



FORAS LANDSMØDE

Tema: Mental trivsel
og folkeoplysning

3.-4. maj 2024

Comwell Bygholm Park i Horsens

PROGRAM

FREDAG 3. MAJ

14.00 – 14.30 Ankomst og tjek ind til landsmødet

14.30 – 15.00 Netværk og kaffe/kage/frugt

15.00 – 18.00 **Formelt landsmøde**
(dagsorden og bilag offentliggøres senest den 21. april)

18.00 – 18.45 Pause

18.45 – 19.00 Velkomstdrink

19.00 – 21.30 **Festmiddag med jubilæumstale og kåring af Foras ildsjæl**

I år er det 20 år siden, at Fora (dengang NETOP) blev født. I anledning af 20-års jubilæet holder Torben Dreier, mangeårig skoleleder for FO Aarhus og nuværende projektdirektør for Kulturhus Bunkeren, en jubilæumstale.

Traditionen tro skal vi også kåre Foras ildsjæl, der gives til en person, som gør noget særligt i en Fora-forening – det kan både være som underviser, frivillig, bestyrelsesmedlem, skoleleder eller medarbejder.

LØRDAG 4. MAJ

9.00 – 9.15 Godmorgen og fællessang

9.15 – 10.00 **Kulturens helbredende kræfter v. Mikkel Ottow, kulturudviklingskonsulent, Region Midtjylland**

Kor for lungesygge, dans med Parkinsons, læsegrupper for psykisk sårbare og sanggrupper for kvinder med fødselsdepression – det er blot nogle af de kulturtilbud, som Mikkel Ottow har været med til at udbrede i Region Midtjylland.

Som en af landets førende eksperter på feltet kultur som sundhedsfremme vil Mikkel Ottow med sit oplæg sætte fokus på



kulturens helbredende kræfter fra et regionalt perspektiv – og inspirere til, hvordan vi i folkeoplysningen kan tænke sundhedsfremme endnu mere ind i vores kurser og aktiviteter.

10.00 – 10.15

Pause

10.15 – 11.00

Folkeoplysning og mental trivsel – et underviserperspektiv

Hvordan styrker man egentlig den mentale trivsel gennem folkeoplysning? Hvad er vigtigt, og hvad er det for knapper man kan trykke på, for at "medicinen" virker?

Fora har samlet fem undervisere fra forskellige fag og skoler til en inspirerende samtale om deres erfaringer med at arbejde med mental trivsel og sundhedsfremme i aften- og daghøjskolen.

11.00 – 11.20

Pause

11.20 – 12.50

Sundhed og trivsel gennem craft-aktiviteter v. Anne Kirketerp, håndarbejds lærer, psykolog, ph.d. og udvikler af området craft-psykologi

Det er herligt at bruge hænderne! Om vi laver surdejsboller, strikker, tegner eller drejer træ, så oplever vi både ro og meningsfuldhed, når vi er fordybede.

Craft – håndarbejde, husflid og hobbybetonet håndværk – har fået en kæmpe renaissance de seneste år. Men hvad sker der i vores krop og sind, når vi laver craft? Hvad vil det sige at være i

flow og opleve positiv selvforglemmelse? Og hvorfor har man i Finland afsat 3 timer om ugen i faget håndværk og design til alle skoleelever?

Anne Kirketerp vil fortælle os om alt dette i sit foredrag om craft-psykologi og de sundhedsfremmende effekter vi kan opnå ved håndarbejde, husflid og håndværk.



Foto: Hans Christian Jacobsen

12.50 – 13.00

Afrunding og tak for denne gang!

13.00 –

Frokostsandwich og afgang



MAD

I Fora arbejder vi for at tage flere skridt i en grønnere retning. Derfor kan du ved tilmelding vælge mellem disse to menuer:

MENU 1

- Forret: Ristede beder med lemongel, ristede boghvedekerner, cremet gedeost med balsamico dressing
- Hovedret: Saltbagt selleri med græskarpuré, pocherede broccoli, ristede kikærter og krydderurteolie
- Dessert: Ymerfromage toppet med ribs coulis. Hertil citruskys og krystalliseret hvid chokolade

MENU 2

- Forret: Sprød fiskekroketter serveret på en bund af gulerodspuré toppet med syltet fennikel, små grøntsager og en dildsauce
- Hovedret: Langtidsstegt nakkefilet fra Grambogård marineret i hvidvin og urter. Hertil Pommes Anna, glaserede skorzonerrødder, syltede enokisvampe og lune belugalinser
- Dessert: Ymerfromage toppet med ribs coulis. Hertil citruskys og krystalliseret hvid chokolade



PRAKTISKE OPLYSNINGER

TID OG STED

Fredag den 3. maj kl. 14.00 – lørdag den 4. maj kl. 13.00

Comwell Bygholm Park, Schüttesvej 6, 8700 Horsens, telefon: 70 71 24 12

PRIS

For delegerede:

Fredag-lørdag – 600 kr.

Kun fredag – 350 kr.

Kun lørdag – 300 kr.

Deltagelse kun i den formelle del af landsmødet fredag den 3. maj kl. 15.00 – 18.00 er gratis.

For deltagere:

Foreningen er velkommen til at sende flere deltagere, end de har delegerede til.

Prisen for en deltager er i så fald:

Enkeltværelse – 1.900 kr.

Dobbeltværelse – 1.600 kr.

Prisen inkluderer fuld forplejning, inkl. to glas vin/øl/vand til middagen fredag aften samt overnatning.

TRANSPORTGODTGØRELSE

Der ydes transportgodtgørelse for jeres samlede transportudgifter efter gældende regler i Fora. Vi opfordrer naturligvis til samkørsel.

TILMELDING

Skal ske senest den 5. april 2024 ved at klikke [på linket her](#) eller via Foras hjemmeside.

DELEGEREDE

Antal uv-timer	Antal delegerede
0	1
1 – 99	3
100 – 499	4
500 – 2.499	5
2.500 – 12.499	6
12.500 og herover	7

SPØRGSMÅL

Hvis du har spørgsmål, så send en mail til Tine Will på tine@fora.dk
