

MotionsCafé



For dig, der går i
Psykiatrisk Ambulatorium
Nimbusparken



HÅB I
PSYKIATRIEN

Mandag kl. 10-11.30 SATS	Træning maskiner kl. 10:00	Fællestræning kl. 10:45
Tirsdag kl. 10-12 KU.BE	Vælg mellem gymnastik, gå- eller løbetur kl. 10:10 Afspænding kl. 11:00	Frokost kl. 11:30
Tirsdag kl. 12.20-14 KU.BE	Motionsformer, som deltagere har ønsket, bliver afprøvet kl. 12:20 (Annonceres ugen før)	Frugt/snack kl. 13:30
Torsdag kl. 11-12.30 SATS	Træning maskiner kl. 11:00	Fællestræning kl. 11:45
Freddag kl. 12-14 KU.BE	Vælg mellem gåtur eller Cirkeltræning kl. 12:10	Frokost kl. 13

Program fra medio august til og med december 2020

For mere information kontakt projektleder Marlene Schjøtz, mobil 26 78 54 58 Mail: Marlene.schjoetz@haabipsykiatrien.dk.
Vil du gerne mødes i Nimbusparken og følges til KU.BE eller SATS, så kontakt projektleder Marlene på mobil 26 78 54 58 eller
din primærbehandler eller recoverymentor i Nimbusparken.

Læs mere om HÅB i Psykiatrien på 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 vi 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 hele tidsrummet. Bemærk, at vi starter kl. 10 mandage og kl. 11 torsdage.

Kultur- og bevægelseshuset KU.BE

MotionsCafé i KU.BE indeholder følgende seancer:

1. **Tjek ind:** Alle kan møde op og have mulighed for at lande og sige hej til de andre deltagere inden motionen påbegyndes.
2. **Motion:** 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:** Vi får pulsen ned efter motionen og har en stille stund, hvor vi strækker ud og laver lidt mindfulness eller yogaøvelser.
4. **3. halvleg:** Her samles vi, 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 eller din primærbehandler eller recoverymentor i Nimbusparken