

FIND RO OG ENERGI

MED MINDFULNESS,
FÆLLESSANG OG FÆLLESLÆSNING



HVEM KAN DELTAGE?

Du har mulighed for at deltage i et gruppeforløb i efteråret 2021 med mindfulness, fællessang og fælleslæsning. Du bliver en del af en gruppe på op til 10 personer over 18 år. Forløbet er for dig, som har oplevet udfordringer i forhold til mental sundhed, fx. stress, angst, depression.

Med støtte fra Kulturspot – Sundhed tilbydes du et sundhedsforløb, der har fokus på at fremme din mentale trivsel. Målet er at medvirke til at skabe øget livslyst, forbedret livskvalitet samt at få lyst til at indgå i fællesskaber.

HVOR MØDES VI?

Vi mødes i gruppen 2 gange om ugen i 10 uger på skift mellem Lemvig Sundhedshus, Lemvig Musikskole og Lemvig Bibliotek. Nogle af gangene tager vi ud i tippien Lavu'en i Klosterheden.

Vi afslutter forløbet med fællessang for alle og fællesspisning for deltagerne i forløbet.



MINDFULNESS

Foregår ved sundhedsafdelingen, Østergade 67 (den gl. vuggestue)

Mindfulness kan være med til at skabe større ro i krop og sind og give dig nogle redskaber til at håndtere pres, stress og smerter. Forløbet består af teori og praktiske øvelser, så det er en god ide at have noget løstsiddende tøj på. Vi sørger for liggeunderlag, lagen og vanddunk. Medbring evt. selv en pude.

FÆLLESSANG OG MUSISK SAMVÆR

Foregår på Lemvig Musikskole, Østergade 10

Kom som du er, syng med og lyt med. Fokus er på de ressourcer, der findes i musikken og på den glæde og livsbekræftende stemning, der udspringer af musikalske aktiviteter.

GUIDED FÆLLESLÆSNING

Foregår på Lemvig Bibliotek, Skolegade 3, eller i Frivilligcentrer Lemvig, Vasen 14, stuen /Væksthuset

Når vi læser sammen, åbner vi op for en fritime og en fælles oplevelse af litteraturen, og vi kan dele den umiddelbare oplevelse vi får. Læseguiden læser en novelle og et digt højt, og du kan følge med i en kopi, eller blot lytte til oplæsningen. Vi holder pause i teksten og snakker om de oplevelser teksten giver os.

Vi slutter de 10 ugers forløb af med fællessang, som også andre ledige inviteres til. Dererefter er der julefrokost for deltagerne i Bo I Lemvigs café lokale Industrivej 25B.

KALENDER

Uge 37

Tirsdag den 14. september kl. 09.00-11.00 Mindfulness

Torsdag den 16. september 15.00-16.30 Fælleslæsning (Biblioteket)

Uge 38

Tirsdag den 21. september kl. 09.00-11.00 Mindfulness

Torsdag den 23. september kl. 10-11 Fællessang

Uge 39

Tirsdag den 28. september kl. 9.00-11.00 Mindfulness

Torsdag den 30. september kl. 15.00-16.30 Fælleslæsning (Biblioteket)

Uge 40

Tirsdag den 5. oktober kl. 09.00-11.00 Mindfulness

Torsdag den 7. oktober kl. 10.00-11.00 Fællessang

Uge 41

Tirsdag den 12. oktober kl. 09.00-11.00 Mindfulness

Torsdag den 14. oktober kl. 15.00-16.30 Fælleslæsning (Biblioteket)

Uge 43

Tirsdag den 26. oktober kl. 09.00-11.00 Mindfulness

Torsdag den 28. oktober kl. 10.00-11.00 Fællessang

Uge 44

Tirsdag den 2. november kl. 09.00-11.00 Mindfulness

Torsdag den 4. november kl. 15.00-16.30 Fælleslæsning (Frivilligcenter Lemvig)

Uge 45

Tirsdag den 9. november kl. 09.00-11.00 Mindfulness

Torsdag den 11. november kl. 10.00-11.00 Fællessang

Uge 46

Tirsdag den 16. november kl. 09.00-11.00 Mindfulness

Torsdag den 18. november kl. 15.00-16.30 Fælleslæsning (Frivilligcenter Lemvig)

Uge 47

Tirsdag den 23. november kl. 09.00-11.00 Mindfulness

Torsdag den 25. november kl. 10.00-11.00 Fællessang

Uge 48

Torsdag den 02. december kl. 10-11 Fællessang for alle

Torsdag den 02. december kl. 12.00-15.00 Julefrokost på Industrivej 25B - Caféen