

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

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

[www.psykiatrienshusaarhus.dk](http://www.psykiatrienshusaarhus.dk)

Du kan også følge os på både Instagram  
og Facebook.



# Aktiviteter



Psykiatriens Hus  
Aarhus

## Overblik over aktiviteter og gruppetilbud

### Mandag

- Kl. 11.00 – 12.00 Gåtur (ingen tilmelding)
- Kl. 11.00 – 12.00 B-BAT (tilmelding)
- Kl. 12.30 – 14.30 Mandegruppen (tilmelding)

### Tirsdag

- Kl. 10.00 – 12.00 Strik og snak (tilmelding)
- Kl. 13.00 – 13.45 Løb for alle (ingen tilmelding)
- Kl. 16.30 – 18.00 NADA-café (tilmelding) (se særskilt folder)
- Kl. 19.00 – 20.00 Rytmik og bevægelse (tilmelding)

### Torsdag

- Kl. 11.00 – 12.00 Gåtur (ingen tilmelding)
- Kl. 13.00 – 15.00 Kreativt værksted (ingen tilmelding)
- Kl. 15.00 – 16.00 B-BAT (tilmelding)
- Kl. 15.30 – 16.30 Guidet fælleslæsning (tilmelding)
- Kl. 15.30 – 17.00 Præstebesøg (**lige uger** – ingen 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.

### Løb for alle

Vi starter i Psykiatriens Hus og slutter her igen med udstrækning. Aktiviteten er for alle – uanset niveau. Læs mere på vores hjemmeside [www.psykiatrienshusaarhus.dk/vi-tilbyder/aktiviteter](http://www.psykiatrienshusaarhus.dk/vi-tilbyder/aktiviteter).

### Kreativt værksted

I det kreative værksted i parterre 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. Alt, hvad I taler om, bliver mellem præsten og dig og noteres ikke. Lene Wagner kan kontaktes på [lewagn@rm.dk](mailto:lewagn@rm.dk)

## Aktiviteter, der kræver tilmelding og tilknytning til Psykiatriens Hus

Tilmelding: [psykiatrienshus-aktiviteter@msb.aarhus.dk](mailto:psykiatrienshus-aktiviteter@msb.aarhus.dk)

**OBS!** Husk at oplyse dit fulde navn, tlf.nr. og aktiviteten.

### Mandegruppe

I mandegruppen øver vi os i det sociale samvær gennem aktiviteter, dialoger og temaer, der relaterer sig til det at være mand og leve med psykiske udfordringer.

### Strik og snak

Et strikkeprojekt, som du kan læse mere om på vores hjemmeside [www.psykiatrienshusaarhus.dk/vi-tilbyder/aktiviteter](http://www.psykiatrienshusaarhus.dk/vi-tilbyder/aktiviteter).

### Rytmik og bevægelse

En sjov og dynamisk aktivitet, hvor 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. Medbring gerne et håndklæde til brug under aktiviteten.

### B-BAT

BBAT er en stille træningsform i roligt og rytmisk tempo. Bevægelserne stimulerer kropslige processer, som kan have en beroligende effekt. Øvelserne foregår stående, siddende og liggende og ved brug af stemmen.

### Guidet fælleslæsning

Vi mødes om højtlesning. Læseguiden har valgt en novelle og et digt. Man er velkommen til bare at lytte, eller man kan deltage i de snakke, vi har undervejs. Kræver ingen forudsætninger.

### NADA

Der skal ikke ske tilmelding til NADA, dog skal man have tilknytning til huset for at modtage NADA.

Du kan læse mere om alle aktiviteter på: [www.psykiatrienshusaarhus.dk/vi-tilbyder/aktiviteter](http://www.psykiatrienshusaarhus.dk/vi-tilbyder/aktiviteter).