



**RECOVERY
SKOLEN**
PSYKIATRIENS HUS

KATALOG KONKURRENCE

**SKAL DINE ILLUSTRATIONER VÆRE I
RECOVERYSKOLENS KURSUSKATALOG FORÅR 2021**

FOR ALLE SOM HAR BRUGT ELLER BRUGER
DET KREATIVE UDTRYK I SIN RECOVERYPROCES

**SIDSTE FRIST FOR AT DELTAGE
D. 1.10 KL.14.00**

TÆNK POSITIVT

TÆNK POSITIVT
Kursus nr. E20-103

Det betyder noget, hvordan vi tænker - både om hverdagen, livet, hinanden og ikke mindst os selv!
Måske synes du, at det mangler farve og nuancer, måske har du svært ved at tænke dårligt om dig selv.
På dette kursus vil vi fokusere på hvordan tankningsmønstre påvirker vores opfattelse af os selv. Det vil vi gøre gennem erfaringsudveksling, simple redskaber, øvelser og vidensdeling.

Antal 12 personer.

TIDSPUNKT:
Mandag d. 28/9 kl. 13.30-16.30 (seneste tilmelding d. 21/9)

UNDERVISERE / TILMELDING / AFBUD

HELLE RASMUSSEN / INGE NIEWALD MIKKELSEN
Tilmelding: recoveryskolen@randers.dk / Afbud tlf: 2442 6633
Øvrige kursus nr. + kursusdato samt telefonnummer ved tilmelding.
Øvrige henvendelser: se kontaktoplysninger bagerst i kataloget.

10



KOMMUNIKATION

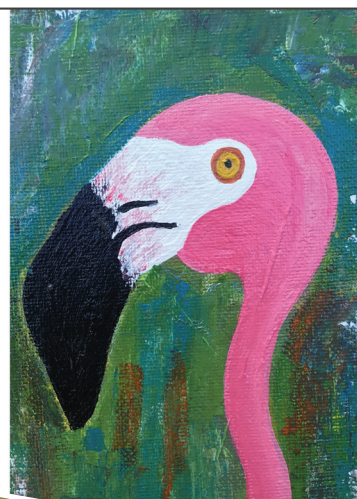
KOMMUNIKATION OG KONTAKT
Kursus nr. E20-223

Dette undervisningsforløb fører deltagerne igennem en både teoretisk og underholdende undersøgelse af egen og andre menneskers måde at være i kontakt med sig selv og sin omverden på. Vi arbejder både af teoretiske oplæg og konkrete øvelser, som giver indsigt i betydningen af kommunikation og kontakt. Vi arbejder mod både at udvikle deltagerens egne ressourcer og kompetencer, ift. at kommunikere hensigtsmæssigt og konstruktivt med andre menneskers kommunikation. Sånt at blive bevidst om behovet for, og evnen til, at sige fra og sætte grænser på en måde som både respekterer sig selv og andre.

Antal 12 personer.
TIDSPUNKT:
Mandag d. 11/10 kl. 9.00-12.00 (seneste tilmelding d. 26/9)

UNDERVISERE / TILMELDING / AFBUD

ANDERSEN / KIRA PHARSEN
Tilmelding: recoveryskolen@randers.dk / Afbud tlf: 2042 6191
Øvrige kursus dato samt telefonnummer ved tilmelding.
Øvrige kontaktoplysninger bagerst i kataloget.



SENSITIV KONTAKT

SENSITIV KONTAKT - JEG MÆRKER MIG!
Kursus nr. E20-237

Kontakten til os selv og forenemmen for vores krop, kan være af stor betydning for vores individuelle recoveryproces. På dette kursus forløb vil vi over flere dage arbejde med forbindelse til kroppen. Det vil vi gøre gennem små øvelser og kropssignaler, kan vi bruge det som en måde til at drage omsorg og opmærksomhed til sig selv, og sige fra og sætte grænser på en måde som både respekterer sig selv og andre. Vi vil gennem kroppen arbejde med selvværd og empowerment - et andet styrke i os selv!

Kursus er et sammenhængende fire-dages forløb.
Antal 8 personer.

TIDSPUNKT:
DAG 1: (seneste tilmelding d. 30/11)
Mandag d. 30/11 kl. 10.00-12.30

DAG 2:
Mandag d. 23/11 kl. 10.00-12.30

DAG 3:
Mandag d. 30/11 kl. 10.00-12.30

DAG 4:
Mandag d. 7/12 kl. 10.00-12.30

UNDERVISERE / TILMELDING / AFBUD

JANNE FRAISING ØSTERGAARD / ZANDRA MØLLER
Tilmelding: recoveryskolen@randers.dk / Afbud tlf: 2442 6633
Øvrige kursus nr. + kursusdato samt telefonnummer ved tilmelding.
Øvrige henvendelser: se kontaktoplysninger bagerst i kataloget.

46

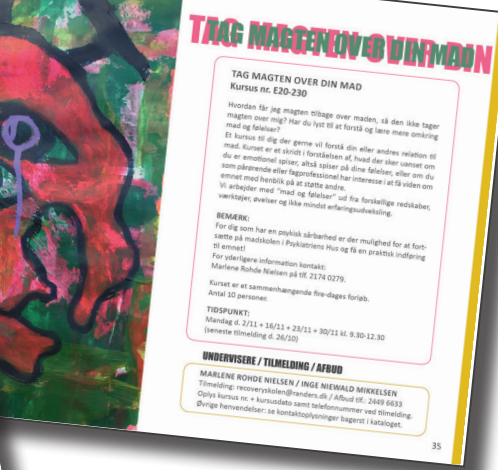


LÆS KONKURRENCEBETINGELSER PÅ:

<https://psykiatri.randers.dk/psykiatriens-hus/>
eller send en mail til inge.niewald.mikkelsen@randers.dk og få dem tilsendt.

RECOVERYSKOLEN, Psykiatriens Hus, Gl. Hadsundvej 3, 8900 Randers

<https://psykiatri.randers.dk/psykiatriens-hus/>



RECOVERY SKOLEN
PSYKIATRIENS HUS

KATALOG KONKURRENCE

SKAL DINE ILLUSTRATIONER VÆRE I RECOVERYSKOLENS KURSUSKATALOG FORÅR 2021

HVAD:

Recovery skolen udskriver en illustrationskonkurrence, hvor vi ønsker input til kursuskataloget foråret 2021 i form af tegninger, malerier etc. Dette er en mulighed for at få sine værker trykt i et katalog på 1500 eksemplarer – og på den måde nå ud til mange forskellige mennesker med sin kunst.

Man skal være indstillet på at de indsendte værker bliver brugt i kataloget, og de derfor også vil forekomme på Recovery skolens Facebookside. Kunstnerne bag de anvendte værker vil blive krediteret med navn i kataloget og på Facebook.

I forbindelse med publicering af forårets katalog vil der blive lavet en kunstudstilling i Psykiatriens Hus, hvor alle bidragende kunstnere får mulighed for at udstille værker. Program for ferniseringen vil foreligge 1. december.

HVORDAN:

Bidrag sendes som billedfiler til Inge Niewald Mikkelsen på mail: inge.niewald.mikkelsen@randers.dk
Der er ikke begrænsninger på antal billeder man må indsende. (se evt. vores nuværende katalog på: <https://psykiatri.randers.dk/psykiatriens-hus/>)

Ved indsendelse indvilliger man i at Recovery skolen må anvende det indsendte materiale til:
Forårskataloget 2021/ Opslag på Facebook – med sider fra kataloget.

Værker som ikke bliver brugt i forårskataloget vil vi evt. senere på året spørge om lov til at anvende i efterårskataloget.

HVEM:

Alle kan i princippet komme med bidrag. Kravet er, at man selv har været/er i en recoveryproces, og have brugt det kreative udtryk som en del af denne proces.

Afhængigt af det indsendte materiale vil vi gøre brug af værker fra een eller flere af bidragsyderne.

HVORNÅR:

SIDSTE FRIST FOR AT INDSENDE BIDRAG: ONSDAG D. 1/10 2020 KL. 14.00

Bidragsydere får besked om hvorvidt deres materiale bliver anvendt i kataloget senest fredag d. 27/11 - 2020

Kataloget udkommer: uge 49

Fernisering/åbning af udstillingen: Onsdag d. 13/1 - 2021 kl. 14-16

Udstilling: Værkerne vil være udstillede fra d. 13/1 til d. 31/1 2021

HVOR:

Psykiatriens Hus, Gl. Hadsundvej 3, 8900 Randers

Bidragsydere som ønsker at have værker med til udstillingen har mulighed for at komme og hænge deres værker op mandag og tirsdag i uge 2 – umiddelbart inden åbningen af udstillingen d. 13/1.