



KUNST OP RECEPT
EEN ZALFJE VOOR DE ZIEL

Hoe kun je eraan mee doen?



Wat is kunst op recept?



Soms gaat het even niet zo lekker. Misschien heb je tegenslagen, zit je niet zo lekker in je vel of heb je veel aan je hoofd. Het kan komen doordat je wordt geconfronteerd met het verlies van een geliefde, een burn-out hebt of omdat je je eenzaam voelt. Voor dit soort situaties bestaan er eigenlijk geen medicijnen. Daarom is er Kunst op Recept. Een reeks van creatieve workshops die je door een moeilijke tijd heen kan helpen en je kan helpen om rust of zingeving te vinden. Je kunt nieuwe mensen ontmoeten en nieuwe activiteiten kunt proberen en weer plezier en energie krijgen.

Een Kunst op Recept workshop is anders dan een gewone creatieve workshop. Je kunt aan deze workshop alleen meedoen als je een doorverwijzing hebt, bijvoorbeeld van een welzijnswerker, maatschappelijk werker, consulent of huisarts. Net zoals je bijvoorbeeld medicijnen voorgeschreven kunt krijgen. Je kunt dus niet jezelf opgeven voor deze workshops.

Het heeft een aantal voordelen dat je alleen kunt deelnemen aan een Kunst op Recept workshop als je een doorverwijzing hebt. Zo is er bijvoorbeeld een maximum aan het aantal deelnemers, waardoor het minder druk is en de docenten meer tijd hebben voor jou als deelnemer.

MOET JE AL ERVARING HEBBEN OM MEE TE DOEN?

De workshops zijn geschikt voor iedereen. Het maakt niet uit of je bijvoorbeeld al jaren tekent of nog nooit een potlood hebt vastgehouden. De workshops zijn zodanig opgezet dat iedereen kan meedoen, en het ook voor iedereen interessant is. Het doel is vooral om lekker bezig te zijn, om even uit je gedachten te komen.

Wat ga je doen bij een workshop Kunst op Recept?



Wanneer je een doorverwijzing krijgt voor Kunst op Recept ga je samen met degene die je heeft doorverwezen kijken naar de verschillende reeksen workshops die op dat moment worden aangeboden. Elke reeks bestaat uit een aantal workshoplessen rond een bepaald interessegebied of thema, bijvoorbeeld tekenen, fotograferen, textiele werkvormen, schilderen, muziek of toneel. Elke les in de reeks is net een beetje anders. Je behandelt bijvoorbeeld andere technieken of werkt met andere materialen. Je kunt op deze manier laagdrempelig kennis maken met de verschillende kunstvormen en ontdekken waar jij plezier aan beleeft of energie van krijgt.

Hoe gaat het in zijn werk?



Voordat de workshops beginnen ontvang je alle informatie die je nodig hebt. Zo weet je van tevoren waar je moet zijn, wanneer de workshops zijn, hoe laat de workshops beginnen en eindigen, of je nog iets mee moet nemen en wat je kunt verwachten. Een workshop duurt ongeveer anderhalf uur en de workshops zijn gratis. Je volgt de workshop met een kleine groep van maximaal 6 mensen.

De lessen zijn niet verplicht, en het is niet erg als je een keertje niet kunt komen. Maar het is natuurlijk wel handig om niet te veel lessen te missen. Het is mogelijk om de eerste keer samen met je doorverwijzer te komen.

Na de tweede of derde workshop zal degene die je heeft doorverwezen bij je informeren wat je er tot dan toe van vindt. Na afloop zal jouw doorverwijzer samen met je evalueren wat je van de workshops vond en wat je eraan hebt gehad.

The image features a vibrant orange border surrounding a purple rectangular area. Inside the purple area, there are two large, irregular, bright yellow shapes. One shape is positioned in the upper right quadrant, and the other is in the lower left quadrant. The shapes have soft, organic edges. At the bottom left of the purple area, the website address 'www.cultuurpuntwalcheren.nl' is printed in white, lowercase letters.

www.cultuurpuntwalcheren.nl