

MotionsCafé Gladsaxe

PROGRAM
April – september 2024

Mandag Salen, Kellersvej 14 Kl.17:00 - 19:00

17:00 Styrketræning inde: fælles og/eller individuelt eller yoga i ulige uger og badminton i lige uger

18:15 Fællesspisning aftensmad

Onsdag Gladsaxe Idrætshaller*, Vandtårnsvej 55 Kl.11:00 - 13:00

11:00 Fælles puls/styrketræning inde, gåtur eller svømning**

12:15 Fællesspisning frokost

Fredag Multifitness, Kellersvej 2 Kl.13:30 - 15:00

13:30 Styrketræning inde: Fælles og/eller individuelt eller gåtur

14:30 Fællesspisning snacks/frugt

**Vi mødes ved hovedindgangen til Idrætshallerne kl. 10.50*

***Intet personale med i svømmehal*

Der er mulighed for omklædning og bad alle steder.
Husk at medbringe drikkedunk.

Vil du gerne have en at følges med de første par gange, så kontakt ledende træner Louise på tlf. 2896 5458.

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

MotionsCafé

Gladsaxe
April – september 2024



"Her kan jeg komme i gang igen"



HÅB I
PSYKIATRIEN

Kom og vær med!

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

Du kan frit deltage uden tilmelding og komme og gå, fuldstændig, som det passer dig. Aktiviteterne og måden, vi gør det hele på, er skabt på baggrund af, hvad, I har fortalt, er vigtigt for at skabe et sted, hvor man har lyst til at komme. Det er et fortroligt rum, og vi er der for hinanden.

Vi afholder MotionsCaféen forskellige dage og forskellige steder, hvor der er mulighed for omklædning og hygge før og efter træning. Ugeprogrammet finder du på bagsiden af denne folder. Vi følges gerne med dig derhen de første par gange.

Vi starter altid med en hyggelig velkomst, hvor vi lige møder op og får mulighed for at lande og sige "hej" til de andre deltagere, inden vi går i gang med træningen.

MotionsCaféen er et hjertevarmt, hyggeligt og gratis fællesskab til personer med svære psykiske udfordringer.

- Her møder du ligesindede og kan være dig selv.
- Her hjælpes vi ad med at gøre det rart at komme og være med.
- Her får du det simpelthen bedre.
- Her bliver du stærkere, så hverdagen bliver nemmere.

*"Nogle kommer for fællesskabet,
andre for motionen – begge dele er jo godt"*

Vores MotionsCaféer bliver afholdt i:

Salen, Kellersvej 14

I Salen spiller vi badminton i lige uger og dyrker yoga i ulige uger.
Vi varmer op, spiller og strækker ud sammen.

Gladsaxe Idrætshaller, Vandtårnsvej 55

Fælles puls/styrketræning: Efter opvarmning laver vi puls- og styrkeøvelser med forskellige antal gentagelser. Vi bruger enten håndvægte, elastikker eller egen kropsvægt. Øvelserne kan altid tilpasses lige præcis til dig. Hvis du hellere vil gå en tur, gør vi også det.

Fitnesscenteret Multifitness, Kellersvej 2

I Multifitness kommer vi rundt om hele kroppen med forskellige vægte og maskiner; både konditionsmaskiner og styrkemaskiner. Man kan både være med til fællestræning, få sparring omkring øvelser eller træne selv. Alle øvelser kan tilpasses, så de passer dig.

Sund og lækker mad

Efter motionen er der fællesspisning/snacks og kaffe/te; en hyggelig afslutning på dagens MotionsCafé, hvor der er tid til snak og mulighed for at få inspiration til andre tilbud i området.



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."*