



Hvordan kan vi ta i bruk «Kultur på resept» i Norge?

Marit Stranden, daglig leder,
marit.stranden@nord.no

Inger Lise Rostad, PPT, Verdal kommune
 Ann-Kristin Nordal Seljestokken, seniorrådgiver,
 Bergen kommune

Verdien av kultur, NOKU-konferansen 10. juni 2026



1



SØK 🔍

MENY ☰

Vi utvikler og formidler kompetanse om kulturbaserte tiltak og miljøbehandling som fremmer helse, mestring og livskvalitet.

Les mer om senteret →



Utdanning & kurs
 Les mer →



Arrangement
 Les mer →



Ressursbank
 Les mer →



2



Kultur, helse og omsorg
NASJONALT KOMPETANSESENTER

Fasilitere interaksjon mellom

- forskning
- utdanning
- praksis

i kultur og helse feltet



Utdanning/kurs

- Ressursbank
- Videreutdanning
- Kurs/fagdager



NO. 1 | 2025 | VOL. 7
NORDIC JOURNAL OF ARTS, CULTURE AND HEALTH

Bilder for refleksjoner og dialog



Health and Life Skills Through Music, Arts and Culture in Education

Bevegelse for egenomsorg



EXPLORING CREATIVE WELLBEING FRAMEWORKS IN CONTEXT
NATURE, CULTURE, AND SUSTAINABLE FUTURES


Filt for relasjoner og dialog



Minneboka
Praktisk veileder for bruk av historiske bilder i videregåendeopplæring



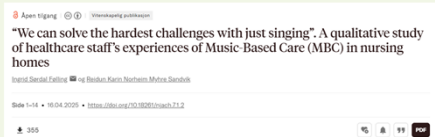
I BEVEGELSE



Mønster
Praktisk veileder i bruk av filt i møtet mellom mennesker

Nordic Journal of Art and Research
ISSN 1893-2479
www.atarresearch.no

Møter gjennom mønster i filt
Narrativ og poetisk dokumentasjon som utgangspunkt for og pådriver i kunstlitterær praksis i en helsekontekst
Sigrid A. Vabø



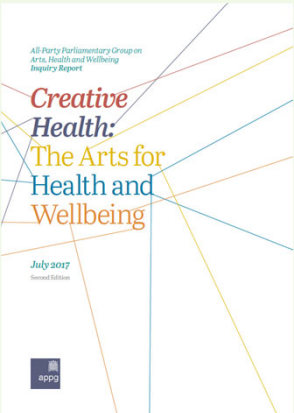
"We can solve the hardest challenges with just singing". A qualitative study of healthcare staff's experiences of Music-Based Care (MBC) in nursing homes

Ingrid Sæviak Felling | og Berit Karin Nørheim, Mirna Sandvik

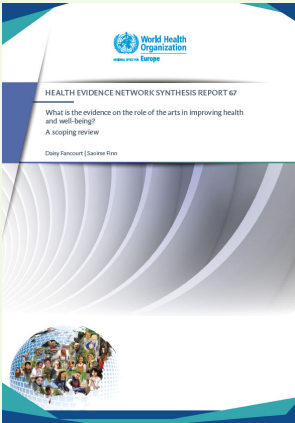
16.04.2025 • <https://doi.org/10.1080/18932479.2025.2521232>

3

Økende forskningsgrunnlag for kulturens helsefremmende effekt



Creative Health: The Arts for Health and Wellbeing
July 2017
Second Edition



World Health Organization
HEALTH EVIDENCE NETWORK SYNTHESIS REPORT 67
What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being?
A scoping review
Daily Forecast | Science First

REVIEW

Arts and public mental health: exemplars from Scandinavia
Anita Jensen^{1,2}, Wenche Torrisen³, Theodore Stickey⁴

¹ Competence Center for Primary Healthcare, Region Ostera, Sweden
² Aarhus University, Aarhus, Denmark
³ Volda University College, Volda, Norway
⁴ Norwegian Resource Centre for Arts and Health, Lørenskog, Norway
⁵ University of Nottingham, Nottingham, United Kingdom

Corresponding author: Anita Jensen (email: Anita.Jensen@skane.se)

ABSTRACT

Introduction There is growing research evidence, both globally and in Scandinavia, to suggest that engagement with arts and cultural activities has a positive effect on mental health and well-being.

Research suggests that arts engagement in Scandinavia is important for mental health and well-being throughout life. Therefore, it is crucial for public mental health and well-being strategies to be linked to regional and local policies to ensure appropriate implementation for local communities.

the Scandinavian population. Benefits are identified as the improvement of psychosocial skills, including coping, self-esteem, resilience and participation, as well as developing relationships.

4

HUNT – Helseundersøkelsen i Trøndelag

Kulturelt aktive opplevde bedre helse, var mer fornøyd med livet og opplevde mindre angst og depresjon

- Kulturaktiviteter bør tas med som en viktig ingrediens når vi jobber for å **fremme bedre folkehelse**

(Cuypers, et al., 2011)
n = 50 797

Lavere sannsynlighet for å dø for kulturelt aktive



- Lite aktivitet som skal til før vi ser en forskjell mellom de som deltar i kulturelle aktiviteter, og de som ikke gjør det
- Både kvinner og menn som deltar i kreative kulturaktiviteter, har lavere risiko for tidlig død og lavere dødelighet av hjerte- og karsykdom og kreftsykdom
- Kulturelt aktive menn har færre fastlegebesøk.

(Løkken 2023, Løkken et al. 2022, 2022, 2023)

Å være sosialt aktiv kan fremme folkehelse blant ungdom



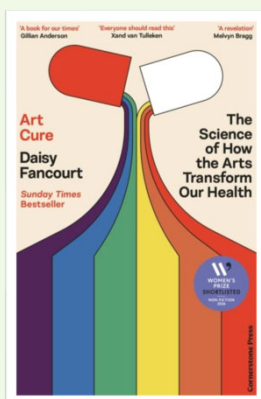
- Sosiale aktiviteter kan ha en positiv innvirkning på ungdoms helse og velvære
- Skjermbaserte aktiviteter kan ha en negativ effekt: dårligere livskvalitet og mer ensomhet

(Løkken et al 2024)

<https://kulturoghele.no/prosjekter/hunt/>

5

Økende forskningsgrunnlag for kulturens helsefremmende effekt (populærvitenskapelige)



6

EU: Kultur bidrar til sosial bærekraft



- Fremhever kulturens rolle i å møte utfordringer knyttet til **psykisk helse, aldring og sosial isolasjon**
- Anbefaler samarbeid mellom helse- og kulturinstitusjoner, og understreker at **kultur er for alle** – uavhengig av helsetilstand.
- Anbefaler å **kople helse- og kulturinstitusjoner**, eksempelvis sykehjem og kulturskoler

7

UNESCO: Kultur bidrar til sosial bærekraft



- Bør bli **eget bærekraftsmål**: bidrar til inkludering, mening, tilhørighet, kreativitet, innovasjon, omsorg og bærekraftige, robuste samfunn.
- Utviklingspolitikk feiler ofte når lokal kultur og verdier overses
- Kultur- og naturarv og kreativitet og dynamiske kultursektorer er **grunnleggende for å møte vår tids utfordringer**
- Bare en menneskesentret tilnærming til utvikling, basert på gjensidig respekt og åpen dialog mellom kulturer, kan føre til varig fred



1982, 1998, 2022, hvert 4. år

8



Meld. St. 9
(2024–2025)
Melding til Stortinget

Totalberedskapsmeldingen
Forberedt på kriser og krig

| | |
|-------|---|
| 6 | Sivile beskyttelsestiltak og andre forutsetninger for motstandskraft 80 |
| 6.1 | Beskyttelse av sivilbefolkningen i krig 80 |
| 6.1.1 | Rettidig befolkningsvarsling med høy dekningsgrad 81 |
| 6.1.2 | Evakuering og tilfluktssteder 82 |
| 6.1.3 | Nye og tilpassede egenberedskapsråd til befolkningen 84 |
| 6.2 | Bedre ivaretagelse av beredskaps- og sikkerhets-hensyn i offentlige anskaffelser 86 |
| 6.3 | Forskning og utdanning innenfor totalforsvaret 87 |
| 6.3.1 | Arbeid med forskning og utdanning innenfor samfunns-sikkerhet, beredskap og totalforsvar 88 |
| 6.3.2 | Et helhetlig forskningssystem for åpen, skjermingsverdig og gradert forskning 89 |
| 6.4 | Kulturen, kulturarvens og mediens betydning for sivil motstandskraft 89 |
| 6.4.1 | Kulturvern og kulturarv 89 |
| 6.4.2 | Tilgang til kultur og aktiviteter 90 |
| 6.4.3 | Medienes rolle i krise og krig 91 |




Styrke befolkningens motstandskraft


- For å bevare høy grad av tillit i samfunnet
- Mot desinformasjon




9




WHO Collaborating Centre for
Social Prescribing Policy and Development



**International
Social Prescribing
Collaborative**



**International
Arts on Prescription
Collaborative**



National
Academy
for Social
Prescribing

‘a means for trusted individuals in clinical and community settings to identify that **a person has non-medical, health-related social needs** and to subsequently connect them to **non-clinical supports and services within the community** by co-producing a social prescription—a non-medical prescription, to improve health and well-being and to strengthen community connections.’

‘is a form of social prescribing, enabling someone with a health need to be referred or connected to a creative or artistic activity in their community, to promote their health and wellbeing’

10

Hva er «Kultur på resept»?



- Supplement til andre tjenester
- Helsefremmende tiltak foreskrevet av kommunale (helse)tjenestene:
 - Fastleger, sykepleiere, lærere, PPT, NAV
 - Henvise personer til lokale, ikke-kliniske aktiviteter
- Gruppebaserte sosiale og kreative aktiviteter
 - **2 timer aktivitet 2x/uke, 10 uker**
 - Maks. 15 personer
 - En «los» som følger / følger opp gruppa
 - Aktivitet uten krav til prestasjon, men mulighet for mestring



11

Hvorfor «Kultur på resept»?



- Helhetlig tilnærming for å ivareta individets behov
- Ta hensyn til at en persons helse i stor grad bestemmes av sosiale, økonomiske og miljømessige faktorer
- Gruppebasert program og med sosiale og kreative aktiviteter i lokalmiljøet

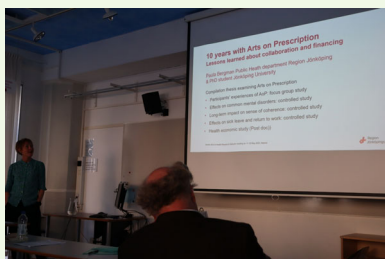
Not one size fits all

Forskning viser at «Kultur på resept» kan bidra til å forbedre menneskers wellbeing og økt psykososial helse, og bidra til å redusere ensomhet.

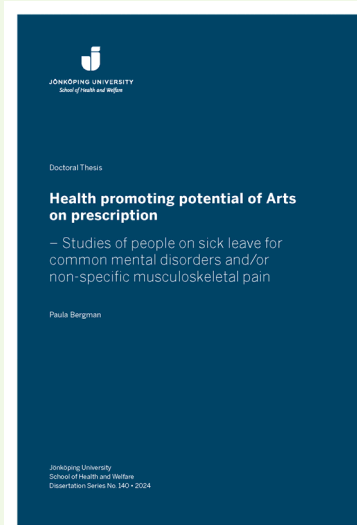


12

«Kultur på resept» - kunnskapsgrunnlaget



Nordic Arts and Health Research Network meeting, May 2023, Stockholm



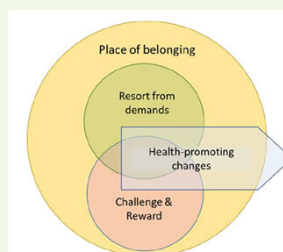
Kvantitativt

Etter 6 og 12 mnd jf. kontrollgruppe

- effekt på stress, angst og depresjon
- sence of coherence / sammeheng
- signifikant flere tilbake i jobb

OBS: økonomisk situasjon

Kvalitativt



13

«Kultur på resept» - kunnskapsgrunnlaget



Anledning till remiss:

33% hade ångestrelaterade besvär
30,4% hade en depressionsdiagnos
21,4% hade en stressdiagnos
15,2% var ensamma eller socialt isolerade



Tabell 1. Kulturstudier och aktiviteter som ingår i programmet och antal gånger på platsen

| Plats | Aktivitet | Antal gånger |
|--|---|--------------|
| Malmö Opera | Musikaktiviteter: lysna på musikkonserter med efterföljande diskussion | 1 |
| Malmö Konsthall | Guidad visning av utställningen och konstverkstad | 1 |
| Malmö Stadsskriv | Uppläsning av platser och läs mer om Malmös historia genom en guidad stadsvandring | 1 |
| Malmö Live | Introduktion till musikskolan, spela in egna låtar och prova på instrument | 3 |
| Kolla-konstivet/ceankonst | Intersaktivt scenframträdande med fokus på en inärlig upplevelse | 1 |
| Malmö Bibliotek | Gemensam läsning med hjälp av noveller och dikter | 5 |
| Malmö Museer | Guidade visningar av slottet, tekniska museet och samlingarna samt keratova workshops | 5 |
| Fam/Design Center (konst och konstutställning) | Visning av aktuell utställning och konstverkstad | 1 |
| Malmö Konstareum | Stadsvandring med fokus på offentlig konst och konstworkshop | 2 |


14

| Nyckeltema | Under-tema | Kodning | Exempel på citat |
|-----------------------------------|--------------------------|---|---|
| Sociala kontakter och samhörighet | Gemensam grund | -Få vänner -Mångfald -Sociala kontakter | "Att känna en känsla av gemenskap och ...några vänner...det är något jag inte har känt eller haft på länge" (KuR217). |
| | Hälsosammare tillsammans | -Tillhörighet -Känna sig trygg -Minskad social isolering/ensamhet | "Att bryta social isolering har varit otroligt viktigt för mig" (KuR218). |
| Självförmåga (self-efficacy) | Inre resurser | -Hantera utmaningar -Inledande osäkerhet | "Jag kan åka buss, jag har lärt mig hitta runt i Malmö [staden] och jag är inte rädd för att gå ut" (KuR132). |
| | Känna sig mänsklig igen | -Självupptäckt /växande -Motivation -Min röst | "So, I planned. And then I could cope" (KuR157). Så, jag planerade. Och då kunde jag hantera det" (KuR157). |

| | | | |
|----------------------|----------------------|--|---|
| Rutiner och struktur | Etablera nya rutiner | -Komma ut ur huset -Nya vanor -Ha ett schema | "Jag har kämpat...det har varit en kamp varje morgon att komma upp och gå dit men jag kände att jag fick energi från människor och sådant. Jag kände att om jag bara går dit, så kommer jag att må lite bättre den dagen" (KuR206). |
| | Hälsosam aktivitet | -Bryta negativa mönster -Något att se fram emot | "...men jag tyckte fortfarande att det var bättre att jag kunde komma ut ur mitt hus, annars skulle jag inte få en paus från mitt dåliga humör. Det var väldigt bra för mig att ha något i ett schema" (KuR161). |


| | | | |
|-----------------------------------|-------------------------|---|--|
| Deltagande i kreativa aktiviteter | Ha kreativt kul | -Lek och nöje -Uppleva flow | "Jag lyckades med det på något konstigt sätt eftersom jag liksom släppte tanken på att det [konstverket] skulle vara på ett visst sätt...det var som om jag kom in i ett flow och kände mig trygg, och det var...att jag kunde vara fri" (KuR112). |
| | Nya lärande upplevelser | -Meningsfull (konst)aktivitet -Ögonöppnare | "De olika kulturella och kreativa aktiviteterna har gett mig så mycket glädje och har betytt så mycket för mig, både vad gäller mitt självförtroende och mitt emotionella välbefinnande" (KuR218). |

15



HELA MÄNNISKAN, HELA LIVET

Region Skånes strategi för kultur och hälsa 2022–2030




”

Våra patienter har haft stor nytta och glädje av "kultur på recept". I de flesta fall handlar det om människor som söker vård på grund av psykisk ohälsa, depression, ångest men ofta även en ensamhetsproblematik. Många av patienterna har varit medicinskt färdigbehandlade och provat det mesta som vården har kunnat erbjuda utan att det räckt. Efter att ha tagit del av "kultur på recept" har nästan inte någon av dem behövt söka vård på samma sätt som tidigare och enligt min uppfattning har det bidragit till såväl ett bättre mående som ett minskat antal besök hos vården.

”

YVONNE LINDBERG, LEG KURATOR, REHABKORDINATOR, VIKTORIA VÅRD & HÄLSA



Kultur på recept är ett program där deltagare i grupp under tio veckor tar del av konst- och kulturaktiviteter som arrangeras av aktörer på olika platser i Skånes kommuner. Hälsoinriktningen riktar sig till patienter i primärvården som har ångest, depression, stress, utmattningssymtom och för dem som upplever social isolering och ensamhet. Patienter kan bli hänvisade till Kultur på recept via sin vårdcentral.

"Kultur på recept är ett bra exempel på initiativ när samverkan mellan region och kommun åstadkommer konkreta insatser och samhällsnytta. Genom att erbjuda kulturaktiviteter som en del av vården bidrar till hälsa. Öppnar vi dörrar för människor som annars riskerar att bli kvar i ensamhet eller ohälsa", säger Anitta Jensen, docent och

16

«Kultur på resept» - kunnskapsgrunnlaget

- 25 studier (UK, USA, Australia, Danmark, Sverige)
- 10 kvalitative, 8 kvantitative og 7 mixed method studier
- Programmer i lokalmiljøet, kunstarenaer, primærhelsetjenesten, og en skole
- Voksne (en studie med ungdom 13-16 år)

The impact of arts on prescription on individual health and wellbeing: a systematic review with meta-analysis

Anita Jensen^{1,2*}, Nicola Holt³, Sayaka Honda⁴ and Hilary Bungay⁵

¹Clinical Research Center, Social Medicine and Health Policy, Department of Clinical Science and Centre for Primary Health Care, Lund University and Region Skåne, Malmö, Sweden, ²National Competence Center for Culture, Health and Care, Nord Universitet, Levanger, Norway, ³Department of Health and Social Sciences, University of the West of England, Bristol, United Kingdom, ⁴General Internal Medicine, St Luke's International Hospital, Tokyo, Japan, ⁵Faculty of Health, Education, Medicine, Social Care, and Education, School of Allied and Public Health, Anglia Ruskin University, Chelmsford, United Kingdom

Introduction: The evidence-base for the impact of participating in the arts for different aspects of health and wellbeing is growing. Arts on Prescription has gained increasing recognition as a method for fostering connections among individuals and communities, however, to date no systematic review of the impact on individual health and wellbeing has been conducted. This review aims to provide an understanding of individual health and wellbeing outcomes from participation in Arts on Prescription programmes.

Methods: Major electronic databases were systematically searched, including Cochrane Library, Web of Science, ProQuest, CINAHL, Arts & Humanities, Ebscohost, Pubmed, PsycINFO. Other databases were also used: Google Scholar and websites of specific organizations, e.g. NHS Evidence, Kings Fund, Health foundation, Nuffield Trust and NESTA and University of Florida Arts-in Medicine Repository. The review used PRISMA reporting structures. Critical



17

«Kultur på resept» - kunnskapsgrunnlaget

Alle studier viste signifikant økning i well-being

Kvalitative effekter

- psykologisk
- sosialt
- mulighet for utvikling

Barrierer

- Fysisk (transport, språk, mobilitet, for syk)
- Psykisk (foretrekker medisin, kultur er for eliten)
- Sosialt (gruppedynamikk, stigma)
- Systemisk (kjennskap blant helsepersonell, «ettervern», finansiering)

The impact of arts on prescription on individual health and wellbeing: a systematic review with meta-analysis

Anita Jensen^{1,2*}, Nicola Holt³, Sayaka Honda⁴ and Hilary Bungay⁵

¹Clinical Research Center, Social Medicine and Health Policy, Department of Clinical Science and Centre for Primary Health Care, Lund University and Region Skåne, Malmö, Sweden, ²National Competence Center for Culture, Health and Care, Nord Universitet, Levanger, Norway, ³Department of Health and Social Sciences, University of the West of England, Bristol, United Kingdom, ⁴General Internal Medicine, St Luke's International Hospital, Tokyo, Japan, ⁵Faculty of Health, Education, Medicine, Social Care, and Education, School of Allied and Public Health, Anglia Ruskin University, Chelmsford, United Kingdom

Introduction: The evidence-base for the impact of participating in the arts for different aspects of health and wellbeing is growing. Arts on Prescription has gained increasing recognition as a method for fostering connections among individuals and communities, however, to date no systematic review of the impact on individual health and wellbeing has been conducted. This review aims to provide an understanding of individual health and wellbeing outcomes from participation in Arts on Prescription programmes.

Methods: Major electronic databases were systematically searched, including Cochrane Library, Web of Science, ProQuest, CINAHL, Arts & Humanities, Ebscohost, Pubmed, PsycINFO. Other databases were also used: Google Scholar and websites of specific organizations, e.g. NHS Evidence, Kings Fund, Health foundation, Nuffield Trust and NESTA and University of Florida Arts-in Medicine Repository. The review used PRISMA reporting structures. Critical



18

«Kultur på resept» - kunnskapsgrunnlaget

15 nye artikler siden 2024 (Hellas, Malta, Canada, USA, Australia):

- målgrupper: eldre, barn og unge, kronisk helsetilstand, spesialisthelsetjensten
- Mest visuell kunst, noe musikk og dans
- Piloter
- Barrierer og utfordringer ofte lokale
 - generelle veiledere fungerer ikke



19



Kulturvitaminer: et tilbud til borgere, som oplever en eller anden form for mistrivsel. Det kan være stress, angst, depression, ensomhed eller sorg. Det grundlæggende i Kulturvitaminer er at bruge kunstens og kulturens iboende virkning og kraft til at øge den mentale sundhed.



20

«Kultur på resept» - Hvordan ta i bruk i Norge?



Nordisk samarbeid (HOD 2024-2027)



NDPHS

Northern Dimension
Partnership in Public Health
and Social Well-being

- 2025 seminar: lære fra Sverige, Danmark, Interreg-prosjekt
 - Inviterte Estland, Litauen, Island og Grønland
 - Deltakere: rus og psykisk helse, rehabilitering, aktivitet, folkehelse, kultur, kunstnere, forskere, kommunale og statlige, ulike kulturinstitusjoner: **Velg problemstilling kommunen trenger å løse**
- 2026
 - 4 norske kommuner: en pilot nå i vår, en til høsten. Effekten evalueres av Region Skåne:
 - Wellbeing (SWEMWBS-skala for trivsel)
 - Psykisk helse (PHQ-9-skala for depresjon) (ikke til ungdom)
 - Fellesskap (UCLA-skala for ensomhet)
 - Nytt seminar i Estland






Hvordan kan tiltakene gå fra pilot til faste tiltak?

21

«Kultur på resept» - piloter våren 2026



| | Målgruppe | Deltakere | Rekrutterte | Lokalt kulturtilbud |
|--|---|-------------------------|---|--|
|  BERGEN KOMMUNE | elever 7. trinn, forebyggende mot skolefravær | 6 personer | Etat for skole | Ettermiddag, oppmøte skolen: buss til kulturinstitusjoner, lokale kulturaktører og institusjoner |
|  BÆRUM KOMMUNE | Vår: psykisk helse og rus >18 år Høst: langtidsledige | 10 personer 24-65 år | Vår: primærhelse-tjenesten, DPS Høst: NAV-veiledere | Fast oppmøtested, buss til forskjellige museum, konserter m.m. |
|  Sarpsborg kommune | lett til moderat psykisk uhelse 55+ | 2 personer: avlyst | Primærhelse-tjenesten, åpen annonsering Høst: Fontenehuset | Kulturskolen: dans for mestring og kunstgruppe Høst: andre kulturuttrykk? |
|  Verdal kommune | Ungdom 13-16 år med kort- og langvarig ufrivillig skolefravær | 8 personer | PPT i samarbeid med skole | Kulturskolen: musikkgruppe, noe dans |

22



23

Hvorfor kultur på resept?

46 elever med ufrivillig skolefravær

149 ungdommer I OT

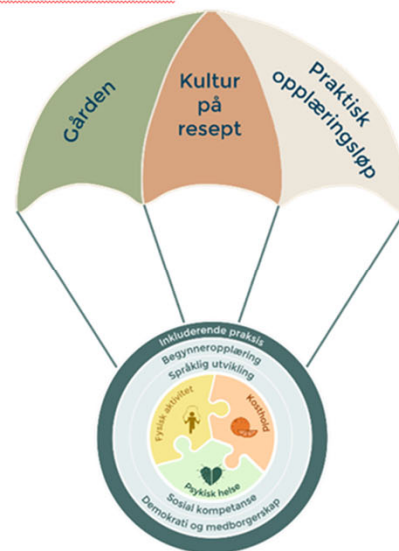
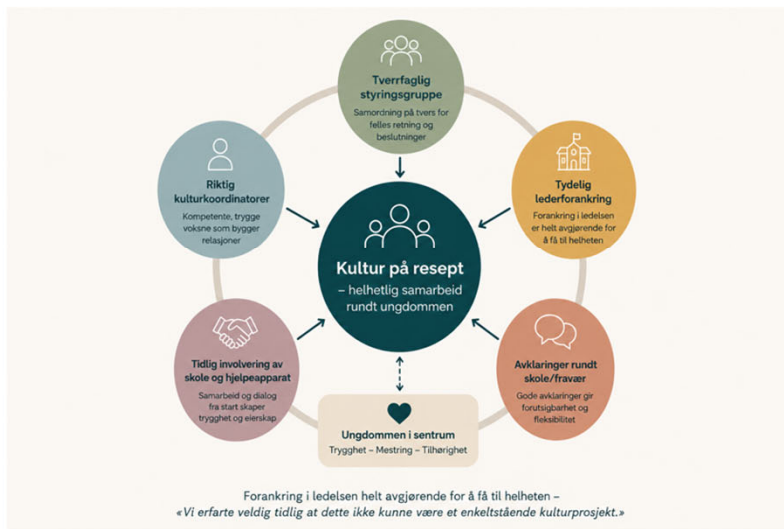
18,6 % unge voksne I utenforskap

"Hvordan skaper vi arenaer der ungdom faktisk møter opp?"

Dette var ikke først og fremst et kulturprosjekt. Det var et folkehelseiltak

24

Et felles ansvar rundt ungdommene



25

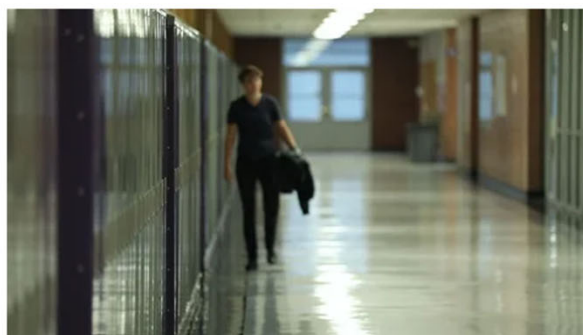
Målgruppe og antall

Målgruppe

- Ungdommer i alderen 13-16 år (ungdomsskoletrinnet)
- Ungdommer med ufrivillig skolefravær, og/eller symptomer på angst, depresjon og sosial tilbaketrekning

Antall

- 5-8 ungdommer sammen per gruppegjennomføring.



26

Rekruttering av ungdommene

- Tett samarbeid mellom PPT, skole og helse
 - Individuelle samtaler med ungdom og foresatte
 - Bevisst gruppesammensetning for å skape trygg dynamikk
-
- Trygghet startet før første samling

Innhold og organisering

«Målet var å skape en tidlig opplevelse av mestring.»

Rammer

- 2 dager i uka over 10 uker
- Felles lunsj
- Små grupper
- Faste voksne

Innhold

- Musikk og samspill
- Kreative aktiviteter
- Ungdommene fikk påvirke innholdet underveis



Erfaringer

- Ga tilbud til 8 ungdommer med begynnende eller langvarig skolefravær, ensomhet og sosial tilbaketrekning
 - 4 har hatt stabilt oppmøte
 - Rask musikalsk framdrift
 - Lærte seg 5 låter
 - Liten konsert

Effekter

- Økt struktur i hverdagen
- Økt motivasjon og livsmestring
- Mestring og tilhørighet
- Mer deltakelse

«En positiv spiral begynte å rulle»

«Ingen snakket sammen – men alle ville møte»



«Kultur på resept» - plan

- Utfordring: ungdom fullfører ikke skolen
- Forebyggende tiltak: Kulturvitaminer for å hindre skolefravall
- Samarbeid mellom tre byrådsavdelinger
- Forankring før søknad: strategisk nivå, kommunalledere og mellomledere



«Kultur på resept» - plan



| Dato | Når skal jeg møte opp? | Hvor møter jeg opp? | Hvor skal aktiviteten finne sted? | Hva skal vi gjøre? | Hvordan kommer vi oss til aktiviteten? | Når er jeg ferdig? | Hvor er jeg når jeg er ferdig? |
|-------------------|------------------------|----------------------|-----------------------------------|---|--|--------------------|--------------------------------|
| 03.03.2026 | Kl.17:30 | På skoleplassen | Loddefjord bibliotek | Vi starter på boka Udyr av Ingrid Ejerhøland saman. Vi diskuterer forventningar til boka, får ungdomsbibliotekaren les starten høgt. Så diskuterer vi litt, før de får lese vidare på eigenhand. | Gå til Loddefjord bibliotek | Kl.19:30 | På skoleplassen |
| 05.03.2026 | Kl.17:30 | På skoleplassen | Elvetun | Miniatyrmaling | Gå til Elvetun | Kl.19:30 | På skoleplassen |
| 10.03.2026 | Kl.17:30 | På skoleplassen | Kiosken | Designprosess ulike materialer - kler | Busa til sentrum | Kl.19:30 | På skoleplassen |
| 12.03.2026 | Kl.17:30 | På skoleplassen | Tekstallmenningen | Her får du høre musikk fra ulike sjangere, som rock, pop, hip hop, jazz, metal og klassisk musikk. Etter hver lysing smaker vi om vi liker musikken, hva låten vekker av følelser eller tanker, og hvordan dere opplever uttrykket. | Busa til sentrum | Kl.19:30 | På skoleplassen |
| 17.03.2026 | Kl.17:30 | På skoleplassen | Loddefjord bibliotek | Diskusjon: Til denne dagen har de lest ferdig boka "Udyr" sidan sist (dette er ei kort bok på ca. 100 sider). Vi diskuterer innhaldet i boka, tematikkane den tek opp og litterære kvalitetar. | Gå til Loddefjord bibliotek | Kl.19:30 | På skoleplassen |
| 19.03.2026 | Kl.17:30 | På skoleplassen | Tekstallmenningen | Her får du høre musikk fra ulike sjangere, som rock, pop, hip hop, jazz, metal og klassisk musikk. Etter hver lysing smaker vi om vi liker musikken, hva låten vekker av følelser eller tanker, og hvordan dere opplever uttrykket. | Busa til sentrum | Kl.19:30 | På skoleplassen |
| 24.03.2026 | Kl.17:30 | På skoleplassen | Kiosken | Designprosess ulike materialer - kler | Busa til sentrum | Kl.19:30 | På skoleplassen |
| 26.03.2026 | Kl.17:30 | På skoleplassen | Tekstallmenningen | Her får du høre musikk fra ulike sjangere, som rock, pop, hip hop, jazz, metal og klassisk musikk. Etter hver lysing smaker vi om vi liker musikken, hva låten vekker av følelser eller tanker, og hvordan dere opplever uttrykket. | Busa til sentrum | Kl.19:30 | På skoleplassen |
| 31.03 og 02.04.26 | FERIE | Ferie, ingen oppmøte | Ferie, ingen oppmøte | | | | |
| 07.04.2026 | Kl.17:30 | På skoleplassen | Rasmus Meyer-bygget | Munch og følelser: Vi pratar saman og gjer noen praktiske oppgaver for å utforske grunnleggjende følelser: hvordan de oppleves i kroppen, hvordan de kan uttrykkes i et maleri, og hva de kan signalisere av behov og ønsker. | Busa til sentrum | Kl.19:30 | På skoleplassen |
| 09.04.2026 | Kl.17:30 | På skoleplassen | Permanenten | Vi skapar samment! Vi tilbringer ettermiddagen i Kodes verksted, og skapar egne ting. | Busa til sentrum | Kl.19:30 | På skoleplassen |
| 14.04.2026 | Kl.17:30 | På skoleplassen | Kiosken | Designprosess ulike materialer - kler utstilling | Busa til sentrum | Kl.19:30 | På skoleplassen |
| 16.04.2026 | Kl.17:30 | På skoleplassen | Bergen Vest Dansekubb | K-pop dansekurs | På Vadmyra skole | Kl.19:30 | På skoleplassen |
| 21.04.2026 | Kl.17:30 | På skoleplassen | Bergen Vest Dansekubb | K-pop dansekurs | På Vadmyra skole | Kl.19:30 | På skoleplassen |
| 23.04.2026 | Kl.17:30 | På skoleplassen | Elvetun | Roillespill | Gå til Elvetun | Kl.19:30 | På skoleplassen |
| UTGÅR Leirskole | | | Leirskole | | | | |
| UTGÅR Leirskole | | | Leirskole | | | | |
| 05.05.2026 | Kl.17:30 | På skoleplassen | Lysverket | Bli kjent med samtdiskunst og -håndverk. Hva er egentlig samtdiskunst, og hva er samtidens kunsthåndverk? I løpet av besøket prøver vi oss også på veving, på en kjempestor «felle» på museet! | Busa til sentrum | Kl.19:30 | På skoleplassen |
| 07.05.2026 | Kl.17:30 | På skoleplassen | Elvetun | Cosplayverksted | Gå til Elvetun | Kl.19:30 | På skoleplassen |
| 12.05.2026 | Kl.17:30 | På skoleplassen | Alvøen keramikk | Dreing, pottery, skulptur | Busa til Alvøen | Kl.19:30 | På skoleplassen |
| 19.05.2026 | Kl.17:30 | På skoleplassen | Alvøen keramikk | Dreing, pottery, skulptur | Busa til Alvøen | Kl.19:30 | På skoleplassen |

38

«Kultur på resept» - erfaringer



39



Takk for oppmerksomheten



Følg oss

-  /kulturoghelse
-  /company/kulturoghelse
-  @nasjonaltkompetansesenterf3228

Kontakt oss

-  post@kulturoghelse.no
-  www.kulturoghelse.no
-  Høgskoleveien 27, 7600 Levanger









