

INFORMATION OM KÄNSLOLÄGER

När: 15 - 17 November 2019

Var: Hallaskog, Långhult Höör. 60 minuter ifrån Malmö.

Arrangör: Säg det – Sen gör det



Hej! Så roligt att du är intresserad av att delta i vårt känsloläger. Här kommer lite information som kan vara bra för dig att veta:

Vad är ett Känsloläger?

En hel helg fylld av känslor, samtal, musik och kreativitet. För dig som vill djupdyka in i kreativitetens och känslornas värld. Vi vänder oss till dig som är mellan 12-25 år, har en funktionsnedsättning eller erfarenhet av psykisk ohälsa oavsett ålder. Tänk på att vi behöver dina föräldrars godkännande om du inte har fyllt 18 år. Lägret är gratis att delta i.

Vad ska vi göra?

Under tre dagar kommer vi att utforska och utmana normer kring vårt känsloliv och psykisk ohälsa med kreativa medel. Hur rör sig oro? Vilken färg har ångest? Hur låter depression?

Vi kommer att erbjuda ett program av olika kreativa workshops med våra ledare, musikskapande, samtal, diskussion, yoga, egentid och mycket mera. Ett mer specifikt schema kommer senare och du kan själv välja bland flera olika aktiviteter varje dag.

Eftersom det kan uppstå mycket känslor och mycket tankar så har vi med oss en utbildad KBT-terapeut som kommer finnas nära till hands under hela helgen.

Hur går det till?

Du anmäler dig genom att fylla i anmälningsblanketten och skickar den till hannah.harvigsson@abf.se alternativt med post till Ehrensvärdsgatan 4, 212 13 Malmö. Du kommer att få en bekräftelse på e-post när vi mottagit din anmälan. **OBS!** Begränsat antal platser. Vi prioriterar att ta emot en så blandad grupp som möjligt. Först till kvarn, sedan hamnar du på reservlista. Avansökningsblanketten ska ske senast 3/11. Vid utesluten medverkan kan du komma att debiteras en avgift på 1000 kr.

En buss kommer att avgå ifrån Skeppsbron, Malmö Central, kl 17.30 på fredagen den 15/11. Bussen kör er hela vägen fram till Hallaskog där lägret kommer att hållas. Bussresan tar ca 60 minuter. Väl framme kommer lägerledarna att möta upp er med öppna famnar. När det är dags för hemfärd på söndagen avgår bussen från Hallaskog kl 15.00 och är tillbaka på Malmö C ca kl 16.00. Såklart är du välkommen att delta om du bor/reser från annan ort än Malmö och du kan såklart ta dig till och från gården på egen hand.

Under helgen kommer vi stå för mat. Vi serverar vegansk kost morgon/middag/kväll som vi lagar tillsammans. Det kommer också finnas frukt och fika under dagarna.

Varje sovrum rymmer 2 till 4 personer. Du kan komma att få dela rum med andra deltagare, har du önskemål om vem du vill dela rum med eller andra specifika behov så meddela oss. OBS! Kom ihåg att ta med sängkläder & handduk. Se vår packlista nedan för mer bra packningstips!

Att delta på vårt känsloläger kostar 0 kr.

Tillgänglighet?

Hela lägeranläggningen på Hallaskog är tillgänglighetsanpassad, samt nybyggd och renoverad. Naturen ligger unikt runt omkring lägergården och ger möjlighet till många aktiviteter utomhus om vädret tillåter. Vi hoppas att alla personer som vill delta på vårt känsloläger oavsett funktionsvariation ska känna sig välkomna. Har du behov av personlig assistans någon tid på dygnet så meddela oss så vi kan anpassa mat och sovplatser.

Varför arrangeras ett känsloläger, helt gratis?

För att skapa utrymme och en fokuserad & trygg mötesplats för att samtala och utforska olika känslor. Tack vare Arvsfonden som har gått in med pengar är det möjligt att arrangera ett läger, helt gratis!

Om arrangörerna:

Säg det – Sen gör det är ett folkbildande kulturprojekt med fokus på känslouttryck genom kreativitet. Vi vill utmana känslonormer och uppmuntra till ett större känsloutrymme runt omkring oss. I skolan, på arbetsplatsen, i föreningen, i umgängeskretsen.

Vi vet av tidigare forskning och underlag att det finns ett stort behov av ventilation och kunskap kring känslor och psykisk ohälsa och att allt fler människor mår sämre i dagens samhälle. Genom kreativt skapande och utforskande vill vi vända myten om att känslor är ett tecken på svaghet och uppmuntrar istället människor att våga göra något konstruktivt och vackert med dem för att hitta nya sätt att kommunicera vad som känns.

Projektgruppen består främst av konstnärer och musiker med egna erfarenheter av psykisk ohälsa och starka känsloliv. Projektet grundar sig i Hannah Harvigsson's konst & musik som under artistnamnet Hanutten släppte albumet 'Säg vad som känns' år 2016. Nyfiken på att lyssna? Hanutten finns på spotify!

Frågor?

Har du frågor om vårt känsloläger som du inte har fått besvarade ovan, kontakta vår Konstnärliga projektledare Hannah på hannah.harvigsson@abf.se eller 0769-459367

Läs mer om oss på www.sagdetsengordet.se

Följ oss gärna på sociala medier: @sagdetsengordet

