

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.psykiatrienshus.aarhus.dk

Du kan også følge os på både Instagram
og Facebook.



Lydbilleder



Psykiatriens Hus
Aarhus

Hvad er "lydbillede"

Lydbillede er korte lydrejser, der byder på sanselige oplevelser og historier, der vækker indre billeddannelser, og som du kan lytte til i dit hjem, i sengen, på en bænk i byen, under en gåtur eller, hvor du nu befinder dig. Tag dig tid og følg den guide, der er til hvert lydbillede for at få den fulde oplevelse.

Lydbillede er skabt af en af Danmarks fremmeste scenekunstproducenter – Carte Blanche 2.0 – Art of Listening, Sara Topsøe-Jensen & Sarah John

Lydbillede i Psykiatriens Hus

Hver 2. tirsdag fra kl. 14.30 til 16.00 i ulige uger afholder vi "Lydbillede" i huset som en aktivitet.

Vi starter aktiviteten med en afspændingsøvelse, hvorefter vi lytter til et lydbillede sammen. Vi har høretelefoner til afbenyttelse.

Bagefter er der afsat god tid til fælles dialog, hvor vi taler om vores oplevelse med lydbilledet. Ved at dele sin oplevelse med de andre i rummet, kan man blive klogere på sig selv og egne reaktioner men også på, hvordan andre har oplevet det samme lydbillede.

Man bestemmer selvfølgelig selv, hvor meget man har lyst til at deltage i samtalen.

Til sidst lytter vi til et stykke afslappende musik som afslutning på aktiviteten.

Nogle af lydbillederne **kan** opleves udfordrende og måske en anelse voldsomme. Hvis du ved, at du er særligt sensitiv overfor stærke sanseindtryk (f.eks. lav psykose-tærskel eller svær angst), kan du overveje, om du skal deltage og tage en snak med en af os først.

Opstart d. 17. januar 2023.

Praktisk

Det er ikke en aktivitet, hvor man binder sig til et forløb, og man bestemmer selv, hvor ofte man har lyst til at deltage.

I forhold til vores planlægning vil vi dog gerne have, at man tilmelder sig fra gang til gang – senest tirsdagen før i den lige uge.

Vi mødes ved hovedindgangen til venteområdet – indgang 12.

Tilmelding

For tilmelding, send en mail til:

Kirsten: kirgrot@rm.dk

Malene: maldav@rm.dk

Ulrik: ulloeh@rm.dk

Vi glæder os til at se dig.

Link til hjemmesiden: <https://www.lydbillede.com/>



LYDBILLEDER
O P L E V E L S E R I Ø R E T
NÅR DU VIL HAVE ET POETISK DRYP MIDT I HVERDAGEN