

Vi vil gerne søge støtte til familiefestival.

En gratis endagsfestival, der samler børn, unge, voksne og familier omkring fællesskab, mental og fysisk sundhed, kultur, kreativitet, bevægelse og natur.

Hvor: SPOR10, Jernbanebyen

Hvornår: 7. november 2026 kl. 10–17

Arrangør: The Life Tribe × Cities for Better Health × SPOR10

Målgruppe: Københavnere på tværs af alder – med særligt fokus på familier, børn og unge.

Entré: Gratis.

Ansøgt beløb: 95.000 kr.

VELVÆRK - en sundhedsfestival med håndgribelige værktøjer og inspiration til et familieliv i trivsel.
En ny, gratis københavnsk familiefestival, hvor mennesker på tværs af alder og baggrund mødes omkring mental og fysisk sundhed, bevægelse, kreativitet, natur og fællesskab.
Vi ønsker at skabe en dag, hvor man ikke bare kommer for at lytte, men for at deltage, opleve og være sammen. VELVÆRK afvikles udenfor den traditionelle festivalssæson, da vi gerne vil skabe et tiltag til København som kan bruges ind i de kolde, mørke og mere indadvendte måneder af året. Vi vil bidrage med livsglæde, motivation og inspiration. Vores fokus er at bidrage med inspiration og håndgribelige værktøjer som familier og enkeltpersoner kan bruge til at skabe et liv i bedre trivsel.

På VELVÆRK 2026 kan man blandet andet høre en talk om faderskab og nervesystemet. Man kan deltage i familiedans eller lære at lave sunde snacks af planter. Blive klogere på cyklus og kroppen eller møde andre omkring ensomhed og fællesskab. Der er lydmeditation, tegning, vibrationsmassage og kampsport. Der er ikke én rigtig måde at være på festivalen. Det fælles fokus for alle aktiviteterne er missionen om helhedsorienteret trivsel. Vores aktiviteter er varierede og uformelle. Man kan deltage i en 45 minutters workshop, blive hele dagen eller bare kigge forbi vores foodhall og prøve plantebaseret street food. Man kan komme som familie, med en ven, som ung, som forælder eller alene. Og man behøver ikke vide noget på forhånd, man skal bare have lyst til at være med. VELVÆRK er skabt som et mangfoldigt møde mellem kultur, fritid og trivsel. Vi vil gerne vise, at sundhed ikke kun handler om kost, motion eller behandling, men også om de fællesskaber, den kreativitet, den bevægelse og den glæde, vi fylder vores liv med.
Festivalen er gratis og åben for alle.

MÅLGRUPPE - HVEM ER FESTIVALEN FOR?
VELVÆRK er en mangfoldig familiefestival, men vi bruger familie i en bred betydning.
Familier ser forskellige ud.
Den primære målgruppe er familier med børn og unge, men festivalen er bevidst åben for alle. Vi ønsker også at nå mennesker, som normalt ikke opsøger traditionelle sundheds-, kultur- eller fritidstilbud. Derfor er festivalen for, børn, unge, forældre, bedsteforældre, venner, bonusfamilier, voksne uden børn, og alle andre københavnere, der har lyst til at være med.

Det er vigtigt for os, at festivalen er gratis og offentligt tilgængelig. Der skal ikke være en økonomisk barriere for at deltage.
VELVÆRK kræver hverken medlemskab, særlige forudsætninger eller forkundskaber. Man skal kunne komme, som man er.

VORES MÅL MED VELVÆRK?
Vi ønsker ikke kun at måle festivalens succes i antal besøgende. Vi vil gerne skabe noget, der rækker lidt længere end selve dagen.

På kort sigt skal VELVÆRK: skabe en gratis kultur og fritidsoplevelse for københavnere, samle mennesker på tværs af alder, introducere publikum til nye aktiviteter og aktører, skabe nye møder og fællesskaber, give konkrete redskaber og inspiration til hverdagen, skabe synlighed omkring bæredygtige lokale kultur-, fritids- og sundhedsaktører.

På længere sigt ønsker vi at udvikle VELVÆRK til et tilbagevendende københavnsk festivalformat, hvor mennesker hvert år kan mødes omkring trivsel, fællesskab, kreativitet, bevægelse og et sundere hverdagsliv.

Festivalen skal blive et sted, hvor nye samarbejder mellem foreninger, kulturaktører, fagpersoner og civilsamfund kan opstå.

FRA KVINDER TIL MANGFOLDIGHED OG FAMILIER

VELVÆRK udspringer af foreningen The Life Tribe.
The Life Tribe blev skabt ud fra et ønske om at skabe trygge fællesskaber og nye veje til mental og fysisk trivsel – særligt for unge piger og kvinder.
Vi oplevede, at mange havde brug for et sted, hvor de ikke skulle præstere, forklare sig eller passe ind i en bestemt kasse. Et sted, hvor man kunne komme med hele sig.
Derfor har vi gennem de seneste år skabt aktiviteter og fællesskaber omkring blandt andet bevægelse, dans, mindfulness, mental sundhed, natur, kreativitet og kropsbevidsthed.
The Life Tribe arbejder ud fra fem grundsten som VELVÆRK også er bygget op omkring: mental sundhed, fysisk velvære, fællesskab, natur og kreativitet.

Igennem arbejdet med The Life Tribe, har vi erfaret noget vigtigt: Trivsel skabes ikke kun inde i det enkelte menneske. Vi bliver påvirket af vores relationer. Af vores familie, af vores børn, vores forældre, vores venner, de steder, vi bor, og de fællesskaber, vi er en del af.

Derfor er VELVÆRK næste naturlige skridt for The Life Tribe.
Vi vil tage den erfaring, vi har opbygget gennem arbejdet med kvinder og unge, og åbne døren endnu mere. Fra kvinder til familier. Fra individet til fællesskabet.

VELVÆRK er vores invitation til hele byen.

7 NOV. 2026.
VELVÆRK
FAMILIEFESTIVAL FOR SUNDHED & TRIVSEL

VELVÆRK - SAMARBEJDE FOR EN FÆLLES MISSION.

Vi har skabt VELVÆRK som et samarbejde mellem tre forskellige kræfter:
The Life Tribe
Bringer visionen, ideén og erfaringen med mental og fysisk trivsel, fællesskaber, bevægelse, kvinder, unge og menneskers hverdagsliv.
Spor10
Bringer et fysisk sted og et kreativt miljø, hvor mennesker, kultur og nye fællesskaber kan mødes i Jernbanebyen.
Cities for better health
Bringer et bredere perspektiv på sundhed og trivsel og på, hvordan vi skaber bedre rammer for de liv, mennesker faktisk lever.
Vi har udviklet festivalen sammen og skabt et format, hvor kultur, fritid, bevægelse, kreativitet og sundhed mødes.

VELVÆRK er et fælles projekt, som vi ikke ville kunne skabe på samme måde alene. Vi oplever et stort behov for steder, hvor mennesker kan mødes uden at skulle købe noget, være medlem af noget eller på forhånd vide, hvad de leder efter. VELVÆRK skal være sådan et sted, hvor man kan komme ind fra gaden og opdage noget nyt. En ny aktivitet, nyt fællesskab, en ny måde at være sammen med sit barn på eller måske et menneske, man ellers aldrig ville have mødt.

Festivalen er placeret på SPOR10 i Jernbanebyen, og vi ønsker at bruge stedet som en levende ramme for møder mellem københavnere på tværs af alder og baggrund. Vi har valgt at aktivere det meste af Spor10 med omdrejningspunkt på vores 5 pejlemærker. Vi opdeler de forskellige haller med specifikke temaer og passende aktiviteter samt aktører.

THE LIFE TRIBE

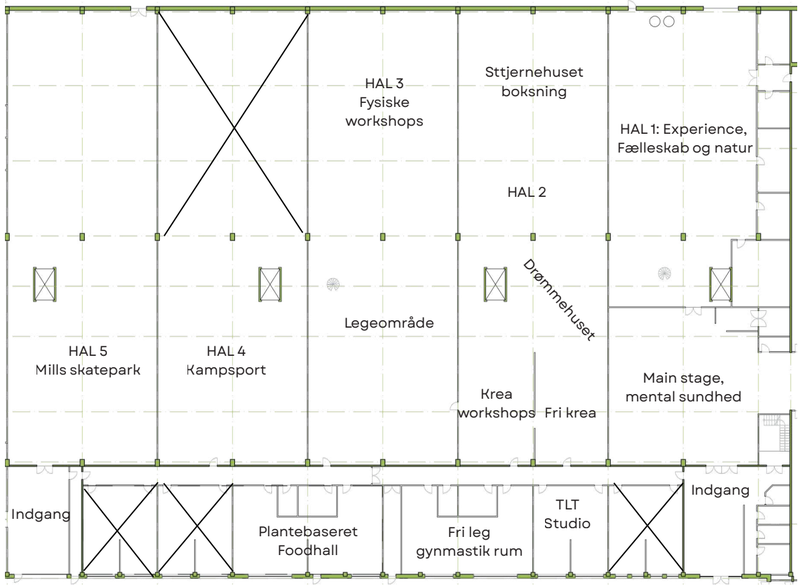
SPOR10

cities for better health

AKTIVITETER OG SAMSKABELSE - EN DAG MED LEG, FÆLLESSKAB, INSPIRATION, BEVÆGELSE, TALKS, WORKSHOPS OG MEGET MERE.

VELVÆRK samler et bredt program af aktiviteter, der giver deltagerne mulighed for at være aktive, nysgerrige og skabe noget sammen. Programmet spænder fra talks, dans, bevægelse og lyd til samtaler, workshops, kreativitet og kampsport.

Festivalen udvikles i samarbejde med foreninger, kulturaktører, fagpersoner, frivillige og lokale initiativer, som både bidrager med aktiviteter og er med til at skabe festivalen. På den måde bliver VELVÆRK et åbent fælles rum, hvor man kan deltage på mange forskellige måder – som publikum, deltager, frivillig eller aktør.



1

ET PROGRAM MED BETYDNING

VELVÆRK samler forskellige mennesker, fagligheder og kulturelle udtryksformer som alle bidrager til inspiration og vidensdeling. Vi kommer omkring alle vores pejlemærker

På programmet er blandt andre:

Ali Najei – motivation til fædre
Annemarie Clement - nervesystem og forældreskab
GROW – fællesskab, ensomhed og forbindelse
Wendy Rolle - unges trivsel
Tala Porbaha – naturtryk
Mikkala Marilyn Kissi – familiedans
VibroAcoustics – lyd og vibrationer

Programmet kombinerer talks og samtaler med aktiviteter, hvor publikum selv kan være med. Det er vigtigt for os, at VELVÆRK ikke bliver endnu en festival, hvor man kun står og ser på. Vi vil skabe en festival, hvor mennesker mødes gennem det, de gør sammen. Nedefor ses nogle af vores aktører.

PEJLEMÆRKER

MENTAL SUNDHED
Trivsel, stress, nervesystem, relationer, ensomhed og mental balance.

FYSISK SUNDHED
Dans, bevægelse, kropsbevidsthed og aktiviteter, der inviterer kroppen med.

FÆLLESSKAB
Familieliv, forældreskab, relationer, tilknytning og det at høre til.

KREATIVITET
Kunst, musik, dans, leg og kreative værksteder for både børn og voksne.

NATUR & BÆREDYGTIGHED
Naturen som rum for forståelse mellem ens indre og ydre. At have ansvar og forståelse for den jord vi bor på.













KONKRETE MÅL
For VELVÆRK 2026 arbejder vi med følgende mål:
500–800 deltagere
20+ talks, workshops og aktiviteter
15+ aktører og fagpersoner
50+ frivillige kræfter fra forskellige dele af byen i forskellige aldre.
Gratis adgang for alle.

FORANKRING
VELVÆRK er skabt med ambitionen om at blive mere end en enkeltstående festival. Festivalen skal være et tilbagevendende samlingspunkt i København, hvor mennesker på tværs af alder, baggrund og livssituation kan mødes omkring mental og fysisk sundhed, fællesskab, kreativitet, bevægelse og natur.
Forankringen tager udgangspunkt i SPOR10 i Jernbanebyen som fysisk og kulturelt samlingspunkt. Jernbanebyen er et område i udvikling, hvor nye fællesskaber, kulturaktiviteter og byliv er med til at skabe en ny del af København. Med VELVÆRK ønsker vi at være med til at aktivere stedet og skabe et tilbagevendende arrangement, som både lokale beboere og københavnere fra andre dele af byen kan føle ejerskab til.
VELVÆRK er samtidig forankret i et stærkt samarbejde mellem tre forskellige aktører: The Life Tribe, SPOR10 og Cities for Better Health. De tre aktører bidrager med forskellige perspektiver, kompetencer og netværk, men deler en fælles ambition om at skabe bedre rammer for menneskers trivsel og hverdagsliv.

Lokal forankring og nye fællesskaber
VELVÆRK skal skabe lokal opbakning gennem samarbejde med foreninger, kulturaktører, fagpersoner, frivillige og andre lokale initiativer. Festivalen skal være åben og tilgængelig og give mennesker mulighed for både at deltage som publikum, bidrage med aktiviteter og være med til at skabe festivalen.
Et centralt mål er at nå mennesker, som ikke nødvendigvis allerede er en del af foreningslivet eller opsøger traditionelle sundheds- og kulturtilbud. Den gratis adgang og det brede program gør det muligt at deltage uden medlemskab, særlige forudsætninger eller økonomiske barrierer.
Vi ønsker samtidig at skabe forbindelser mellem mennesker, som normalt ikke mødes. Børn, unge, voksne og familier kan deltage side om side, og festivalen skaber forskellige indgange til fællesskab gennem dans, bevægelse, samtaler, musik, kunst, kreativitet og natur.
På den måde bliver VELVÆRK også et sted, hvor nye relationer og nye samarbejder kan opstå.

Social bæredygtighed
Festivalens mission er tæt knyttet til social bæredygtighed. Vi ønsker at styrke fællesskab, sammenhold, tryghed og livskvalitet ved at skabe et åbent rum, hvor mennesker kan mødes uden krav om præstation eller tilhørsforhold.
VELVÆRK tager afsæt i en forståelse af, at trivsel ikke alene er den enkeltes ansvar. Vores mentale og fysiske sundhed hænger sammen med vores relationer, familier, fællesskaber og de steder, vi lever vores liv.
Derfor arbejder festivalen med sundhed som noget, vi skaber sammen.
Det betyder også, at børn og unge ikke alene skal være modtagere af aktiviteter, men inviteres til at være aktive deltagere og medskabere. Gennem frivillighed, kreative aktiviteter og praktiske opgaver kan unge få ansvar og opleve glæde, engagement og stolthed ved at være med til at skabe et fælles arrangement.

Frivillighed og medejerskab
Frivillighed er en vigtig del af festivalens forankring. Vi ønsker at opbygge et frivilligt fællesskab omkring VELVÆRK, hvor både unge og voksne kan bidrage til udvikling og afvikling.
De frivillige vil blandt andet kunne indgå i kommunikation, foto og dokumentation, værtskab, aktiviteter samt praktisk afvikling.
Det er vigtigt for os, at frivillighed ikke blot bliver praktisk arbejdskraft. De frivillige skal opleve ansvar, fællesskab og mulighed for at udvikle deres personlige, sociale og faglige kompetencer.
Vi vil derfor skabe en fælles opstart, hvor de frivillige mødes, introduceres til festivalens mission og får mulighed for at lære hinanden at kende. Under festivalen vil de indgå i mindre teams med tydelige ansvarsområder og støtte fra festivalens arrangører og samarbejdspartnere.
På længere sigt er ambitionen at opbygge et frivilligt netværk, som kan følge festivalen fra år til år og være med til at udvikle VELVÆRK som et tilbagevendende københavnsk initiativ.

En platform, der kan vokse
Vi vil under festivalen indsamle feedback fra deltagere og samarbejdspartnere om blandt andet: har mødt nye mennesker, prøvet noget nyt, fået ny inspiration og om de har fået konkrete idéer eller redskaber, de kan tage med hjem. Dette sker ved vores feedback område som er placeret tydeligt og samtidigt er indbydende. Disse erfaringerne og data bruges til at udvikle formatet, styrke samarbejderne og udvide den lokale forankring til næste års VELVÆRK.
Ambitionen er at skabe en festival, der med tiden kan samle flere lokale foreninger, kulturaktører, fagpersoner og frivillige omkring en fælles mission.
Vi ønsker, at VELVÆRK over tid bliver en platform, hvor nye initiativer kan få plads, hvor københavnere kan opdage nye fællesskaber, og hvor forskellige aktører kan mødes på tværs af fagligheder. På den måde bliver festivalen ikke kun en enkelt dag i kalenderen, men et tilbagevendende fælles rum i København.

VORES HÅB FOR VELVÆRK
Vi tror på, at trivsel ikke kun skabes, når vi træner eller mediterer alene.
Den skabes også, når vi danser sammen, når vi griner, når vi taler om det, der er svært, når en forælder opdager, at andre står med de samme udfordringer.

Det er den slags sundhed, vi gerne vil skabe mere af. Ikke som endnu et krav om at leve rigtigt. Men som en invitation til at leve mere sammen.

VELVÆRK er vores første skridt mod at skabe et nyt fælles rum i København.
Et sted for inspiration, bevægelse, kreativitet, nærvær og nye forbindelser.
En festival for et liv, der ikke skal præsteres – men leves og nydes sammen.

HVAD SØGER VI STØTTE TIL?
Vi søger 95.000,- fra Kultur-, Fritids- og Borgerserviceudvalgets disponible midler.
Støtten skal bruges direkte til den offentlige festivalafvikling og blandt andet dække:
honorarer til kulturaktører, undervisere og fagpersoner
teknik og produktion
materialer til kreative og fysiske aktiviteter
kommunikation og markedsføring
praktisk festivalafvikling
dokumentation.
forplejning af frivillige
goodiebags
merch og t-shirts

Festivalen er gratis, og derfor er ekstern finansiering afgørende for, at vi kan skabe et bredt og professionelt program uden entré.
Vi bidrager samtidig selv med organisering, udvikling, netværk og frivillige ressourcer, og festivalen finansieres gennem en kombination af egenfinansiering, samarbejdspartnere og eksterne tilskud.
Det fulde budget vedlægges efter Københavns Kommunes budgetskabelon på næste side.

På vegne af hele teamet bag VELVÆRK, siger vi mange tak.

The Life Tribe
CVR: 44671425
Konto: 5444-0255057
Vasbygade 10
2450 København

Center for Kultur- og Fritidsaktiviteter
Kultur-, Fritids-og Borgerserviceforvaltningen

BUDGETSKABELON, PROJEKTTILSKUD

Det er en forudsætning for udbetaling af Københavns Kommunes projekttilskud at tilskudsmodtager udarbejder et budget, der er opstillet i overensstemmelse med denne budgetskabelon. Budgettet skal godkendes af Kultur-, Fritids- og Borgerserviceforvaltningen.

Alle felter markeret med gult skal udfyldes. Der må gerne tilføjes linjer, under såvel indtægter som udgifter. Såfremt I ikke har indtægter fra eksempelvis fonde, honorarer eller billetindtægter, skriver i 0 i feltet ud for.

Aflyses eller ændres væsentlige dele af projektet skal budgettet revideres og sendes til Kultur-, Fritids- og Borgerserviceforvaltningen med en forklaring på ændringerne. Ændringerne og det reviderede budget skal godkendes af Kultur-, Fritids- og Borgerserviceforvaltningen.

Det senest godkendte budget skal sidenhen anvendes som grundlag for regnskabsaflæggelse, og væsentlige afvigelser fra budgettet skal årsagsforklares (se vedlagte regnskabsmodel og -instruks).

Tekst i kursiv er vejledningstekst.

Tilskudsmodtagers navn: The Life Tribe
CVR: 44671425
Projektets navn: VELVÆRK

Projektperiode: 15/10-30/11 *Projektperioden er lig med udgiftsperioden, dvs. den starter når de første udgifter afholdes og slutter, når den sidste udgift er afholdt.*

Indtægter	**Budget**	**Budget året før** (hvis der er givet tilskud året før)	*Notér om beløbet er ansøgt eller allerede bevilliget.*
Ansøgt tilskud fra Kultur-, Fritids- og Borgerserviceudvalget	**95.000**	**0**	*Ansøgt*
Øvrige tilskud, specificeret *(herunder øvrige tilskud fra Københavns Kommune, fra fonde, sponsorer mm. hvis I ingen har skrives 0. Posterne er eksempler, der kan ændres efter jeres konkrete indtægter)*			
a) Cities for better health	150.000		Bevilliget
b) Urban Partners	50.000		Ansøgt
c)			
Honorarer			
Billetindtægter			
Øvrige indtægter, specificeret			
a)			
b)			
c)			
INDTÆGTER I ALT	**295.000**	**0**	

Udgifter 295.000 *Posterne er eksempler, der kan ændres efter behov, men I skal oplyse til hvad I ønsker at anvende det ansøgte tilskud*	**Budget**	**Budget året før** (hvis der er givet tilskud året før)
Løn og honorarer	55.000	
Konsulentudgifter	45.000	
Materialeudgifter til workshops	25.000	
Transportudgifter	10.000	
Udstillings produktion og opsætning	40.000	
Udstillings materialer	25.000	
Forplejning og mad af 50+ frivillige og 20+ aktører	15.000	
PR og markedsføring	5.000	
T-shirts og hoodies til alle frivillige og aktører	25.000	
Scene opsættelse, lyd og teknik	10.000	
Skilte, opslagstavler og plakater	15.000	
Øvrige udgifter, diverse	10.000	
b) Dokumentation foto + video	10.000	
c) Grafiker	5.000	
UDGIFTER I ALT	**295.000**	**Dette er første år vi afholder VELVÆRK.**

RESULTAT	**0**	**0**

Kommentarer/forbehold:

The Life Tribe
CVR: 44671425
Konto: 5444-0255057
Vasbygade 10
2450 København