

Psykiatriens Hus
Marselisborgcenteret
P.P. Ørumsgade 9-11, bygning 12
8000 Aarhus C

Tlf.: 78 47 15 00 (Region Midtjylland)
41 86 08 40 (Aarhus Kommune)

www.psykiatrienshusaarhus.dk

Du kan også følge os på både Instagram
og Facebook.



Aktiviteter



Overblik over aktiviteter

Mandag

- Kl. 11.00 Gåtur (ingen tilmelding)
- Kl. 13.00 Krop og afspænding (tilmelding)

Tirsdag

- Kl. 10.00 Kreativt værksted (ingen tilmelding)
- Kl. 19.00 Rytmik og bevægelse (tilmelding)

Torsdag

- Kl. 11.00 Gåtur (ingen tilmelding)
- Kl. 12.30 Kreativt værksted (ingen tilmelding)
- Kl. 13.00 Cirkeltræning (tilmelding)
- Kl. 15.30 Præstebesøg (**kun i lige uger** – ingen tilmelding)
*På enkelte torsdage vil der være fast program.
Opslås særskilt i huset og på vores hjemmeside.*

Fredag

- Kl. 11.00 Krop og afspænding (tilmelding)

Aktiviteter uden tilmelding eller tilknytning til huset

Gåtur

Vi mødes to gange om ugen i caféen, hvorfra vi går en tur sammen. Længden på turen kan variere – alt efter, hvad stemningen er på dagen.

Kreativt værksted

I det kreative værksted i parterren er der mulighed for at tegne, male, strikke, hækle, brodere og lave papirklip. Har du andre idéer, så sig til.

Præstebesøg v. Lene Wagner, præst i psykiatrien

Du kan tale med en præst om alt det, du er optaget af – f.eks. glæder og bekymringer, forholdet til familie og venner, tro og tvivl. Alt hvad du taler med præsten om, bliver mellem jer og noteres ikke. Lene Wagner kan kontaktes på lewagn@rm.dk

Aktiviteter, der kræver tilmelding og tilknytning til Psykiatriens Hus

Tilmelding på mail: aktiviteter@msb.aarhus.dk

OBS! Husk at skrive dit fulde navn, telefon nr. og hvilken aktivitet, du vil deltage i.

Krop og afspænding

Krop og afspænding er et hold for dig, der vil arbejde med afspænding, yoga, mindfulness og kropsbevidsthed/-afgrænsning. Holdet er på 5-10 personer og ledes af en terapeut med erfaring inden for samspillet mellem krop, psyke og følelser.

Rytmik og bevægelse

En sjov og dynamisk aktivitet, hvor alle kan være med. Formålet med aktiviteten er, at vi i fællesskab kommer i bedre kontakt med vores krop og bruger musikken og dens rytme til at aflede tanker og stimulere vores sanser. Kom i tøj og sko, du kan bevæge dig i og tag en vandflaske med. Der er ikke mulighed for at bade i Psykiatriens Hus, men medbring gerne et håndklæde til brug under aktiviteten.

Cirkeltræning

Cirkeltræning er for dig, der ønsker at komme i gang med at træne i rammer med plads til alle. Øvelserne, vil få pulsen op og musklerne i gang og har fokus på at få hele kroppen bearbejdet. Der vil være pauser undervejs, så alle kan være med. Hvis vejret tillader det, går vi udenfor – ellers er vi indenfor i salen "Bornholm". Der er ikke mulighed for at bade i Psykiatriens Hus, men medbring gerne et håndklæde til brug under aktiviteten.