med en grundig introduktion, så alle kan være med – også hvis du aldrig har prøvet det før.

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

## Husk at medbringe:

- Håndklæde og badetøj
- Vand, solcreme og evt. lidt mad
- Tøj efter vejret

**Hvem kan deltage?** Borgere tilknyttet Specialvejledning Psykiatri, Specialvejledningen Senhjerneskade, Hjemløseindsatsen, Rusmiddelrådgivningen, Kaffekanden, Kildegade 52, Ungeindsatsen, Aktivitet- og Fællesskab Ternevej, Væksthuset eller OK-fonden

**Tilmelding:** Skriv en mail eller sms til Fysioterapeut Lise Andersen på 21752213 eller [lisan@horsens.dk](mailto:lisan@horsens.dk)

**Transport:** I aftaler med personalet, hvordan I kommer ud til vandet.

Vi glæder os til at se dig!

**Sundhedsindsatsen**

# Kunne du tænke dig en rolig stund

## i naturen?

Torsdag den 8. maj  
kl. 10.00–11.30

Parkeringspladsen ved Vandværkssøen,  
Hansted Skov, Skovvej 44, Horsens

Gratis

Kom med ud i skoven og oplev, hvordan naturen kan skabe ro og balance. Vi bevæger os i et stille og roligt tempo gennem Hansted Skovs smukke omgivelser (max 3 km) og laver små mindfulness-øvelser undervejs – både i stående, gående og siddende stillinger. Vi bruger sanserne til at mærke naturen og den ro, den giver.

### Husk at medbringe:

- Tøj, der passer til vejret
- Fodtøj, du går godt i
- Drikkedunk

For at deltage skal du kunne sætte dig på et underlag på jorden og rejse dig igen.

**Hvem kan deltage?** Alle, der har lyst til en rolig stund i naturen

### Tilmelding:

Tilmeld dig via  
QR-kode senest  
fredag  
den 2. maj:



Der er plads til maks. 15 deltagere, så husk at melde afbud, hvis du bliver forhindret.

### Ved spørgsmål kan du skrive til:

[imo@ok-fonden.dk](mailto:imo@ok-fonden.dk)

**Transport:** Der er parkeringsplads, så du kan komme med bil eller cykel. Der er mulighed for fælles transport via busafgang nr. 13 mod Hansted kl. 9.32 fra Vitus Berings Plads. Vi står klar med skilt ved bussen. Returbussen kører kl. 12.06.

Vi glæder os til at se dig!

**Vibeke og Ingeborg, OK-Fonden  
Enghaven**

# 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**

# NADA og sanseterapi

– find ro gennem sanserne

Torsdag den 8. maj

kl. 13.00–14.30

OK-Fonden Sct. Jørgensgård,  
Levysgade 6, Horsens

Gratis

## Kunne du tænke dig at opleve, hvordan sanserne kan skabe ro og balance?

I denne workshop får du mulighed for at prøve NADA-øreakupunktur og forskellige former for **sanseterapi**. Workshoppen er delt op i to dele:

**I den ene sektion** vil du sidde i orangeriet og blive introduceret til en sanseoplevelse med NADA (øreakupunktur). Der vil blive serveret NADA te samtidigt.

**I den anden sektion** vil du sidde i dagligstuen og blive introduceret til, hvordan man kan arbejde med de forskellige sanser. Du kan afprøve fodruller, massagebolde, akupressurringe og meget mere. Dette giver dig mulighed for at mærke, hvordan kroppen og

sanserne reagerer, når sanserne bliver stimuleret. Du vil blive guidet igennem de forskellige øvelser.

## Husk kun at medbringe din nysgerrighed!

**Hvem kan deltage?** Alle er velkomne

## Tilmelding:

Max 20 deltagere  
– tilmeld dig via  
QR-kode:



Har du spørgsmål? Kontakt Kasper på tlf. 21603869 eller Dorthe på tlf. 29179048.

**Mail:** okekla@ok-fonden.dk

Vi glæder os til at se dig!

**Dorthe og Kasper, OK-Fonden  
Enghaven**

# 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

# Vil du prøve outdoor træning og sanseøvelser

i smukke omgivelser?

Fredag den 9. maj  
kl. 10.00–11.30

I parken på Hansted Kloster, Egebjergvej 100, Horsens

Gratis

Kom med til en workshop, hvor du får mulighed for at afprøve **outdoor træning og en sansebane**. Deltagerne opdeles i to hold, hvor en instruktør guider gennem både outdoor træning og sanseøvelser i parken. Alle skifter undervejs, så du får prøvet begge aktiviteter. Der er plads til **maks. 12 deltagere pr. hold** og i alt **24 deltagere** til arrangementet.

## Husk at medbringe:

- Drikkedunk
- Træningstøj og sko, du kan bevæge dig godt i

**Hvem kan deltage?** Alle, der har lyst til at bevæge sig i smukke omgivelser.

## Tilmelding:

Tilmelding sker  
via QR-kode:



Har du spørgsmål? Kontakt:

**Kasper:** 21603869

**Dorthe:** 29179048

**Mail:** [Okekla@ok-fonden.dk](mailto:Okekla@ok-fonden.dk)

Hvis du bliver forhindret, bedes du give besked.

**Transport:** Du skal selv sørge for transport til Hansted Kloster via bus, bil eller cykel. Bus nr. 13 fra Horsens ankommer ca. kl. 9:40.

Vi glæder os til at se dig!

**Dorthe og Kasper, OK-Fonden  
Hansted Kloster**



# 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**

# Spring ud i aktiviteter og fællesskab: **Deltag i et gåfællesskab** med Recovery Bulls – og hør om fællesskaber

Fredag den 9. maj

kl. 10.15

CAUL, Nørrebrogade 38A, Horsens

Gratis

Kom med til en formiddag, hvor vi sætter fokus på **fællesskaber, bevægelse og mental trivsel**. Vi starter med, at Din Indgang holder oplæg om, hvordan fællesskaber kan styrke livskvaliteten, og derefter går vi en tur sammen med **Recovery Bulls**.

## Program

**Kl. 10.15:** Oplæg om fællesskaber og Din Indgang – der serveres sunde snacks.

**Kl. 11.00:** 3 km gåtur med Recovery Bulls.

## Hvem står bag?

Din Indgang afholder arrangementet i samarbejde med **Recovery Bulls**, en frivillig forening, der skaber trygge fællesskaber gennem

idræt og bevægelse for mennesker i sårbare livssituationer. Her handler det ikke om at vinde, men om at deltage og mærke glæden ved fællesskab og bevægelse.

**Hvem kan deltage?** For dig over 18 år med psykiske eller sociale udfordringer. Pårørende er også velkomne.

**Tilmelding:** Er nødvendig.



Vi glæder os til at se dig!

**Din Indgang**

# “Under stjernerne på himlen” ...

EN FILM OM Tommy Seebach er højaktuel i biografen lige nu – men synes du det kan være svært at gå i biffen ... så se her

Fredag den 9. maj

kl. 11.00

Megascope,

Holmboes Allé, 13B

60,-

*Megascope vil vise filmen til dig, hvor der er let lys i salen, skruet ned for bassen – og med mulighed for at tage pauser i lounge rummet.*

Filmen “Under stjernerne på himlen” er et portræt af Tommy Seebach.

En fortælling om en musiker og familiefar, som bliver en af dansk popkulturs største stjerner, men også en fortælling om prisen og kampen for berømmelse.

I hovedrollerne som Tommy Seebach og hans hustru ses Anders Matthesen og Neel Rønholt.

Filmen varer 2 timer, og vil blive tekstet og salen vil have let belysning samt dæmpet lyd.

Der vil løbende under filmen være mulighed for at trække ud i loungeområdet for en pause.

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 over 18 år med psykiske eller sociale udfordringer.

## **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

**Megascope og**

**Specialvejledningen Psykiatri.**

**Horsens  
Kommune**

