

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





## 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 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)

Du kan læse mere om alle vores aktiviteter på hjemmesiden:

[www.psykiatrienshusaarhus.dk/vi-tilbyder/aktiviteter](http://www.psykiatrienshusaarhus.dk/vi-tilbyder/aktiviteter).

## 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.

### 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 tankerne 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

B-BAT 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.

### Krop og afspænding

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