

# MotionsCafé Gladsaxe

PROGRAM  
Oktober – april 2024/25

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

17:00 Styrketræning med instruktør i Multifitness

Badminton i sal

18:15 Fællesspisning aftensmad

## Onsdag Gladsaxe Idrætshaller\*, Vandtårnsvej 55 Kl.10:45 - 13:00

10:45 Indtjekning

11:00 Fælles puls- og styrketræning, gåtur, svømning eller fitnesscenter\*\*

12:15 Fællesspisning frokost

## Fredag Kildegården, Søborg Hovedgade 190\*\*\* Kl.14:15 - 15:30

14:15 Individuel puls- og styrketræning eller gåtur/løbetur

14:45 Fællestræning i holdsal

Medmindre andet er anført, er der personale fra MotionsCaféen til stede.

\*Vi mødes ved hovedindgangen til Idrætshallerne kl. 10.45

\*\*Intet personale med i svømmehal eller fitnesscenter

\*\*\*Vi mødes ved indgangen til genoptræning

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](mailto:info@haabipsykiatrien.dk) eller tlf. 6022 4061. Læs mere om Håb i Psykiatrien på [www.haabipsykiatrien.dk](http://www.haabipsykiatrien.dk)

# MotionsCafé

Gladsaxe  
Oktober 2024 – april 2025



"Her kan jeg komme i gang igen"



HÅB I  
PSYKIATRIEN

## Kom og vær med!

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

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, fordi de har brug for ekstra trykkrammer.**

Personer med bopæl uden for Gladsaxe Kommune er også velkomne. Du kan frit deltage uden tilmelding og komme og gå, fuldstændig som det passer dig.

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.

**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.

## Vores MotionsCaféer bliver afholdt i:

### Salen, Kellersvej 14

I Salen spiller vi badminton.

### Fitnesscenteret Multifitness

I Multifitness kommer vi rundt om hele kroppen med forskellige vægte og maskiner; både konditions- og styrkemaskiner.

Man kan få sparring omkring gode øvelser og introduktion til maskiner. Alle øvelser kan tilpasses til dig og dit niveau.

### Gladsaxe Idrætshaller, Vandtårnsvej 55

Fælles puls- og styrketræning: Efter opvarmning laver vi øvelser med forskellige antal gentagelser.

Svømning og styrketræning på maskiner i fitnesscenter er **UDEN** instruktør og frivillige. Hvis du hellere vil gå en tur, gør vi også det med følgeskab af frivillige. Vi spiser sammen efter, hvis man har lyst.

### Kildegården, Søborg Hovedgade 190

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.



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."*