

MotionsCafé Frederiksberg

PROGRAM
April – sep. 2024

Mandag Kl. 10:00 – 11.30 SATS

10:00 Træning maskiner
10:45 Fællestræning i sal

Tirsdag Kl. 10:00 – 12.00 KU.BE

10:00 Fitnessgymnastik, løbetur, svømning* eller gåtur
ca. 11:00 3. halvleg: frokost og kaffe/the

Torsdag Kl. 11:00 – 12.30 SATS

11:00 Træning maskiner
11:45 Fællestræning i sal

Fredag Kl. 11:00 – 13.00 KU.BE

11:00 Cirkeltræning, svømning* eller gåtur
ca. 12:00 3. halvleg: frokost og kaffe/the

*Mødetid Flintholm Svømmehal senest kl. 09.45.
Intet personale med i svømmehal

Vil du gerne følges til KU.BE eller SATS de første par gange, så kontakt ledende træner Louise på tlf. 2896 5458 eller spørg din kontaktperson, din primærbehandler eller recovery-mentor.

Der er mulighed for omklædning og bad i både KU.BE og SATS. Husk at medbringe drikkedunk.

Du kan kontakte foreningen Håb i Psykiatrien:

På mail info@haabipsykiatrien.dk eller tlf. 6022 4061.

Læs mere om Håb i Psykiatrien på www.haabipsykiatrien.dk

Udgave 17, marts 2024

MotionsCafé

Frederiksberg og Vanløse

April – september 2024



"Her kan jeg komme i gang igen"



HÅB I
PSYKIATRIEN

Kom og vær med!

MotionsCaféen er et gratis tilbud, hvor personer med svære psykiske udfordringer kan indgå i et socialt fællesskab omkring fysisk aktivitet, hvor fokus er på glæde, inspiration og lækkerhed. MotionsCaféen er et tilbud for de personer, **der ikke kan bruge de almene tilbud i civilsamfund og kommune.**

Personer med bopæl uden for Frederiksberg Kommune er også velkomne.

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 følges gerne med dig derhen.

Ugeprogrammet finder du 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.

Medbring gerne en hængelås til skab, indendørssko og drikkedunk.

Kultur- og bevægelsehuset KU.BE

Her er der hygge både før og efter motion:

1. **Tjek ind:** Alle kan møde op og får mulighed for at lande og sige "hej" til de andre deltagere inden motionen går i gang.
2. **Motion:** Afholdes indendørs som en holdaktivitet med en erfaren træner. Gå- og løbeture foregår udendørs. OBS: Ved svømning mødes man i Flintholm Svømmehal, hvor du vil blive "tjekket ind" af personale fra MotionsCaféen.
3. **3. halvleg:** Her samles vi, spiser et gratis måltid mad sammen og drikker kaffe/the. Her er mulighed for at snakke lidt, få inspiration til andre tilbud i området og "tjekke ud" fra dagens MotionsCafé.

Vores MotionsCaféer bliver afholdt i:

SATS

Falkoner Plads 1
2000 Frederiksberg



KU.BE

Dirch Passers Allé 4
2000 Frederiksberg

Gå ind ad bagindgangen



Du kan kontakte ledende træner Louise på tlf. 2896 5458

*"Du behøver ikke være i form for at dukke op.
Du dukker bare op, som du er."*