

# Frirummet - Frederiksberg

## KREATIVT VÆRKSTED 2 – EFTERÅR 2026



Har du lyst til at udtrykke dig visuelt? Arbejde med blyanter, pastelfarver, tegning, collage på karton og akrylmaling på lærred? Opleve fordybelsen i en sanselig proces der har fokus på dine ressourcer og hvad du også er.

Vi arbejder i en lille tryk gruppe og en aften på det kreative værksted starter med en kort fælles afspænding. Derefter præsenteres temaet for billedarbejdet. Temaet handler som regel om livets udfordringer, glæder og sorger.

At arbejde kreativt kan være beroligende og afstressende, og det kan samtidig være en måde at udtrykke det, der ikke kan siges med ord. Der kræves ingen særlige tegne- eller kreative færdigheder for at være med – kun lyst og nysgerrighed.

Vores undervisere er uddannede kunstterapeuter. Efter undervisningen er der afsat tid til at dele billedudtryk og processen med hinanden. Dette i en åben og øjenåbnende samtale, som guides af underviserne.

|              |                                                                                        |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| Datoer:      | Onsdage 19.8. – 16.9. – 7.10. – 11.11. – 9.12.                                         |
| Tid:         | kl. 17.00 -19.30                                                                       |
| Sted:        | CSM Øst eller Verket, Sct. Knudsvej 34, Frederiksberg                                  |
| Undervisere: | Cathrine & Kuna                                                                        |
| Tilmelding:  | Frivilligsektionen, <a href="mailto:aktiviteter@csm-ost.dk">aktiviteter@csm-ost.dk</a> |

### VIGTIGT!

Inden du kan benytte dig af vores tilbud /Kreativt værksted, skal du til en forsamtale hos Frivilligsektionen, CSM-ØST. Dette oplyser du ved tilmelding, herefter modtager du en invitation til samtalen. Der er løbende optag på alle hold.