



# ABSTRACT- BOG

## 2023

---

EN OVERSIGT OVER  
ALLE OPLÆG FRA  
KONFERENCEN 2023.



CENTER FOR CRAFT  
OG SUNDHEDSFREMME

# NYE MODELLER OG NYT FRA CRAFT-PSYKOLOGI

*v. Anne Kirketerp*

Til dette oplæg kan du høre om, hvordan det hele startede! Og om de indsigter og modeller, som er fremkommet gennem de sidste syv års forskning i craft-psykologi. Meget har ændret sig fra de første foredrag og uddannelser frem til nu – hør om og se rejsen.

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

## GRADUERING AF CRAFT-AKTIVITETER

*v. Elise Bromann Bukhave*

Elise vil i dette oplæg fortælle om graduering af craft. Flow for én person, er ikke nødvendigvis flow for en anden. Derfor er graduering af craft vigtigt, når man planlægger indsatser med craft i en professionel sammenhæng!

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

## FLOW

*v. Hans Henrik Knoop*

Hans Henrik Knoop, som er en internationalt anerkendt flow-forsker og vil præsentere de vigtigste, sundhedsfremmende effekter af at være i flow og fortælle, hvad man kan gøre for at opleve denne inspirerende tilstand i mange forskellige sammenhænge.

Hans Henrik Knoop er lektor på Aarhus Universitet

## CRAFT SOM LINDRING TIL KRITISK KRÆFTFORLØB

*v. Lene Karup Sørensen*

Lene fortæller i dette oplæg om, hvordan broderiet har hjulpet hende med at bearbejde sin kræftsygdom - et håndværk hun ikke tidligere var bekendt med. Hun vil fortælle og vise eksempler på, hvordan hun har formået at udtrykke sine sygdomsoplevelser ved at "tegne" med tråd og broderiteknikker med tekstiler.

Lene Karup Sørensen er tekstildesigner fra Kolding Kunsthåndværkerskole (I dag Kolding Designskolen) og har arbejdet i IT-branchen gennem 20 år som digital designer.

# KREA-PÆDAGOGIK

*v. Henny Jensen*

Meget teori og praksis fortæller, at det at kunne give udtryk for indtryk ved at sætte sig aftryk i verden er vigtigt – måske endda livsvigtigt. Craft-psykologien forklarer, om de sundhedsfremmende effekter det kan have at skabe og dyrke et håndværk.

Krea-pædagogikken ønsker at give et bud på, HVORDAN vi så kan arbejde med ovenstående, og samtidig sætte kreativiteten i børnehøjde. Oplægget vil give et indblik i, hvad krea-pædagogik er, samt hvilken rolle den voksne har, hvis vi gerne vil støtte op om børns og unges kreative udvikling, skaberglæde og trivsel. Oplægget indeholder også et "krea-pædagogisk manifest", som argumenterer for, hvorfor kreativitet i børnehøjde er livsvigtigt.

## LER FORMER MENNESKER

*v. Trine Bruun Hansen*

Oplægget handler om et pilotprojekt, der kører på FOKUS Folkeoplysning i Aalborg, som hedder "Ler Former Mennesker", som er en del af et forløb for unge sårbare og skal være med til at højne unges mentale trivsel.

Hele forløbet hedder "Kulturvitaminer" og løber over 10 uger. Målgruppen er unge fra 18-30 år, og er alle ramt af stress, angst, depression, ensomhed eller lign. På Keramikken har Trine lavet et forløb, hvor de kommer igennem nogle forskellige teknikker, herunder klemme, pølse, plade og kurinuki-teknik og selvfølgelig noget med lerfarver og glasurer. Processen vægtes lige så højt som resultatet, fra ide til produktion med det formål at træne de unges mentale, sociale, motoriske, taktile og kognitive færdigheder.

Da vi lige nu får økonomisk støtte fra den obelske familiefond, bliver der også på hvert hold lavet undersøgelser på, om det her projekt gør en forskel. Og det gør det ret tydeligt. De er meget glade for dagene på Keramiken, de fordyber sig, glemmer det, der ellers fylder, og får lavet nogle nye sociale sammenhænge.

# MANDAGSHÅNDVÆRK - ET ANDERLEDES FORDYBELSESTILBUD PÅ BIBLIOTEKET

*v. Dorte Kampp*

Dette oplæg fortæller om tilbuddet Mandagshåndværk og viser eksempler på de craft-aktiviteter, der tilbydes. På baggrund af enkle vejledninger vil det være muligt at afprøve to aktiviteter med fokus på vævning af den helt simple slags. Vævning med papir og billedvævning på en papplade. Der skal ikke medbringes materialer.

Om Mandagshåndværk:

Gennem enkle craft-aktiviteter inspireres deltagerne i Mandagshåndværk til at fordybe sig i forskellige håndværk for gennem fordybelsen i håndværket at opleve flow og ro. På værkstedet har vi små projekter klar med enkle vejledninger som alle kan deltage i. Vi har sammensat en bred vifte af aktiviteter, så vi kan tilbyde noget for enhver smag. Porteføljen af småprojekter udvides løbende. Deltagerne kan også tage deres eget fordybelsesprojekt med og finde ro i det.

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

## MENTAL VELVÆRE UNDER INDLÆGGELSER

*v. Stine Radicke*

Med baggrund i garnbranchen og et kig ind i hospitalsverdenen fra et skrivebord, er nye ideer opstået til, hvordan man måske kan lette oplevelsen af at være indlagt, og forhåbentlig give muligheden for at skabe flow for den enkelte patient i en tid, hvor kaos og uvished hersker. Interventionen er endnu ikke afprøvet men stadig i udviklingsfasen.

Om oplægsholderen: Stine Radicke har en baggrund fra garnbranchen, har undervist og designet i årevis. Hun slog et smut forbi sygehuset, fordi jeg på forunderlig vis troede hun skulle være lægesekretær. Det blev hun ikke, men i stedet gav det hende en indsigt i en verden som er langt mere brugbar for hende, og et netværk, der tror på, at hendes evner fra håndarbejdet er værd at bringe til sygehuset.

## **BØRN, CRAFT OG DANNEELSE - HVORDAN?**

*v. Birgitte Lund Jensen*

Siden Birgitte tog uddannelsen Craft-Psykologi, har hun i forskellige dele af sit arbejde som lektor ved pædagoguddannelsen inddraget craft-psykologi, bl.a. på diplommodulet Leg, kreativitet og læring som har pædagoger som målgruppe. Igennem hendes undervisning har det slået hende, at børn i mange daginstitutioner har meget begrænset mulighed for at få erfaringer med materialer, som bruges i craft-aktiviteter. Børn kan også blive nægtet at have mere end et kreativt projekt i gang og kan først starte på noget nyt når de er færdige.

I dagtilbud er der et stort fokus på læring og jeg ønsker at bidrage med et perspektiv, der har dannelse i fokus. Oplægget fokuserer på fortællinger om, hvordan børn i daginstitutionerne møder mulighed for at lave ting af forskellige materialer.

Birgitte Lund Jensen er lektor og playful learning ambassadør

## **CRAFT I FORBINDELSE MED UDFORDREDE UNGE PÅ STU**

*v. Lindy Wilhardt*

I dette oplæg kan du høre om Lindys erfaringer med at lave sløjd og andre craft-aktiviteter på en STU (Særligt Tilrettelagt Ungdomsuddannelse) for drenge/unge mænd i alderen 15-18. Hør om hvordan aktiviteter - som ikke altid er en passion fra starten - kan tilrettelægges, så eleverne får gode oplevelser og finder ro, oplever flow og får succesoplevelser.

Lindy Wilhardt er uddannet snedker, Lærer, Cand.pæd. Materiel kultur didaktik, METAkognitiv terapeut og multihåndværker

## **"CRAFT-TAPAS" HOS DET KREATIVE KLUBHUS**

*v. Sara Skou Olsen*

En snak om hvordan en anderledes tilgang til craft-interventioner kan se ud. I det Kreative Klubhus arbejder jeg konceptuelt med craft som nydelse og sundhedsfremme gennem mit hjemmelavede begreb "Craft-tapas".

# **CRAFT PSYKOLOGI, HÅNDARBEJDE OG FÆLLESSKAB, SOM MESTRINGS- OG TRÆNINGSREDSKAB FOR KRÆFTOVERLEVERE MED SENFØLGER**

*v. Mette Albæk*

150.000 kræftoverlevende lever med senfølger, som fx kognitive forandringer, smerter, angst, føleforstyrrelser m.m. Kræftoverlevende oplever ofte manglende anerkendelse.

Kreativ udfoldelse i en gruppe giver et pusterum, følelse af samhørighed og selvforglemmelse i en forandret livssituation med udfordringer og begrænsninger i hverdagen. Håndarbejdets positive effekter fremmer de mentale funktioner og medvirker til mental og fysisk sundhed og anvendes som værktøj til mestring og som træningsredskab.

Mette Albæk afholder kreative aftner for kræftoverlevende med senfølgere og vil i sessionen tale om, hvordan craft psykologiens teori sammen med håndarbejde bruges aktivt i indsatsen for denne gruppe.

## **JOURNALING - VISUELLE DAGBØGER TIL FREMME AF MENTAL SUNDHED OG TRIVSEL**

*v. Puk Hyllested*

Journaling rummer både dagbogsskrivning, skriveøvelser, indsamling af gode minder og kreative aktiviteter som collage, tegning og udklip mm. At skabe en visuel dagbog kræver ingen forudsætninger og kan laves af alle. I journaling er der fokus på flow og fordybelse. Flow-tilstanden skaber et effektivt værn mod stress, angst og depression, og fordybelsen i at arbejde med papir danner en analog modvægt til (måske) mange timers mobilforbrug.

Den teoretiske baggrund for at arbejde med kreativ dagbogsskrivning findes i Barbara Fredricksons forskning i positive emotioners betydning for opbygningen af menneskers personlige ressourcer samt i Pennebakers ekspressive skriveøvelser, hvor man involverer følelser, hvilket medfører en lang række fordele for helbred og humør. Puk laver journalingforløb af 4-8 ugers varighed, og de har indtil nu hjulpet psykisk sårbare, kronisk syge, mennesker med senfølger efter kræft og unge med stress og angst.

## TUFT - FLOW UDEN FORUDSÆTNINGER

v. *Sofie Hvid*

Som underviser på en specialefterskole for unge med særlige læringsforudsætninger, har Sofie i mange år været optaget af at skabe flow og fordybelse uden at have forudsætninger. Hendes elever kommer med en rygsæk af diagnoser. Oveni det er de teenagere, selvbevidste og angste for at lave fejl. De er trænet i at give op på forhånd, når noget ser svært ud, og de når aldrig til flowet men i ofte følelsen af fiasko.

Da hun en dag, faldt over Danella-nålen, blev hun øjeblikkelig forelsket. Smyrnasyning/tufting er for hende at se en gave til at opnå flow og fordybelse uden forudsætninger.

Når du tufter med Danellanålen, arbejder du på et lærred af udspændt hessian, hvorpå du tegner med garnet. Nålen bevæger sig frem ved at du drejer på et lille håndsving, og ved hjælp af 2 nåle, laver Danellanålen små løkker på bagsiden af arbejdet. De forskellige garntyper/teksturer aktiverer den taktile sans. Der arbejdes med forskellige løkkelængder, som giver dybde og effekter, og motivet er frit.

Danellanålen er et gammelt værktøj, opfundet af Ernst Thomsen i 1939 i Hjørring, og dermed også et stykke kulturarv. Et stykke kulturarv med sin helt egen magiske historie, og som den dag i dag bidrager til æstetiske værker – uden det kræver forudsætninger. Sofies elever har brug for fordybelse, de vil gerne flow, de vil gerne meste noget, de vil gerne være stolte. De leger med garnet og det frie motiv, og de elsker at tufte!

## CRAFT I FOLKESKOLEN

v. *Renee Heegard*

Hvad sker der når folkeskolen systematisk tilbyder craft-aktiviteter til forebyggelse af mistrivsel og skolevægning? Kan man designe craft-aktiviteter til børn med fuld skolevægning, i en social sammenhæng, og fremme selvværd, selvtillid, handlekraft?

Oplægget giver et bud på hvorledes craft-aktiviteter, tilbudt midt i skolen tiden, kan styrke den enkelte elevs trivsel samt gennemgang af målgruppe, indhold og omfang samt ideer til aktivitet.

Oplægget bygger på et pilotprojekt og ét skoleårs praksis erfaringer med opbygning af Café Put-ud og hjemmeundervisning.

# SKABERKRAFT OG SUNDHED

v. *Anni Andersen*

Annis oplæg tager udgangspunkt i hendes skabertrang, og hvilke værktøjer hun brugte for at få ro i min krop.

Hun har siden sine teenagerår skabt strik til sig selv. Hun har lige så længe hun kan huske været i gang med at skabe et eller andet. Med sin skabertrang har hun også renoveret boliger fra huse i forfald til små hyggelige oaser. Hun elsker processen fra ide til handling.

I efteråret 2022 blev det særligt vigtigt at have fokus på strikkesøjlet. Hendes sind, krop og nattesøvn var helt ude af balance. Anni har taget nogle beslutninger i sit liv, som føles stort, kærligt og til tider lidt vildt. Det vil hun komme ind på i dette oplæg.

## **MÅ MAN STRIKKE I SUPERVISION? WORKSHOP MED FOKUS PÅ CRAFT-AKTIVITETER SOM EN DEL AF ET PROFESSIONELT ELLER PERSONLIGT UDVIKLINGSRUM**

v. *Louise Einspor*

Louise vil i denne workshop kort skitsere det teoretiske ståsted for supervision: både den klassiske supervision samt de nye perspektiver som vi er inspirerede af. Louise ser craft-aktiviteter som noget, der kan understøtte refleksion på forskellige måder i et supervisorsrum, og hun vil med denne workshop involvere deltagerne i at sætte fokus på egnede craft-aktiviteter, materialer, proces og produkt i forskellige refleksions-, lærings- og udviklingsprocesser.

## **LIVET MED CRAFT SOM FORRETNING**

v. *Birgitte Kastrup*

Hør om, hvordan det er at starte en selvstændig forretning op med craft - med læder som omdrejningspunkt. Fra de første overvejelser og usikkerhed til en forretning med flere grene og succes.

Der lægges op til diskussion om fordele og ulemper ved at leve af sin passion.

Birgitte Kastrup, Simpelt Håndværk. Uddannet håndarbejds lærer, mange år som leder både i offentlige og private virksomheder.



# MEDITATION SOM BEVIDSTHEDSKROG I ARBEJDET MED LER

*v. Alikka Garder Petersen*

Ud fra Alikkas undervisningserfaring i keramik med forskellige målgrupper, ser hun en parallel mellem begreber fra mindfulness og arbejdet med craft. I mindfulness arbejder man med begreber som accept, ikke-dømmende tilgang, åbenhed, tålmodighed mm. I en skabende kreativ proces bliver man konfronteret med samme begreber, og man kan få et stort udbytte af det. Med en meditation kan man italesætte og sætte spot på, hvad der sker i arbejdet og dialogen med leret. En anerkendelse af sig selv og sit arbejde med materialet.

Alikka vil i oplægget fortælle om sine erfaringer med at koble meditation og ler med unge og voksne og lave en kort meditation.

Om oplægsholderen: Alikka er udøvende keramiker, underviser og projektleder for "Hænder for livet" i Cerama. Hænder for livet er et format Cerama har lavet for aktivt at arbejde med leret som sundhedsfremme for sårbare.

## CRAFT OG TRIVSEL I GRUNDSKOLEN

*v. Ditte Rask Frost*

Ditte er optaget af, hvordan vi kan skabe større trivsel for vores børn og unge, og hun er overbevist om at craft er et af de midler, vi skal kigge nærmere på og højne. Ditte er lærer i Håndværk og Design, er uddannet i craft-psykologi og har bidraget med et kapitel i "Sundhed og trivsel gennem craft-aktiviteter", der netop fokuserer på, hvordan vi kan arbejde med craft-aktiviteter med elever, i et trivselsfremmende regi.

Ditte arbejdede hele sidste skoleår med et projekt på forsøgsbasis, hvor to grupper af elever arbejdede med særligt tilrettelagte craft-aktiviteter, som konkret trivselsintervention. Hun vil i sit oplæg fortælle om projektet, og hvordan aktiviteter kan tilrettelægges, så eleverne opnår de trivsels- og sundhedsfremmende effekter. Hun vil derudover diskutere, hvad der skal til for, at craft kan opnå samme status som idræt og bevægelse, når vi snakker om børns sundhed og trivsel.

# FLERE LAG -EN FORTÆLLING OM AT BRUGE STRIK SOM TERAPI

*v. Malene Olsen*

Malene har i 12 år arbejdet med kognitiv neurorehabilitering, primært med mennesker ramt af senhjerneskeade og langvarige følger efter hjernerystelse.

I 2021 fik hun en overbelastningsreaktion og blev sygemeldt med stressrelateret depression. Hun vil fortælle sin historie om, hvordan hun ved at bruge strik, naturen og yoga som væsentlige elementer i sin hverdag fandt tilbage til mental trivsel og livskvalitet. I dag driver Malene den lille virksomhed MØNSTRIK, der udover at lave strikkedesign inspireret af den mønske natur, tilbyder strikkeretreats på Møn med gåture, strik og yoga.

Om oplægsholderen: Malene Olsen, uddannet Cand. Mag. i Audiologopædi med Neuropsykologi som sidefag, Københavns Universitet.

## KAN MAN STRIKKE SIG IGENNEM KRISER?

*v. Karen Lerstrup Pedersen*

Karen er i opstartsfasen af sin specialeproces på psykologistudiet på Københavns Universitet og arbejder med, hvordan vi kan forstå strikning som middel til bearbejdning af stress, sorg og traumer ud fra psykologiske teorier, der fokuserer på kroppens betydning for vores oplevelser.

Hvordan påvirker og forandrer strikning som kropslig og materiel aktivitet vores følelser?

Der er mange beretninger om strik som middel til at komme igennem kriser. Et aktuelt eksempel, som hun vil bruge som case i sit arbejde, er Lærke Baggers beretning om at strikke sig igennem sorgen over farens død og deres komplicerede relation.

I oplægget vil Karen give indblik i sit projekt og invitere til dialog, der kan inspirere til videre arbejde.

Ud over at være psykologistuderende er Karen kandidat i pædagogisk antropologi og har i 10 år arbejdet med metodeudvikling og formidling af viden om ensomhed, med særligt fokus på unges ensomhed.

# **CRAFT SOM PRIORITERET SUNDHEDSFREMMENDE INDSATS PÅ PLEJEHJEM OG DAGHJEM**

*v. Inge Gjerrild, Christina Vestergaard Christiansen og Mette Hoffmann Holm*

Når et menneske får behov for at flytte på plejehjem, kommer pleje, omsorg og fysisk funktion naturligt i forgrunden. Aktiviteter som har været betydningsfulde og identitetsskabende for det enkelte menneske træder i baggrunden eller forsvinder.

Aktiviteter har som indsats ofte en nedprioriteret funktion eller karakter af underholdning og hygge. Anseelsen af potentialet i Craft aktiviteter opleves ofte som lav. Craft-psykologien giver os et grundlag, en platform hvorfra vi kan begrunde potentialet i aktiviteter, som intervention med sundhedsfremmende effekt gennem hele livet.

Det gode spørgsmål er "Hvad skal der til for at få potentialet i Craft bredt ud, så det får prioriteret betydning i hverdagen på plejehjem og daghjem"?

Det forsøger man at arbejde målrettet med i Favrskov kommune.

Oplægsholdere:

Inge Gjerrild Søgaard, ergoterapeut og konsulent

Christina Vestergaard Christiansen, ergoterapeut, Favrskov

Mette Hoffmann Holm, aktivitetsmedarbejder, Favrskov

## **KNYT DIG TIL TRIVSEL**

*v. Stine Drøgemüller*

Knyt dig til Trivsel er en personlig fortælling af Stine fra MAKRAM om hendes rejse fra stress og sorg til mental trivsel med knytteteknikken macramé. Hun vil derudover fortælle, hvordan hun bruger Craft Psykologi i sin virksomhed, når hun afholder workshops.

Oplægget er bygget op omkring Knyt & Lyt-konceptet, som er en blanding af foredrag og miniworkshop. Deltagerne får afprøvet en knytteteknik, som gerne skulle virke meditativ og måske endda få dem i flow.

# VOKSEFRITTEREN - ET CRAFT-FÆLLESSKAB BASERET PÅ FRIVILLIGHED OG UFORPLIGTENDE FÆLLESSKABER

*V. Helle Skov*

Et oplæg op mulighederne i oprettelse af frivillige fællesskaber, hvor craft er det vi mødes omkring. Det baseres på frivillige kræfter, og der er ikke tale om en forening men alene et uforpligtende fællesskab. Der er en styregruppe, hvis primære opgave er at lægge mødegangene på Facebook og Instagram og byde nye velkomne.

Formålet er at skabe et rum, hvor vi kan mødes omkring craft-aktiviteter, hvor der ikke er tale om undervisning eller planlagte aktiviteter. Det er et frit rum, hvor du selv medbringer dit craft.

Formålet er, at alle uanset økonomi kan deltage, og at vi skaber et rum, hvor vi mødes på tværs af vores individuelle craft-aktiviteter.

## LIVSMESTRING - SAMMEN OG HVER FOR SIG

*v. Lisbet Hauge Jensen*

Lisbet har i sit professionelle virke altid haft håndarbejde/ håndværk som en vigtig tilgang både i sit arbejde med børn, unge og voksne. Derudover har hun som privatperson altid brugt håndarbejde som sin måde at håndtere livets mangfoldighed på. Det at bruge koppen, hænderne og kreativitet gør noget særligt.

Derfor vil hun gerne give sin viden og erfaringer videre. Hun har selv som lærer manglet en sådan brugsbog, hvor der ikke er én færdig løsning men gives anvisninger og inspiration - og ikke mindst hvor hun blev udfordret i sin tænkning. At hun fik åbnet øjnene for nye vinkler og tilgange. Så i sin kommende bog vil hun belyse, hvordan mange vinkler og tilgange kan være sundhedsfremmende, og hvordan de kan spille sammen.

## AKVARELLENS HELENDE FLOW

*V. Camilla Brix*

Akvarel hjalp for 7 år siden Camilla ud af stress. Og hver dag er hun så heldig at kunne hjælpe andre med at få de samme fantastiske fordele ved det smukke og ukontrollerbare medie. Et medie der både giver flow, større selvforståelse og tillid til processen.

Men akvarel er ikke altid nemt. Bruger man det forkert, kan det give frustrationer og have modsat effekt. Det er ikke svært, men det kræver en særlig tilgang. Det vil Camilla fortælle om i dette oplæg. Derudover vil man komme til at prøve kræfter med det lækre medie og opleve et skønt kreativt flow.

# **MINDFULNESS OG ÅNDEDRÆTSØVELSER KOMBINERET MED STRIK OG HÆKLING**

*v. Gitte Grøndahl*

Hvorfor er det så svært at holde fokus væk fra negative tanker? Når det er svært for Gitte, så er det også svært for unge mennesker, der er på 24/7?

Gitte kender selv til effekterne af mindfulness og yoga og vil sætte elementer fra begge sammen i denne workshop.

Gittes passion er at lære unge at kende sig selv og bryde dårlige vaner med megen negativ grubleri. Hun vil - ud fra egen erfaring med arbejdet med unge og trivsel - inspirere til arbejdet med kombinationen af craft og åndedræt.

Oplægget holdes af Gitte Grøndahl, som er psykoterapeut og mindfulnessinstruktør.

## **RO & FLOW – FORDYBELSE "PÅ RECEPT" HOS SART STRIK**

*v. Elsebeth Fjord*

På workshoppen skal vi arbejde med udviklingen af analogt undervisningsmateriale (hjemmeopgaver). Udgangspunktet er Elsebeths praksis i Sart strik med arbejdet med strik for stressramte. Det handler om ønsket om at udarbejde øvelser, der på en overskuelig måde kan støtte deltagerne i også hjemme at blive bragt ind i arbejde, der kræver fokus og fordybelse, så frugterne af den fokuserede tilstand, bl.a. klip af tanker og pause fra selvbevidsthed kan høstes.

På workshoppen skal vi både afprøve øvelser og dele erfaringer. Deltagerne bedes medbringe pen og papir, strikkepinde og garn i to forskellige farver, der lette at skelne fra hinanden og med samme tykkelse. Jeg anbefaler ca. p. 4-6 og passende garn dertil. Kits kan evt. i stedet købes.

Ps: Udgangspunktet er her strik for allerede strikkende, men alle er selvfølgelig velkomne. Blot skal man selv kunne danne broen fra eksemplerne i strik til andre typer craft, det kunne være spændende at have med.

## **WORKSHOP: COLLAGE SOM SUNDHEDSFREMMENDE AKTIVITET**

*v. Sine Weisschädel*

På denne workshop åbnes der op for et kreativt samvær og skabelse af collager. Sine introducerer til, hvad collage er, og hvordan der kan arbejdes med collage både som hobby og i professionel kontekst.

I workshoppen skal vi på opdagelse med collage, hvor Sine guider, giver idéer og inspiration til at lave collage. Der vil være mulighed for, at kaste sig ud i 3 forskellige opgaver, men det er ligeledes muligt at gå sin egen vej. Undervejs i workshoppen fortæller Sine om, hvor man kan lede efter materialer, hvilke materialer man kan tænke i og forskellige måder, at lave og tænke collage på. Der ud over vil der også være input om pædagogiske tilgange til stemninger og tanker om æstetik.

## **MÆRK-EN SANSELIG FERMENTERINGS WORKSHOP**

*v. Maria Schou Andersen*

Til denne workshop vil vi producere et fermenteret produkt og blive klogere på, hvordan fermenteret mad kan påvirke velvære. Vi arbejder med håndværket i forskellige tempi og eksperimenterer med madlavning som en leg igennem en flowtilstand til forskellig musik.

Vi bryder alle dele af processen op. Stiller os nysgerrige på, hvad vi gør og hvordan vi har det, når vi laver mad. Vi giver os tid til at sanse, dykke ned i de enkelte faser og går på opdagelse i de mange nuancer, der sjældent er tid til i det almindelige hverdagsliv. Eksperimenter med madlavning som en leg.

Maria Schou Andersen er psykomotorisk studerende på Københavns Professionshøjskole, hvor hendes bachelorprojekt har fokus på craft-psykologi igennem et 'Sanselaboratorie', hun har skabt.