

Program MotionsCafé

PROGRAM
Jan - Marts 2022

Mandag Kl.10 – 11.30 SATS

10:00 Træning maskiner
10:45 Fællestræning i sal

Tirsdag Kl.10 – 12.00 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 maskiner
11:45 Fællestræning i sal

Fredag Kl.11 – 13.00 KU.BE

11:00 Cirkeltræning eller gåtur
ca. 12:00 Samling, frokost eller kaffe/the

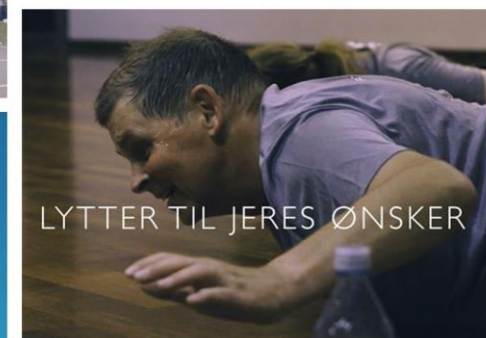
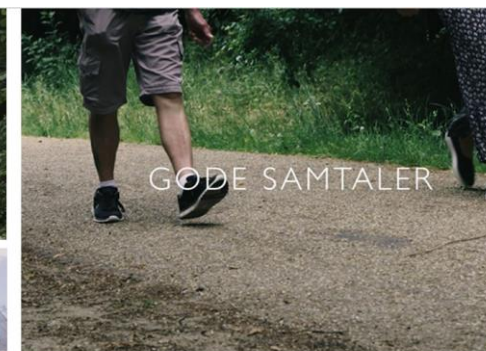
Vil du gerne følges til KU.BE eller SATS de første par gange, så kontakt os på 2896 5458 eller spørg din kontaktperson, din primærbehandler eller recoverymentor.

Du kan kontakte foreningen Håb i Psykiatrien på mail info@haabipsykiatrien.dk eller mobil 6022 4061. Læs mere om Håb i Psykiatrien på www.haabipsykiatrien.dk

MotionsCafé

Frederiksberg og Vanløse

Gældende Jan. – Marts 2022



HÅB I
PSYKIATRIEN

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 fællestøtning og udstrækning i en af salene. Der vil altid være en fra MotionsCaféen til stede i hele tidsrummet.

Kultur- og bevægelseshuset KU.BE

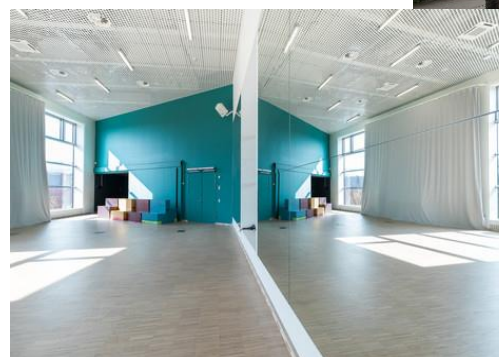
MotionsCafé i KU.BE indeholder følgende seancer:

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.

Vores MotionsCaféer bliver afholdt i:

SATS

Falkoner Plads 1
2000 Frederiksberg



KU.BE.

Dirch Passers Alle 4
2000 Frederiksberg



Kontakt os på 2896 5458 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.