

**Mød selv op eller gå sammen  
med nogen over i  
MotionsCaféen**

**Træn og spis og drik og tal dig  
varm og glad**

**-Tal alvor eller hyggesnak-**

**Hilsen en hyppig bruger af  
VORES MotionsCafé**



**Kun for brugere i Psykiatrisk Ambulatorium  
Nimbusparken**



## Program for marts, april og maj 2020

<p><b>Mandag</b> kl. 11-12:30 SATS</p> <p>Træning maskiner kl. 11:00</p> <p>Fællestræning kl. 11:45</p>	<p><b>Tirsdag</b> kl. 10 -12 KU.BE</p> <p>Vælg mellem gymnastik, gå eller løb kl. 10:10 Afspænding kl. 11:00</p> <p>Prokøst kl. 11:30</p>	<p><b>Tirsdag</b> kl. 12.20 -14 KU.BE</p> <p>Motionsformer, som deltagere har ønsket, bliver afprøvet kl. 12:30 (Annonceres ugen før)</p> <p>Snacks kl. 13:30</p>	<p><b>Torsdag</b> kl. 11-12:30 SATS</p> <p>Træning maskiner kl. 11:00</p> <p>Fællestræning kl. 11:45</p>	<p><b>Fredag</b> kl. 12-14 KU.BE</p> <p>Fra Nimbus 1. sal Gåtur kl. 11.30 Cirkeltræning kl. 12:10</p> <p>Prokøst kl 13</p>
---	---	---	--	--

### For mere information kontakt Håb i Psykiatrien:

Marlene Schjøtz, mobil 26 78 54 58 • Mail: Marlene.Schoetz@haabipsykiatrien.dk.

Vi følger dig gerne – du siger bare til. Læs mere om Håb i Psykiatrien på

[www.haabipsykiatrien.dk](http://www.haabipsykiatrien.dk)

## Kom og vær med!

MotionsCaféen er et gratis tilbud, hvor du, der er tilknyttet Psykiatrisk Ambulatorium Nimbusparken, kan indgå i et socialt fællesskab omkring fysisk aktivitet, hvor fokus er på glæde, inspiration og lækkerhed.

Du kan frit deltage uden tilmelding og fuldstændigt komme og gå, som det passer for dig. Vi har MotionsCafé to forskellige steder, SATS og KU.BE, som du kan se på modsatte side. Vi følger dig gerne derhen. Ugeprogrammet kan du finde på bagsiden af denne folder.

## Fitnesscenteret SATS

Her starter med pulstræning på motionscykel eller hvad du synes. Bagefter laver vi fællestræning og udstrækning i en af salene. Der vil altid være en fra MotionsCaféen til stede i tidsrummet fra kl. 11.00 - 12.30.

## Kultur- og bevægelsehuset KU.BE

MotionsCafé i KU.BE indeholder følgende seancer:

1. **Tjek ind** – 10 minutter – Alle kan møde op og have mulighed for at lande og sige hej til de andre deltagere inden motionen påbegyndes.
2. **Motion** – 50 minutter – Afholdes indendørs som en holdaktivitet med en erfaren underviser. Vi får rørt os og får lidt sved på panden gennem sjov og positiv fysisk aktivitet. Du kan også vælge at motionere udendørs i samme tidsrum sammen med "én af os".
3. **Afspænding** – 20 minutter – Vi får pulsen ned efter motionen og har en stille stund, hvor vi strækker ud og laver lidt mindfulness eller yogaøvelser.
4. **3. halvleg** – 30 minutter – Her samles vi og spiser sammen og drikker kaffe. Her er mulighed for at snakke lidt, få inspiration til andre tilbud i byen og tjekke ud fra dagens MotionsCafé.

Kontakt os på 26 78 54 58

Der er omklædningsrum i både KU.BE og SATS, så det er muligt at klæde om og bade. Husk at medbringe drikkedunk.

## Vores MotionsCaféer bliver afholdt i:

SATS, Falkoner Plads 1  
2000 Frederiksberg



KU.BE. Dirch Passers Alle 4  
2000 Frederiksberg  
PULS salen – 1. sal



Vil du gerne mødes i Nimbusparken og følges til KU.BE eller SATS, så kontakt projektleder Marlene på mobil 26 78 54 58.

Fredag er der en gåtur, som starter i Nimbusparken. Se programmet