

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



**Nyborg**  
KOMMUNE

I samarbejde med fire kulturaktører

**ØSTFYNS  
MUSEER**

**NYBORG  
MUSIKSKOLE**

**REFSVINDINGE  
NATURCENTER**

**NYBORG  
BIBLIOTEK**

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



# Kreativt frirum Nye fællesskaber Fed fordybelse

i Nyborg Kommune

Er du ung og har brug for en  
pause fra hverdagens pres?  
Mangler du energi og glæde?  
Og er du klar til et nyt og  
trygt fællesskab?

**Kultur på  
Recept**





# Hvad er Kultur på Recept?

Her er tilbuddet om et 6-8 ugers kreativt fællesskab og frirum, hvor du sammen med en gruppe på ca. 10 andre unge oplever, fordyber dig og deltager i billedkunst, fortælling, musik og natur. Du bliver en del af et fællesskab, hvor I mødes i 2 timer 2 gange om ugen om f.eks. at skabe og lytte til fortællinger på biblioteket, være kreative og skabe egne kunstværker, spille sammen, synge og finde ro i naturen.

## Du kan deltage, hvis du:

- er mellem 15 og 25 år
- bor eller går i skole i Nyborg Kommune
- har mild til moderat mistrivsel, stress, angst, depression, ensomhed eller savner et fællesskab
- er motiveret for at deltage i forløbet

## Hvordan tilmelder jeg mig?

Du kan kontakte din studievejleder, sagsbehandler, underviser eller selv henvende dig direkte til kulturkoordinatoren.

Hun vil fortælle dig mere om forløbet, give dig en plan med datoer, mødesteder og tidspunkter, og du har mulighed for at stille spørgsmål.

- *Det er kreativt frirum, hvor der er plads til alle, så du behøver ikke vide noget om eller have erfaring med aktiviteterne for at deltage.*

## Din kulturkoordinator

**Suzette Frovin**  
**Kulturkoordinator**  
29 77 22 37  
kpr@nyborg.dk

Kulturkoordinatoren er din kontaktperson og vil deltage i aktiviteterne sammen med dig. Har du spørgsmål, så kontakt Suzette.



### Billedkunst

En professionel billedkunstner guider dig gennem forløb, hvor fordybelse og ro er i fokus. Du får mulighed for at arbejde med enkle teknikker og materialer, og alle kan være med, når vi sammen prøver os frem og eksperimenterer. Vi vil lade os inspirere og finder vores personlige udtryk.

### Natur

Du får mulighed for at komme ud i naturen og opdage eller genopdage, hvor godt det er at være udenfor. Vi vil lave bål og opleve naturen - og den fred og ro, den giver. Mindfulness og simple øvelser vil hjælpe os til at finde ny energi.

### Musik

Du vil blive inviteret ind i musikkens verden gennem lytte-oplevelser og udøvelse af musik eller sang. Erfarne undervisere giver en ny forståelse for musikken i et forløb med udgangspunkt i den enkelte deltagers forudsætning og med fokus på kreativitet og fællesskab.

### Fortælling

Fortællinger kan ofte sige noget til og om os selv, vi ikke kendte til, give viden og nye perspektiver. Du vil blive præsenteret for forskellige genrer og vi vil bl.a. lave guidet fælleslæsning, hvor vi hører en tekst og efterfølgende taler sammen om den.