

KONFERENCE

LØRDAG D. 12. OG SØNDAG D. 13. OKTOBER 2024

Rønde Højskole
Skolevej 2
8410 Rønde

www.craftsundhed.dk



KONFERENCEBOG

INDEHOLD

OVERORDNET PROGRAM

OVERSIGT OVER PARALLELLE OPLÆG/WORKSHOPS

ANDET RELEVANT MATERIALE

DAG 1 - LØRDAG

10:00	Velkomst	
10:15	v. Anne & Elise 15 min	
10:15	Hovedoplæg 1 (plenum)	Anne løfter sløret for det nyeste inden for craft og sundhedsfremme:
11:05	v. Anne Kirketerp 50 min	Craft-psykologisk terapi
11:05	Pause	
11:20	15 min	
11:20	Hovedoplæg 2 (plenum)	Effekten af craft på sundhed og trivsel - hvad siger forskningen?
12:15	v. Elise Bromann Bukhave 55 min	Elise deler resultaterne af et helt nyt studie om evidensen for virkningen af craft på mental sundhed og trivsel for voksne
12:15	Frokost	
13:15	1 time	
13:15	Parallelle sessioner	Session 1 og 2 - Oplæg og workshops om craft og sundhedsfremme med fokus på forskellige målgrupper
14:50	v. deltagere 1 time og 35 min	(se overblik og kort)
14:50	Pause med kaffe, the,	
15:35	vand og kage 45 min	
15:35	Parallelle sessioner	Session 3 og 4 - Oplæg og workshops om craft og sundhedsfremme med fokus på forskellige målgrupper
17:20	v. deltagere 1 time og 35 min	(se overblik og kort)
17:30	Middag	
18:15	45 min	
18:15	Markedsplads og netværk	Åben markedsplads og netværk
19:45	1 time	Medbring dine ting - der er mulighed for køb, salg og bytte af materiale, kits, udstyr, m.v. (nyt og bæredygtigt genbrug)
19:45	Fælles aktivitet	Efter fælles aktivitet, slutter det officielle program, hvorefter der vil være mulighed for aftenhygge med kaffe og en bolle.
21:30	1 time og 45 min	

DAG 2 - SØNDAG

08:00	Morgenmad	
09:30	1 time og 30 min.	
09:30	Fælles check-in, plenum	Vi starter dagen sammen, og der er mulighed for plenum beskeder.
10:00	beskeder og let morgenstræk	Kroppen bliver sat i gang med lidt let morgentræk
	30 min	
10:00	Pause og "transport"	Gør dig klar til de parallelle sessioner og transportere dig ud
10:15	15 min	til lokalerne
10:15	Parallelle sessioner	Session 1 og 2 - Oplæg og workshops om craft og sundhedsfremme med
11:50	v. deltagere	fokus på forskellige målgrupper
	1 timer og 40 min	(se overblik og kort)
11:50	Frokost	
13:00	1 time og 10 min.	
13:00	Hovedoplæg 3 (plenum)	Om at leve af sin hobby
14:15	v. Maria Bjerg /	En personlig fortælling om at dele sine kreative projekter på Instagram og
	Skaberglæde	om hvordan dette endte med at blive en levevej. Undervejs deler overvej-
	1 time og 15 min	elser, som undervejs er gjort for at kunne blive ved med at bevare glæden
		ved at skabe i en professionel sammenhæng.
		Maria Bjerg er BSc. i psykologi og står bag Instagramprofilen @skaberglaede
14:15	Afslutning med kaffe,	
14:35	the, vand og kage	
	20 min	
14:35	Opsamling fra konferencen	
15:00	og fælles afsked	
	25 min	
15:00	Afgang - og på gensyn!	

PROGRAM

12. - 13. OKTOBER 2024



KONFERENCE

CENTER FOR CRAFT OG SUNDHEDSFREMME

www.craftsundhed.dk

OVERBLIK OVER PARALLELLE OPLÆG / WORKSHOPS

DAG 1 - LØRDAG

SESSION 1 13:15-14:00	Trivselsfremme Kan kunst og craft hele et knust hjerte og lindre sorg? v. Charlotte Kongsbak og Tanja Bisgaard Bizet Lokale: I Oplæg 40 min.	Trivselsfremme Kan biblioteket fremme fællesskab, trivsel og integration via craft? v. Anita Kjær og Lea Esquives Lokale: H Oplæg 40 min.	Vælg mellem oplæg eller workshops 	Trivselsfremme Brodér med punchneedle v. Camilla Drake fra Punch by Drake Lokale: BK Workshop 90 min.	Keramik-craft Fordyb dig i at lave keramik v. Lis Tang og Rikke Lerche Lokale: GK Workshop 90 min.
	Børn og unge Hvorfor og hvordan craft gavner unge med særlige behov? v. Ditte Egerup Edut Lokale: I Oplæg 40 min.	Natur, sygdomme og rehabilitering Natur og håndværk - et frirum i hverdagen v. Maria Fray og Heidi Birkemose Lokale: H Oplæg 40 min.	Bæredygtighed og craft Hvordan bevarer vi vores håndværksmæssige kulturarv, og hvorfor bør vi gøre det? v. Nikolaj Kirk / Aagaard Thy Lokale: KS Oplæg 40 min.	Samme workshop - fortsættes i samme lokale 	Samme workshop - fortsættes i samme lokale 
SESSION 2 14:05-14:50					

PAUSE
 14:50-15:35

P A U S E
SESSION 3+4
 15:35-17:20

 Børn/unge, trivsels-
fremme og stress

 Craft og Kunst
- trivselsfremme i
samarbejde

v. Anne Peülicke Bjørge

 Lokale: Workshop
TE 90 min.

 Samme workshop
- fortsættes i samme
lokale

Trivselsfremme

 Craft Journalling &
Macramé: Track din
mentale sundhed

 v. Stine Drøgemüller
/ MAKRAM

 Lokale: Workshop
BK 90 min.

 Samme workshop
- fortsættes i samme
lokale

Tyngde, Varme, Ro

 Tyngdepuden giver ro og
kan være både en
rekvisit og en
aktivitet i et forløb.

v. Hanne Kold

 Lokale: Workshop
H 90 min.

 Samme workshop
- fortsættes i samme
lokale

Craft og aldring

 Aldringsprocessen er en
naturlig del af livet, og
den påvirker os alle
forskelligt

 v. Astrid Lykke Drachmann
og Jeanette Lindholm

 Lokale: Workshop
KS 90 min.

 Samme workshop
- fortsættes i samme
lokale

SESSION 1 10:15-11:00

Forebyggelse og stress

Mandagshåndværk
- Et anderledes
fordybelsestilbud på
Biblioteket

v. Dorte Kamp

Lokale: Workshop
TE 90 min.

Stress

Mindfuld Tegning
- en konkret indgang for
alle til afstressende
meditative øvelser

v. Majken Sander

Lokale: Workshop
BK 90 min.

Sorg

Hvordan kan strikning
hjælpe os igennem sorg?
Strik ventesorgsklude
samt få en sanselig
oplevelse

v. Karina Elsig
Thøgersen

Lokale: Workshop
KS 90 min.

Børn/unge og natur

Håndværk i det fri -
et indblik i praksis i
Københavns Skolehaver

v. Anne Tange

Lokale: Workshop
H 90 min.



SESSION 2 11:05-11:50

Samme workshop
- fortsættes i samme
lokale

Samme workshop
- fortsættes i samme
lokale

Samme workshop
- fortsættes i samme
lokale

Samme workshop
- fortsættes i samme
lokale



PAKKELISTE

Oversigt over hvad du gerne må medbringe

Vi har her samlet en overordnet pakkeliste med de ting, som du meget gerne må medbringe til konferencen. Noget er til fællesaktiviteten, noget er til oplæggene/workshopsene og andet er helt generelt:

- **Drikkedunk** til opfyldning af vand under konferencen (vi vil gerne bidrage til at reducere plast-spild), samt evt. egne drikkevarer og glas til lørdag aften
- **Simpel craft**, som du kan lave automatiseret under oplæggene
- **Ting til den åbne markedsplads** (lørdag kl. 18-:15-19:45), hvis du ønsker det
- **Udendørs tøj**
- **Almindelig saks**
- **Stofsaks**
- **Blyant**
- **Skarp snittekniv** (muligt at låne, samt købe i begrænset omfang)
- Tynde tætsiddende **skære- eller skindhandsker**
- Fint **sandpapir** i P180-240
- **Strikkepinde**, gerne rundpind
- Lidt **sygrej**
- Forskellige **garntyper**
- **Sang, digt, salme eller anden betydningsfuld tekst eller maleri** (behøver ikke at medbringes fysisk)
- **Bomuldsstof** (100 %) gerne rester/genbrug
- Evt. **symaskine og forlængerledning** med flere stik

OVERSIGT OVER HOVEDOPLÆG

Lørdag d. 12. og søndag d. 13. oktober 2024



Hovedoplæg 1

v. Anne Kirketerp



HOVEDOPLÆG 1 PLENUM

LØRDAG
10:15-11:05

Lokale:
Foredragssalen

Anne løfter sløret for det nyeste inden for craft og sundhedsfremme
- Craft-psykologisk terapi

Til dette oplæg kan du høre om, det allernyeste inden for craft og sundhedsfremme, nemlig Craft-psykologisk terapi, hvor Anne Kirketerp fortæller om, hvordan man kan arbejde med Craft-psykologi med en mere terapeutisk tilgang.

KONTAKT
info@craftpsychology.com

Anne Kirketerp er uddannet kunsthåndværker, håndarbejds lærer, psykolog, Ph.d. og medstifter af Center for Craft og Sundhedsfremme.

Hovedoplæg 2

v. Elise Bromann Bukhave



HOVEDOPLÆG 2 PLENUM

LØRDAG
11:20-12:15

Lokale:
Foredragssalen

KONTAKT
ebb@pha.dk

Effekten af craft på sundhed og trivsel - hvad siger forskningen? Elise deler resultaterne af et helt nyt studie om evidensen for virkningen af craft på mental sundhed og trivsel for voksne

Elise deler resultaterne af et helt nyt studie om evidensen for virkningen af craft på mental sundhed og trivsel for voksne præsenteres. Studiet sammenfatter international forskningslitteratur, der videnskabeligt har undersøgt effekter af craft, hvor craft er anvendt som intervention til forskellige målgrupper på voksenområdet.

Elise Bromann Bukhave er Ph.d., MEd, ergoterapeut og medstifter af Center for Craft og Sundhedsfremme.

Hovedoplæg 3

v. Maria Bjerg - Skaberglæde



HOVEDOPLÆG 3 PLENUM

SØNDAG
13:00-14:15

Om at leve af sin hobby

En personlig fortælling om at dele sine kreative projekter på Instagram og om hvordan dette endte med at blive en levevej. Undervejs deler overvejelser, som undervejs er gjort for at kunne blive ved med at bevare glæden ved at skabe i en professionel sammenhæng.

Lokale:

Foredragssalen

Maria Bjerg er BSc. i psykologi og står bag Instagramprofilen @skaberglaede.

En personlig fortælling om at strikke sig ud af stress og hvordan strikketøjet derefter blev så passioneret en hobby, at den måtte deles med andre. Det var starten på Instagram-profilen @skaberglaede, der i dag har ca. 100.000 følgere på Instagram. Profilens fokus er at dele glæden ved at skabe - men hvordan bevarer man denne, når man også lever af det? Hvordan balancerer man kreativt nørderi og glæde med det at drive en virksomhed med årsregnskab? Og er det overhovedet nødvendigt at være passioneret for at opleve trivselseffekter ved håndarbejde? Undervejs i oplægget deles overvejelser omkring det at leve af sin hobby krydret med det, jeg har lært gennem min bacheloruddannelse i psykologi.

KONTAKT

skaberglaede@hotmail.com

OVERSIGT OVER PARALLELLE OPLÆG OG WORKSHOPS

Lørdag d. 12. og søndag d. 13. oktober 2024



Kan kunst og craft hele et knust hjerte og lindre sorg?

v. Charlotte Kongsbak og Tanja Bisgaard Bizet

Trivselsfremme

Sorgprocesser, materielle praksisser, meningsfuldhed

SESSION 1

LØRDAG

13:15-14:00

Oplæg

40 min.

Lokale:

I

KONTAKT

tanjabis@mail.com

Charlotte har for 3. sæson ved FOKUS Folkeoplysning inviteret sine kursister på Sorg og Keramik til at være skabende i sorgprocessen for at finde fodfæste i krisen og mindske følelsen af at stå alene. Tanja har med specialet "Sorgens rum - et sorgdidaktisk felt under etablering" fra 2020 undersøgt sorgen som et didaktisk felt for velfærdsprofessionerne i den indre modsætning mellem behandlingskrævende diagnose og alment eksistentielt grundfænomen, herunder kroppens rolle i sorgprocessen, og hvordan skabende processer med fordel kan inddrages. Tanja har nu med støtte fra Reisby Fonden igangsat et studie, der skal undersøge feltet i praksis hos Charlotte dette efterår.

Den overordnede pointe er, at sorg erfares kropsligt og dermed skal udtrykkes kropsligt. Craft kan give sorgen et udtryk, og samtidig kan craft holde det ubærlige lidt på afstand ved at give hovedet en pause og tilføre meningsfuldhed og trivsel. Didaktisk kan craft være et fælles tredje, der åbner for en svær samtale og skaber et rum for relationer.

Oplægget tænkes præsenteret med en linjeføring fra personlige erfaringer koblet til det teoretiske grundlag og videre til praksis. Vi lægger vægt på gensidig læring og erfaringsudveksling og håber, at vi ved at dele denne viden og erfaring kan få en god dialog om i højere grad at anerkende kroppens rolle i sorgen og tale de materielle praksissers betydning op, og ikke mindst diskutere, hvordan en bredere del af professionerne og institutionerne kan inddrages i at skabe bedre betingelser for at bruge craft i sorgprocessen.

Kan biblioteket fremme fællesskab, trivsel og integration via craft?

v. Anita Kjær og Lea Esquives fra Aarhus Bibliotekerne

Trivselsfremme

Bibliotek, Bæredygtighed, Rum

SESSION 1

LØRDAG

13:15-14:00

Oplæg

40 min.

Lokale:

H

I Viby J. er der et politisk ønske om at fremme demokrati og integration, via fællesskaber på tværs af generationer og etniciteter i lokalområdet. Biblioteket er en naturlig del af denne udvikling. Vi faciliterer et kreative fællesskab, med intentionen om at invitere borgerne til at byder ind med deres egne ideer og færdigheder. Hermed arbejde vi på at der opstår et fællesskab og ejerskab, som gør det kreative fællesskab inkluderende og socialt bæredygtig. Samtidig ønsker vi at skabe et sted, hvor borgerne lærer af hinanden og dermed skaber autonomi og sociale relationer, som rækker ud over biblioteks rammer.

Oplægget er relevant for andre, der skaber/faciliterer kreative fællesskaber for voksne, hvor der er opmærksomhed på bæredygtighed og cirkulær økonomi.

Vi har lavet krea-kits, som vi har fået økonomi til gennem en lokal bæredygtig pulje. Mange af de materialer vi bruger, er genbrug fra biblioteket eller materialer borgerne donerer. Vi har en række planlagte workshops, men efterfølgende håber vi at deltagerne vil byde ind med indhold/facilitering. Der er ikke undervisning, men alle hjælper og inspirerer hinanden.

Vi udstiller værkerne i biblioteksrummet, for at gøre vores rum til deres rum.

Krea-Salonerne har et trivselsfremmende potentiale. Vi arbejder med at skabe et inkluderende fællesskab, der giver værdi til den enkelte deltager og til lokalområdet. Med et fælles tredje i kreative projekter skabes der rum for at mødes på tværs, lære nyt og dele erfaringer.

KONTAKT

leloe@aarhus.dk

Broder med punchneedle

v. Camilla Drake fra Punch by Drake

Trivselsfremme

Moderne broderi, punchneedle, tufting

SESSION 1+2

LØRDAG

13:15-14:50

Workshop

90 min.

Lokale:

BK

MAX 15 DELTAGERE

50 KR. FOR MATERIALER

KONTAKT

punchbydrake@gmail.com

På min workshop vil jeg lære dig at brodere med punchneedle, som er et ældgammelt håndværk, hvor man med punchneedlen i hånden, skubber garnet igennem små huller i stoffet, så det skyder ud med løkker på den anden side. Vi skal lave et lille ophæng, som du kan hænge op derhjemme.

Punchneedle er ikke så udbredt herhjemme, som det er fx i USA, England og Østeuropa. Jeg håber at jeg med workshoppen kan udbrede kendskabet til et vidunderligt håndværk, der er så nemt at gå til, og som kan tages med på farten uanset om du sidder i sommerhus eller toget på vej på arbejde. Og det roder endda ikke!

Punchneedle er et langsommeligt håndværk, hvor du kommer helt ned i gear. Det er 'slow craft' og har en masse positive effektier på kroppen, blandt andet at reducere tankemylder. Jeg håber at du gennem workshoppen opdager, hvor nemt det er at arbejde med, så du kan fortsætte derhjemme og med tiden mærke de mange gode effekter der er ved punchneedle.

For at kunne punche skal man bruge broderiring, stof, garn, tusch og en punchneedle. Jeg sørger for det hele, så du skal ikke medbringe noget. Det koster 50 kr. at deltage. Når du er færdig, får du dit eget producerede ophæng med hjem.

Fordyb dig i at lave keramik

v. Lis Tange og Rikke Lerche

Keramik-craft

SESSION 1+2

LØRDAG

13:15-14:50

Workshop

90 min.

Lokale:

GK

MAX 15 DELTAGERE

Vi skal lave keramik-ophæng. Fordyb dig i leret og lav de fineste ophæng.

Vi medbringer blandt andet kageruller, udstikkere, mønstrer og ler og lerfarver.

Til slut kan man vælge at tage det med hjem hvis man kender nogen som har en ovn eller vi kan mod betaling brænde og glasere det for dig og så sende det til dig.

Ved aktiviteter med ler får man hurtigt en oplevelse af at være i flow og glemme tid og sted.

Leret giver i sig selv en taktil stimulation for de fleste mennesker, som er behagelig og beroligende.

Vi graduerer aktiviteten, så alle kan være med. Der er desuden plads til lidt ekstra udfordringer, for dem der er vant til at arbejde i ler.

KONTAKT

vesterhavskunst@gmail.com

Hvorfor og hvordan craft gavner unge med særlige behov?

v. Ditte Egerup Edut fra Facet - en selvejende STU i Aarhus kommune

Børn og unge

Særlige behov, Graduering, Motivation

SESSION 2

LØRDAG

14:05-14:50

Oplæg
40 min.

Lokale:

I

Hvordan får man unge med særlige behov med på ideen om at craft kan hjælpe dem? Den gruppe unge Facet arbejder med har mange nederlag med sig i bagagen. Eleverne har ofte ikke mod på at prøve noget nyt. Dels fordi de ikke kan forstille sig det, de ikke har prøvet før, dels fordi de er bange for at mislykkes.

Mennesker med autisme og/eller ADHD kan have brug for en målrettet introduktion, for at komme i gang og lykkedes med craft. Gennem relationsarbejde og graduering af opgaver, og på trods af modstand, ender eleverne oftest med at prøve til, og der opstår vigtige erkendelser, når de opdager hvad craft kan for deres mentale trivsel, eksekutive funktioner og plads i fællesskabet.

Med konkrete eksempler på undervisning, graduering og produkter eleverne har lavet gives et grundigt indblik i processer og gevinster ved at arbejde med craft.

Der lægges op til dialog om de særlige udfordringer og store gevinster, der er i arbejdet med craft og mennesker med særlige behov og/eller stor mistrivsel.

Debat:

- Hvilken modstand møder I, i jeres undervisning/facilitering af craft aktiviteter, og hvad kan I gøre i den ramme der er til rådighed?
- Hvordan spiller ADHD og autisme ind på måden at gå til en craft opgave?
- Hvilke erfaringer har du/I med motivation og graduering af opgaver?

KONTAKT

Ditte@facet-aarhus.dk

Natur og håndværk - et frirum i hverdagen

v. Maria Fray og Heidi Birkemose fra Center for Kræft og Sundhed København

Natur, sygdomme og rehabilitering

SESSION 2 LØRDAG 14:05-14:50

Oplæg
40 min.

Lokale:

H

I dette oplæg præsenteres, hvordan vi arbejder terapeutisk med naturbaseret håndværksaktiviteter i kræftrehabiliteringen. I indsatsen arbejder vi målrettet med at styrke deltagernes mentale sundhed ved oplevelser af lindring og mestring. Vi præsenterer indsatsens teoretiske grundlag, effektmålinger, deltagerudsagn og praktiske erfaringer.

Vores formål er at give viden om og inspiration til at inddrage naturbaserede håndværksaktiviteter i kommunale rehabiliteringstilbud samt få indsigt i, hvordan der herigennem kan arbejdes praktisk og målrettet med oplevelse af sammenhæng (begribelighed, håndterbarhed og meningsfuldhed).

Vi præsenterer indsatsen med afsæt i praksis og teori. Der inddrages en kort sanseøvelse med brug af naturmaterialer.

De sundhedsfremmende effekter og belastningsreduktion opstår i en synergi mellem håndværksaktivitet, deltagere og natur. Der skabes et kravfrit rum og et praksisfællesskab i centrets gårdhave og køkken, hvor natur og håndværk er det fælles tredje. Rammen og den faglige facilitering skaber et trygt og udfordrende miljø, hvor deltagerne får mulighed for at finde egne ressourcer, møde begrænsninger og finde potentialer for at redefinere, fortolke og forstå egen identitet og livssituation. Med en naturterapeutisk og kropsintegreret tilgang arbejdes i en veksel fra krop til hoved og fra hoved til krop.

KONTAKT

Fq8i@kk.dk
b81w@kk.dk

Den primære målgruppe er mennesker, som er ramt af kræft eller anden livstruende eller kronisk sygdom der medfører funktionstab, stress og belastning. Kan dog overføres til andre målgrupper eller pårørende og rumme en bred variation af mennesker, behov og udfordringer.

Hvordan bevarer vi vores håndværksmæssige kulturarv, og hvorfor bør vi gøre det?

v. Nikolaj Kirk fra Aagaard Thy

Bæredygtighed og craft

SESSION 2

LØRDAG

14:05-14:50

Oplæg
40 min.

Lokale:

KS

KONTAKT

nk@aagaard-thy.dk

I dette oplæg dykker vi ned i hvordan bevarer vi vores håndværksmæssige kulturarv, og hvorfor bør vi gøre det.

At bevare vores håndværksmæssige kulturarv er essentielt for at fastholde vores kulturelle identitet og historie.

Gennem uddannelse, dokumentation, praktiske projekter og støtte kan vi sikre, at disse traditionelle færdigheder lever videre.

Denne form håndværk skaber forbindelse mellem natur, mennesker og generationer, styrker lokale økonomier, fremmer bæredygtighed og tilbyder unikke uddannelsesmæssige fordele.

Ved at værne om vores håndværksmæssige traditioner, fremmer vi også fællesskab, trivsel og stolthed i vores samfund.

Bevaring af den komplette "håndværks-historiske-viden" er derfor afgørende for en rig og mangfoldig fremtid - og især har kæmpe potentiale med en Craft-psykologisk tilgang.

Craft og Kunst - trivselsfremme i samarbejde

v. Anne Peülicke Bjørge

fra CSV (Center for Specialundervisning for Voksne), Vejle Kommune

Børn/unge, trivselsfremme og stress

Craft, Kunst og Trivselsfremme

SESSION 3+4

LØRDAG

15:35-17:20

Workshop

90 min.

Lokale:

TE

KONTAKT

anpbj@vejle.dk

Trivselsfremme i samarbejde mellem kunstmuseum, Job Center og specialundervisning for voksne/unge med stress, angst og lignende udfordringer.

Formål er at inspirere jer til at opsøge samarbejdspartnere og give craft flere 'scener'.

Det vil være et oplæg kombineret med en hands-on øvelse - blindtegning, akvarel, broderi.

I får en introduktion til projekter, samt viden om 'Se Mig' Udstilling på Vejle Kunstmuseum, og Slow Looking/Visible Thinking Strategies.

Kunsten tilbyder en mulighed for at betragte egen situation fra nye vinkler. Æstetikken tilbyder et sprog at udtrykke os med, når vores talte sprog ikke rækker. Craft-aktiviteten omsætter et indtryk til et udtryk via en mediering og hermed forankres oplevelsen/læreprocessen.

Craft Journaling & Macramé: Track din mentale sundhed

v. Stine Drøgemüller fra MAKRAM

Trivselsfremme

SESSION 3+4
LØRDAG
15:35-17:20

Workshop
90 min.

Lokale:

BK

MAX 20 DELTAGERE
40 KR. FOR MATERIALER

KONTAKT

Kontakt@makram.dk

Craft er sundhedsfremmende, men tænker du konkret over, hvilken effekt dine projekter har på dig og din trivsel? Og hvornår du skal give dig i kast med forskellige projekter ud fra fx din energi?

På denne workshop skal vi udforske, teste og reflektere over - med Craft-psykologi teorier - hvad et macramé craft projekt gør for dig.

Stine har udarbejdet et redskab, som er en del af hendes kommende bog, der gerne skal få dig til at reflektere over dine projekter og hvad de har gjort for dig mentalt. Har de været udfordrende? Har de givet dig ro? Har de kedet dig?

På den måde kan du få en bedre indsigt i hvilke projekter, sværhedsgrad osv., der passer til dig og dit energiniveau på en lignende dag. Vi kommer bl.a. til at reflektere over eget flow og positive emotioner.

På workshoppen skal vi hver især knytte et mindre (men fedt!) macramé projekt, der er low-entry, så alle kan være med. Efterfølgende udfylder vi skabelonen og der er rum til dialog og refleksion over egen oplevelse med projektet.

Tyngdepuden giver ro og kan være både en rekvisit og en aktivitet i et forløb

v. Hanne Kold fra Vivatex

Trivselsfremme

Tyngde, Varme, Ro

SESSION 3+4

LØRDAG

15:35-17:20

Workshop

90 min.

Lokale:

H

MEDBRING

Stofsaks
Lidt sygrej
Bomuldsstof (evt. rester)
Evt. symaskine og
forlængerledning

KONTAKT

info@vivatex.dk

Brug tyngdepuder til at skabe ro og afspænding hos deltagere, klienter og kursister.

I workshoppen ser vi på forskellige typer varmpuder og på hvordan de kan bruges. Du kan have tyngdepuder klar hos dig / i dit lokale, eller du kan lade deltagerne sy deres egen tyngdepude, som bliver en tryk "god ven". Tyngdepuder med kerner kan varmes op i en microovn, og blandingen af varme og tyngde giver en fantastisk ro og et godt pusterum i et liv med f.ex. stress og sårbarhed. Tyngdepuderne kan have forskellige størrelser og faconer, og de kan lægges på skuldrene, på maven, på ryggen, på hænderne - ja alle vegne, hvor det føles rart. Tyngdepuder kan bruges af alle aldersgrupper.

Der er mulighed for at sy en lille tyngde-varmpude i løbet af workshoppen.

Der vil være et lille udvalg af økologisk bomuldsstof og kerner (til fyld) til salg hos instruktøren. Der er 1 symaskine og 1 overlocker til rådighed, så hav tålmodighed, eller hav gerne din egen symaskine + forlængerledning med til workshoppen. Instruktør medbringer microovn. Et lille instruktionsmateriale udleveres.

Efter workshoppen, og under resten af konferencen, lader jeg microovn og 3-4 tyngdepuder ligge fremme til fri afbenyttelse - når man lige trænger til at synke lidt længere ned i stolen.

Aldringsprocessen er en naturlig del af livet, og den påvirker os alle forskelligt

v. Astrid Lykke Drachmann og Jeanette Lindholm
fra Ergoterapeutuddannelsen, Aarhus, VIA University College

Craft og aldring

Aldring, funktionsnedsættelse, craft

SESSION 3+4

LØRDAG

15:35-17:20

Workshop
90 min.

Lokale:

KS

MEDBRING

Egen craft-aktivitet,
som i kan bruges som
koblet aktivitet under
workshoppen

MAX 18 DELTAGERE

KONTAKT

asld@via.dk
jli@via.dk
ad@drachmann.eu

Nogle af de almindelige ændringer er forringelse af syn og hørelse, nedsat ledbevægelighed, reduktion af muskelstyrken samt forringelse af musklernes elasticitet, hvilket kan påvirke den fysiske formåen.

Med alderen oplever mange desuden, at kroppen bliver mere sårbar for sygdomme.

Spørgsmålet, som søges besvaret, er hvilken betydning det har for graduering af craft-aktiviteter til denne målgruppe.

Workshoppen tager udgangspunkt i et kort oplæg om den naturlige aldringsproces. Derefter får deltagerne mulighed for at mærke på egen krop, hvordan aldringsprocessen påvirker udøvelsen af en selvvalgt craft-aktivitet. Det sker ved at man ifører sig en aldringsdragt, som kan simulere aldringsforandringer.

Formålet med denne workshop er at give deltageren indsigt i, hvordan match mellem færdigheder og aktivitetskrav kan ændre sig med alderen. Det kan give en bedre forståelse for, hvordan det er at have en funktionsnedsættelse, hvis man selv afprøver det.

Der tages udgangspunkt i en craft aktivitet, som deltagerne selv medbringer til workshoppen. Undervejs og i opsamlingen inddrages aktivitetsanalysen med henblik på at gøre deltagerne bedre i stand til at graduere craft aktiviteter for ældre for dermed at sikre en sundhedsfremmende effekt i brugen af craft aktiviteter til ældre.

Dette bl.a. gennem drøftelse af spørgsmål som: Hvordan føles det at have nedsat funktionsevne? Og Hvilken forskel mærker du i den valgte aktivitet?

Mandagshåndværk - Et anderledes fordybelsestilbud på Biblioteket

v. Dorte Kampp fra Værkstederne Biblioteket Rentemestervej

Forebyggelse og stress

Fordybelse, inspiration, netværk

SESSION 1+2

SØNDAG

10:15-11:50

Workshop
90 min.

Lokale:

TE

Hvordan kan du aktivt og bevidst bruge Craft-psykologi i dit eget liv til at øge din mentale sundhed, og hvordan kommer du i gang håndarbejde og håndværk, hvis ikke lige, at du har en hobby, som alle dine veninder, der strikker på livet løs?

Jeg fortæller om tilbuddet Mandagshåndværk og viser eksempler på de craft-aktiviteter der tilbydes. Samt komme ind på hvordan vi inddrager Craft-psykologi i den politiske argumentation for vigtigheden af værksteder og craft-tilbud i kommunalt regi.

Gennem enkle craft-aktiviteter inspireres deltagerne til at fordybe sig i forskellige håndværk for gennem fordybelsen i håndværket at opleve flow og ro.

På værkstedet er små projekter klar med enkle vejledninger alle kan deltage i. Vi har sammensat en bred vifte af aktiviteter med noget for enhver smag og sværhedsgrad. Projekter med høj og lav struktur og alle projekter kan gradueres efter deltagerens niveau eller ønsker.

Alle der kommer på Værkstederne har en interesse for et eller andet håndværk eller håndarbejde og er ofte gode til det. Gennem Mandagshåndværk introducerer vi til indsigt i og en større bevidsthed om den sundhedsfremmende effekt det har at opnå fordybelse og flow gennem håndens arbejde.

På workshoppen bliver du introduceret for små craft-aktiviteter hvoraf du kan vælge at afprøve en eller flere aktiviteter. Konceptet er at du skal kunne udføre aktiviteten på egen hånd efter en enkel introduktion og kunne gennemføre aktiviteten inden for 60 min.

De medbragte aktiviteter kan være papirvæv, kuginbroderi, frit broderi, perlepladebogmærke, blomst af stofstrimler.

KONTAKT

dortekampp@gmail.com

Mindfuld Tegning - en konkret indgang for alle til afstressende meditative øvelser

v. Majken Sander fra tegnmindfuldt.dk

Stress

Stress, Mindfuld, Tegning

SESSION 1+2

SØNDAG

10:15-11:50

Workshop

90 min.

Lokale:

BK

MEDBRING GERNE

Blankt papir

Tegneredskab; pen, tusch
eller lign.

Enkelte materialer og
startsat kan købes

En genvej til at sænke tempoet og opnå større indre ro gennem streger på et stykke papir. At tegne mindfuldt handler om det at finde ro, optage hjernen lige tilpas nok til at den ikke stikker af og samtidig give hænderne en meningsfyldt aktivitet.

Rammerne sættes af klare, simple regler for på den måde at gøre aktiviteten overskuelig og nem at gå til, selv for en stresset krop og hjerne. Der afprøves både en aktivitet kombineret med vejrtrækning og en fokuseret på 'tegne'-delen. Det er vigtigt at understrege, at man absolut ikke behøver at kunne tegne.

- Hvad er mindfuld tegning?
- Materialer: hvor lidt der skal til for at komme i gang og til at øve i hverdagen
- Når vejrtrækning møder pennen - om at tegne mindfuldt. Praktisk øvelse
- Mark making: Rytmisk tegning. Praktisk øvelse
- Forslag til daglig aktivitet/projekt
- Hvilket 'produkt' kan det gøres til, hvis 'meningsfyldt' aktivitet er en nødvendig (mental) krog i opstartsfasen
- Hvorfor ikke bare malebøger? - Hvad tilbyder mindfuld tegning i stedet
- Evt. japansk bogbinding. Vejledning i at sy nogle få sider sammen, hvordan man starter en notesbog med eget indhold

Alle deltagere får mindst 2 helt konkrete aktiviteter med sig, som man kan gå hjem og videreformidle. Tilgangen kan danne grundlag for aktiviteter der kan træne mindfulness, uden at det er i fokus som selvstændig disciplin. Således skabes der potentielt en indgang for nye målgrupper, der gøres bevidste om at håndens værk og mental ro hænger sammen.

KONTAKT

kontakt@tegnmindfuldt.dk

Hvordan kan strikning hjælpe os igennem sorg?

Strik ventesorgsklude samt få en sanselig oplevelse

v. Karina Elsig Thøgersen fra Fortællinger.nu og UCL

Sorg

Craft-psykologi, strikning, ventesorgsklude

SESSION 1+2

SØNDAG

10:15-11:50

Workshop

90 min.

Lokale:

KS

MEDBRING GERNE

- 1) Strikkepinde (gerne en rundpind)
- 2) Forskellige garntyper i forskellige farver, gerne effektgarn + en nøgle tynd bundgarn, gerne bomuldsgarn
- 3) Medbring eller tænk på en sang, salme, digt eller en anden tekst, eller et maleri, som du er glad for, og som du ønsker at arbejde med i workshoppen.
- 4) Blyant og saks

KONTAKT

Karinaelsig24@gmail.dk

Dette oplæg vil dels være en fortælling om strikkede ventesorgsklude, men også en sanselig oplevelse.

Intentionen med oplægget er at fortælle om og gerne være til inspiration for andre i, hvordan jeg via strikning af ventesorgsklude/billeder og brug af en salme fra 1837, i år 2024, har brugt materialiteter som garn, bambus, perler og pailletter til at bearbejde ventesorg ved min mors demenssygdom. I en tid med sorg og savn gav det mig konstruktive emotioner at have noget i hænderne. Jeg arbejdede helt bevidst med min sorg, via salmen: Hil dig frelser og forsoner. Alle vers blev strikket ind i 9 klude, som nu er omdannet til billeder med rammer.

Håbet er at andre kan få inspiration til at strikke billeder ud fra fx tekster, fx sange eller salmer, som har en særlig betydning for en og som kan virke lindrende og måske ligefrem opmuntrende i svære livskriser.

Processen i, hvordan man strikker billeder og visuelle udtryk vil også indgå. Strikningen foregår uden en fast opskrift, men via intuitive og kreative processer som kan hjælpe mennesker i forskellige livsprocesser.

Spørgsmål til deltagerne:

Hvorledes kunne du i din praksis eller i dit eget liv forestille dig at bearbejde en livskrise via strikning og tekster fra fx en sang eller en salme?

Håndværk i det fri - et indblik i praksis i Københavns Skolehaver

v. Anne Tange fra Københavns Skolehaver

Børn/unge og natur

Håndens arbejde, naturforbindelse, børn

SESSION 1+2

SØNDAG

10:15-11:50

Workshop

90 min.

Lokale:

H

eller udendørs hvis
vejret tillader det

MEDBRING GERNE

Tøj til at være udendørs

KONTAKT

anne@kbhskolehaver.dk

Formålet med denne workshop er at inkludere jer i den mangeårige praksis vi til dagligt udøver i Københavns Skolehaver, i håb om at vi kan inspirere andre og ligeledes modtage brugbar feedback. Vi har fået øjnene op for Craft-psykologi, og ønsker at blive klogere på hvad vi laver og ikke mindst hvordan vi kan forbedre vores arbejde med eleverne i skolehaven i håb om at øge trivslen hos børnene.

Vi gennemgår plantens dele og funktioner, med fokus på blomsterstand og frø. Vi sorterer frø, blæser avner og laver frøposer til de forskellige frø. Evt valser vi korn. Jeg medbringer frø, skåle, dug, aviser, tusser og valse.

I Skolehaven oplever hvert år, at denne aktivitet har en meget beroligende effekt på eleverne, der nyder at fordybe sig i frøene og sorteringsarbejdet. Man sidder stille, bruger hænderne forsigtigt, puster forsigtigt, koncentrerer sig. Samtidig er det en aktivitet, der lærer eleverne om fx hvordan man dyrkede og forarbejdede korn i gamle dage.

Alle input modtages. Jeg er selv optaget af, hvordan vi i en elevgruppe fjerner konkurrenceelementet, som synes altid at være tilstede bland børn, ligesom vi i Skolehaven ofte har fokus på et produkt idet vi dyrker, sanker, skaber mm. Det kunne jeg godt tænke mig at få nogle gode tanker om.