

# Program MotionsCafé

PROGRAM  
Sept - Dec 2021

Mandag Kl.10 – 11.30

SATS

10:00 Træning maskine

10:45 Fællestræning i sal

Tirsdag Kl.10 – 11.30

KU.BE

10:00 Gymnastik, løbetur eller gåtur

ca. 11:00 Samling, frokost eller kaffe/the

Torsdag Kl.11 – 12.30

SATS

11:00 Træning maskine

11:45 Fællestræning i sal

Fredag Kl.11 – 12.30

KU.BE

11:00 Cirkeltræning eller gåtur

ca. 12:00 Samling, frokost eller kaffe/the

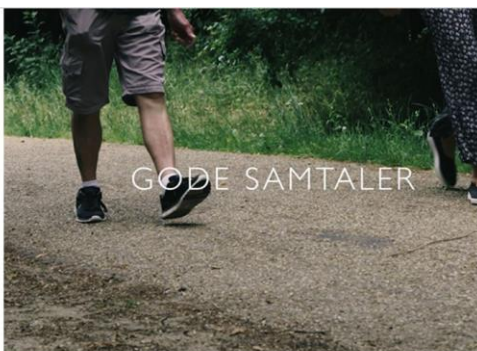
Vil du gerne følges til KU.BE eller SATS de første par gange, så kontakt os på 28 96 54 58 eller spørg din kontaktperson, din primærbehandler eller recoverymentor.

*Du kan kontakte foreningen Håb i Psykiatrien på mail [info@haabipsykiatrien.dk](mailto:info@haabipsykiatrien.dk) eller mobil 6022 4061. Læs mere om Håb i Psykiatrien på [www.haabipsykiatrien.dk](http://www.haabipsykiatrien.dk)*

# MotionsCafé

Frederiksberg og Vanløse

Gældende Sept. – Dec. 2021



# Kom og vær med!

MotionsCaféen er et gratis tilbud til dig, der er tilknyttet Psykiatrisk Ambulatorium Nimbusparken eller modtager støtte efter servicelovens §85, §99 eller bor på botilbud efter §107 eller §108 på grund af en psykiatrisk lidelse. Her kan du indgå i et socialt fællesskab omkring fysisk aktivitet, hvor fokus er på glæde, inspiration og lækkerhed.

Du kan frit deltage uden tilmelding og komme og gå, fuldstændig som det passer dig. Vi har MotionsCafé to forskellige steder, i SATS og i 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 puls- og styrketræning på motionscykel, maskiner 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.

## 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. Gå- og løbeture foregår naturligvis udendørs.
3. **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 28 96 54 58 eller 6022 4061

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

