

# Natur og Kultur på Recept

Igennem 10 uger vil du få smag for forskellige natur- og kulturaktiviteter, hvor du sammen med 14 andre bliver en del af et fælleskab, hvor i mødes om forskellige natur- og kulturaktiviteter. Du vil møde dygtige undervisere, der er eksperter og passioneret på netop deres felt. Hver uge vil du møde en ny kulturinstitution, som vil føre dig igennem ugens tema og give dig lærerige oplevelser.



## Det vil være:

**Drama:** Få indsigt i teknikker, der giver fornyet energi og positivitet i krop og sind.

**Billedkunst:** Se frem til en uge med nærvær og fordybelse i kreative legende processer med natur, design og billedkunst.

**Skrivekunst:** Vi leger med ord og flowskrivning, hvor "den indre kritiker" gemmes langt væk. Sammen skaber vi små fortællinger og digte.

**Naturoplevelser:** Et boost af natur giver sindet ro og holder kroppen i balance. Vi tager sammen ud i naturen og tager fælles oplevelser med hjem.

**Kulturhistorie og Arkæologi:** Vi dykker ned i vores lokalhistorie, bliver klogere og finder inspiration til fremtiden.

**Højtlesning & samtale:** Glæd dig til en rolig uge med højtlesning og samtale, lyttesalon og pauser i Ishøj Byhave.

**Sang, musik og dans:** Velkommen til et frirum, hvor du får inspiration og går på opdagelse i hvordan sang, musik og bevægelse/dans kan hjælpe dig til at finde nye ressourcer til hverdagen.

**Målgruppe:** Det kræver ingen forudsætninger at deltage. Alle kan deltage.

**Sted:** Forløbet foregår på kulturinstitutionerne i Ishøj, bl.a.

Ishøj Naturcenter, Bredekærgård, Ishøj Kulturskole, Kulturium Ishøj Bibliotek, Ishøj Teater og Kroppedal Museum.

**Tilmelding:** Tilmeldingen foregår via din jobkonsulent i Jobcentret.

**Hvad for du ud af det?:** Du får mod på livet, øget selvværd, livsglæde og mod på at prøve nye ting, som kan hjælpe dig i hverdagen.

## PRAKTISK INFORMATION:

- Forløbet varer 10 uger og der vil være mødepligt mandag, onsdag og fredag. Alle dage kl. 10-13.
- Forløbet har opstart **mandag den 3. oktober kl. 10** på Bredekærgård, Tranegilde Bygade 4.
- Hver uge skal du forvente at møde et nyt sted.
- Naturugerne foregår som udgangspunkt udendørs.
- Ugen inden forløbet begynder vil alle modtage en detaljeret plan for forløbet.

