

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

Du kan også følge os på både Instagram
og Facebook.



Aktiviteter



Aktivitetsprogram

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 Kreativt værksted (ingen 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. 11.00 – 12.00 Cirkeltræning (tilmelding)
- Kl. 13.00 – 15.00 Kreativt værksted (ingen tilmelding)
- Kl. 15.00 – 16.00 B-BAT (tilmelding)
- Kl. 15.30 – 17.00 Præstebesøg (**kun lige uger** – ingen tilmelding)

Fredag

- Kl. 11.00 – 12.00 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.

Løb for alle

Vi starter i Psykiatriens Hus og slutter her igen med udstrækning. Aktiviteten er for alle – uanset niveau.

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

Du kan læse mere om alle aktiviteter på:

www.psykiatrienshusaarhus.dk/vi-tilbyder/aktiviteter.

Aktiviteter, der kræver tilmelding og tilknytning til huset

Tilmelding: psykiatrienshus-aktiviteter@msb.aarhus.dk

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.

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.

Cirkeltræning

Cirkeltræning handler om at få sved på panden og få pulsen op. Træningen foregår udendørs, når vejret tillader det.

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.

NADA

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

Krop og afspænding

For dig, der vil arbejde med afspænding, yoga, mindfulness og kropsbevidsthed-/afgrænsning, ledet af en terapeut med erfaring. Max 10 personer.

Musikterapi og musikalske aktiviteter (foregår løbende)

Hvis du gerne vil lære at spille på et instrument, synge eller skrive sange. Det kan også være at du gerne vil arbejde med personlige udfordringer igennem musik eller/og stemme. Individuelle- og gruppeforløb over 8 gange. Tilmelding sker ved at skrive til Ulrik Løhde på ulloeh@rm.dk