



**Kolding  
Kommune**  
en del af trekantområdet

Sammen designer vi livet



Fokus på fællesskaber

# Hjerneugen i Kolding

Den 9.-13. marts 2026



Kolding Kommune  
**Social- og Arbejdsmarkedsforvaltningen**  
**Senior-, Sundheds- og Fritidsforvaltningen**

Fællesskabet er et sted vi mødes og hvor vi, gennem det fælles tredje, ser og er noget for hinanden. I Kolding Kommune tror vi på, at muligheden for at indgå i et fællesskab, er afgørende for mental trivsel. Derfor er vi, i forbindelse med Hjerneugen optaget af, at synliggøre nogle af de fællesskaber der findes i lokalområdet.

I hjerneugen 2026, uge 11, er du inviteret med, til en række arrangementer, hvor fokus er på fællesskab bl.a. gennem craft, sang og bevægelse, både for dig med en belastet hjerne, og dig der ikke kan lade være. Indholdet i programmet er hjernevenligt tilrettelagt. Se også programmet her:

**[www.kolding.dk/hjerneugen](http://www.kolding.dk/hjerneugen)**



### **MANDAG DEN 9. MARTS**

Kl. 17.00-19.00: "Lytteklubben Musik uden grænser" på Kolding Bibliotek.

Kl. 17.00-19.00: AOF inviterer til Tegning. Tilmelding her:  
[aof.dk/aof-aofsyddjylland/4726102125](http://aof.dk/aof-aofsyddjylland/4726102125)

### **TIRSDAG DEN 10. MARTS**

Kl. 13.30-14.30: AOF inviterer til Mindfulness og hjernen.

Tilmelding her: [aof.dk/aof-aofsyddjylland/4726104010](http://aof.dk/aof-aofsyddjylland/4726104010)

Kl. 16.30-18.00: Foredrag om Craft-psykologi ved Renée Heegaard Jespersen på Kolding Bibliotek. Uden tilmelding. Se mere på bagsiden.

Der vil før og efter foredraget være åbne stande, der repræsenterer forskellige aktivitetstilbud i Kolding Kommune.

Kl. 16.00-18.00: AOF inviterer til Keramik drejning.

Tilmelding her: [aof.dk/aof-aofsyddjylland/4726102123](http://aof.dk/aof-aofsyddjylland/4726102123)

Kl. 17.00- 20.00: AOF inviterer til En magisk vandring i skoven.

Tilmelding her: [aof.dk/aof-aofsyddjylland/4726101003](http://aof.dk/aof-aofsyddjylland/4726101003)

### **ONSDAG DEN 11. MARTS**

- Kl. 9.30-11.30: Kreativ formiddag på CSV, Skovvejen 1A, 6000 Kolding.  
Kom og mal på en potte. Tilmelding senest den 10. marts på mail til [mojen@kolding.dk](mailto:mojen@kolding.dk)
- Kl. 10.30-11.30: Sangkraft. Fællessang i Sundhedscenter Kolding, Sygehusvej 6, 6000 Kolding. Uden tilmelding.
- Kl. 16.15-18.15: AOF inviterer til Akvarel. Tilmelding her: [aof.dk/aof-aofsyddjylland/4726102206](http://aof.dk/aof-aofsyddjylland/4726102206)
- Kl. 17.00-20.30: Brætspilsklubben på Kolding Bibliotek

### **TORSDAG DEN 12. MARTS**

- Kl. 9.00-11.00: AOF inviterer til Keramik. Tilmelding her: [aof.dk/aof-aofsyddjylland/4726102124](http://aof.dk/aof-aofsyddjylland/4726102124)
- Kl. 12.30-13.30: AOF inviterer til Hjernebalance med yoga. Tilmelding her: [aof.dk/aof-aofsyddjylland/4726104010](http://aof.dk/aof-aofsyddjylland/4726104010)
- Kl. 15.00-17.00: Rockmusiksalon på Kolding Bibliotek.
- Kl. 15.45-16.45: Parkinsonboksning i Kolding Bokseklub, Brostræde 1-3, 6000 Kolding. Kolding Bokseklub inviterer dig der lever med Parkinson til Åbent Hus, hvor du har mulighed for at træne med på deres Parkinsonboksninghold. Du skal møde omklædt (indendørs sko og behageligt træningstøj) kl. 15.30. For yderligere oplysninger kontakt Steen Engelbrecht tlf. 50 76 19 01.
- Kl. 15.30-16.30: Åben Hus i Frivillig Kolding, Banegårdspladsen 8, 6000 Kolding. Du har her mulighed for at drikke en kop kaffe og høre om forskellige initiativer i Frivillig Kolding.
- Kl.16.30-17.30: Foredrag "Fællesskaber kan forandre liv" (om unge og fællesskaber) ved Stine Pokorny Harbech i Frivillig Kolding, Banegårdspladsen 8. Uden tilmelding. Se mere på bagsiden.

### **FREDAG DEN 13. MARTS**

- Kl. 11.00-13.00: Hjernevrider & en god snak. Hjerneskadeforeningen Kolding inviterer. Kom og få en udfordring, en god snak og en kop kaffe i Frivillig Koldings lokaler, Banegårdspladsen 8, 6000 Kolding.

# Foredrag om Craft-psykologi

## Kom og hør et spændende foredrag om:

- Hvorfor det føles så godt og er sundhedsfremmende at fordybe sig i håndens arbejde.
- Hvordan håndværk kan hjælpe os med at finde ro, fokus og få en pause fra hverdagens stress.
- Hvordan håndens arbejde kan booste dit humør, selvværd og give dig en følelse af at have opnået noget.

Du behøver ikke være en ekspert for at opleve fordelene - selv enkle, skabende aktiviteter kan have stor betydning for vores trivsel. Foredraget kombinerer enkle forklaringer og konkrete eksempler på, hvordan du kan bruge håndværk i dit eget liv for at finde mere glæde og balance.

Uanset om du allerede er i gang med en eller anden form for håndarbejde eller håndværk, eller du bare er nysgerrig på, hvorfor det er godt for sindet, er denne workshop for dig, der ønsker at forstå, hvordan noget så enkelt som at arbejde med hænderne kan give en stor positiv effekt på vores hverdag og mentale velvære.

## Foredrag: ”Fællesskaber kan forandre liv”

I dette oplæg ser vi på, hvordan fællesskaber kan give mod, håb og retning for unge med erhvervet hjerneskade - og hvordan vi kan være med til at skabe dem. Hvorfor er fællesskaber vigtige? Hvem kan være med? Er fællesskaber for alle og hvad har de af betydning for den enkelte?

Alt dette og meget mere prøver vi at få svar på sammen med Stine Harbech, Unge- og udviklingschef hos Hjerneskadeforeningen og tovholder for det landsdækkende netværk Unge Hjerner.

Udover Stine vil også Ulrik Kjær være med til at sætte ord på fællesskabets betydning når man er ung og lever med en erhvervet hjerneskade.

Foreninger, frivillige og arrangørerne på tværs af Social- og Arbejdsmarkedsforvaltningen, og Senior-, Sundheds- og Fritidsforvaltningen glæder sig til at se dig!

Har du spørgsmål om Hjerneugen i Kolding, kan du kontakte Hjerneskadekoordinator Marie Snogdal-Bech på tlf. 29 17 55 93, eller mail: [msnog@kolding.dk](mailto:msnog@kolding.dk)