

Må bra med kultur och natur

UNGA

Till dig som går i högstadiet eller gymnasiet



Innehåll

Vad är Må bra med kultur och natur?	3
Program Linköping höst 2026	4
Program Norrköping höst 2026	5
Program Motala höst 2026	6
Översikt aktivitetsstarter för unga höst 2026	7

Vad är Må bra med kultur och natur?

Må bra med kultur och natur är gruppaktiviteter för dig som känner dig stressad eller orolig eller upplever smärta. Aktivitetsserierna för unga riktar sig till högstadie- och gymnasieungdomar. Gruppen består av minst 3 och max 12 ungdomar.

Kultur- och naturupplevelser kan göra att du mår bättre och kan sätta igång positiva processer i kroppen. Aktiviteterna är lustfyllda och utan krav. Det är inte som en vanlig kurs där du behöver prestera utan här är fokus på att det ska kännas bra, kul och avslappnande. Du tar ett aktivt beslut för din hälsa. Du får en chans att utvecklas i en ny roll, träffa andra ungdomar i liknande situation och ingå i en ny gemenskap.

Det är en vårdkontakt som anmäler dig till den aktivitet som passar just dig, till exempel elevhälsan, BUP, din läkare, kurator, arbetsterapeut, fysioterapeut, sjuksköterska eller liknande.

Du går på aktiviteten en eftermiddag i veckan och det brukar vara 12 tillfällen. Varje tillfälle är 1,5 timme och du går till en verksamhet som är van vid att arrangera aktiviteter och där lokalerna är anpassade för den aktivitet du har valt. Inför starten får du mer information om var du ska vara, vad ledaren heter, med mera.

Program hösten 2026

- unga



Program Linköping höst 2026

Må bra med musik

I en trygg och kravlös miljö får du prova på olika instrument och spela tillsammans med andra, med fokus på musik, läkande och social gemenskap.

Dag och tid: Torsdagar kl. 16.00-17.30

Datum: 8/10, 15/10, 22/10, 29/10, 5/11, 12/11, 19/11, 26/11, 3/12, 10/12, 17/12

Plats: Bilda Bullerbyn, Gamla Tanneforsvägen 17c, Linköping

Program Norrköping höst 2026

Må bra med dans

Kom som du är, trött, pigg, glad, ledsen, ont... Ingen dansvana krävs, det blir en paus från alla krav! Vi kommer under träffarna att ha en dansklass som byggs upp och anpassas utifrån de förutsättningar som finns i gruppen. Gruppen är en viktig del då de med sitt deltagande är med och påverkar utformandet av lektionerna. Vi startar där deltagarna och gruppen befinner sig. Vi arbetar bland annat med koordination, rörelseglädje, styrka och smidighet ur ett kreativt perspektiv. Fokus på lektionerna ligger på att känna dansglädjen.

Dag och tid: tisdagar kl. 15:30 - 17:00

Datum: 15/9, 22/9, 29/9, 6/10, 13/10, 20/10, 3/11, 10/11, 17/11, 24/11, 1/12, 8/12
(uppehåll v. 44, höstlov)

Plats: Dansverkstan Norrköping, Lindövägen 72, plan 2

Tänk på: Tunga dörrar samt trösklar, WC för rullstol saknas.

Må bra med färg och form

Utforska din egen kreativitet på Norrköpings Konstmuseum. Vi har en välutrustad ateljé med tillgång till material som akryl, lera, tryckpress, graffiti och en mängd andra sätt att teckna, bygga och skapa. Museets pedagoger vägleder, tar fram spännande material, och hjälper dig hitta det bästa materialet för att uttrycka din stil, utan press och krav.

Dag och tid: onsdagar kl. 15:30-17:00

Datum: 16/9, 23/9, 30/9, 7/10, 14/10, 21/10, 4/11, 11/11, 18/11, 25/11, 2/12, 9/12 (uppehåll v. 44, höstlov)

Plats: Ateljé Krumeluren på Norrköpings Konstmuseum, Kristinaplatsen, Norrköping

Att tänka på: Lokalen har ingen hörslinga. Handfat för rullstolsburen finns på handikapptoaletten i korridoren utanför lokalen, då diskbänken i ateljén kan vara för hög.

Program Motala höst 2026

Må bra med dans

Kravlös dans för dig i högstadiet och gymnasiet där gemenskap och glädje står i fokus. Kom som du är och låt dig fyllas av endorfiner när vi dansar till sköna låtar tillsammans. Du behöver ingen erfarenhet av dans sedan innan. Vi väver även in olika lättsamma övningar, avslappning och reflektion. Vi bjuder på lättare mellis 15.45-16.00 och börjar dansa kl. 16.00.

Dag och tid: måndagar kl. 15:45 - 17:15

Datum: 14/9, 21/9, 28/9, 5/10, 12/10, 19/10, 2/11, 9/11, 16/11, 23/11 (uppehåll v.44, höstlov)

Plats: Zederslundsskolans danssal på Prinsgatan, Motala. Vi möts upp utanför entrén till gymnastikbyggnadens kortsida som vetter mot tunneln mot Norra skolan.

Översikt aktivitetsstarter för unga höst 2026

Må bra med natur och kultur hösten 2026

- Observera att justeringar kan förekomma. Aktiviteter för vuxna, se separat program.

Ort	Aktivitet	Start	Tid
Linköping	Må bra med musik	8/10	Torsdagar 16:00-17:30
Norrköping	Må bra med dans	15/9	Tisdagar 15.30-17:00
Norrköping	Må bra med färg och form	16/9	Onsdagar 15.30-17:00
Motala	Må bra med dans	14/9	Måndagar 15:45 - 17:15