

Se mere om Kultur på Recept på  
[www.fynskkulturparecept.dk](http://www.fynskkulturparecept.dk)

## Spørgsmål

Kulturkoordinatoren er din kontaktperson og følger holdet gennem hele forløbet. Har du spørgsmål, så spørg:

**Gudrun Katrine Heltoft**  
**Kulturkoordinator**  
51 29 87 40  
[guhe@kerteminde.dk](mailto:guhe@kerteminde.dk)



Kerteminde  
Kommune

I samarbejde med fire kulturaktører

**KERTEMINDE  
BIBLIOTEKERNE**  
**JOHANNES LARSEN  
MUSEET**

**MUSIK- OG  
KULTURSKOLEN**  
**FRILUFTSFORMIDLER**

Kulturregion Fyn giver liv til kunst- og kulturoplevelser  
med et sundhedsfremmende perspektiv



Kerteminde  
**KULTUR PÅ  
RECEPT**

## Kultur kan gøre dig godt

Til dig, der har mild til moderat stress, angst, depression. Tilbuddet er også for dig, der savner et fællesskab.

Frirum  
Fællesskab  
Fordybelse





# Hvad er Kultur på Recept?

Kultur på Recept er et 8-ugers kultur- og naturforløb, hvor du sammen med en gruppe på ca. 10 andre oplever og deltager aktivt i aktiviteter indenfor billedkunst, fortælling, musik og natur. I mødes i 2 timer 2 gange om ugen. Du bliver en del af et fællesskab, hvor I mødes for f.eks. at lytte til og skabe fortællinger, spille og synge sammen og lære om et kunstværk og måske skabe et selv.

## Kultur på Recept er for dig, der:

- er mellem 31-65 år
- bor i Kerteminde Kommune
- har mild til moderat stress, angst, depression eller savner et fællesskab
- er motiveret for at deltage i forløbet

## Hvordan tilmelder du dig?

Du skal kontakte din kulturkoordinator, som vil hjælpe dig med at finde ud af, om du kan komme på et hold, hvornår og hvordan.

## Når du er tilmeldt et forløb

Når du er tilmeldt, vil din kulturkoordinator kontakte dig på telefon. Kulturkoordinatoren vil fortælle mere om forløbet, og du får udleveret en plan for dit forløb med datoer, mødesteder og tidspunkter.

- *Du behøver ikke have forhåndskendskab eller nogen forudsætninger for at deltage i Kultur på Recept-forløbet. Kulturkoordinatoren og kultur- og naturformidlerne vil føre dig trygt igennem forløbet.*



# Kultur på Recept i Kerteminde

Fælles for alle forløb er hyggeligt og trygt samvær uden forventninger.

## Billedkunst

Vi arbejder med enkle teknikker og materialer, hvor vi prøver os frem, leger og eksperimenterer. I Johannes Larsen Museets smukke lokaler kan vi lade os inspirere og finde vores personlige udtryk. En professionel billedkunstner guider deltagerne gennem et sanseligt forløb, hvor fordybelse og ro er i fokus.

## Natur

Vi mødes omkring bålet (hvis vejret tillader det), sanser og oplever naturen og den fred og ro, naturen kan give. Mindfulness og simple øvelser i det smukke Sybergland giver vitaminer til krop og sjæl.

## Musik

Kerteminde Kultur- og Musikskole står for undervisningen, hvor vi både lytter til musik og selv laver den. Musikskolen råder over fuldt udstyrede musiklokaler og vores erfarne underviser tager os med på en rejse, hvor vi arbejder med vores egne muligheder.

## Litteratur

Litteraturen kan ofte sige noget til og om os selv, som vi ikke anede var der. Kerteminde Bibliotekerne byder på guidet fælleslæsning, hvor vi hører en tekst og efterfølgende taler sammen om den. Vi bliver præsenteret for forskellige genrer indenfor litteraturen.