

## Aktivitets- og samværstilbuddet

For personer i Ikast-Brande Kommune, som er fyldt 18 år og er psykisk sårbare.



# Indholdsfortegnelse

Overordnet information .....	3
Værestedet Laicos .....	4
Åben rådgivning .....	4
Fælles madlavning .....	5
Motion & gåtur .....	6
Nyhedsbrev .....	7
Kreativt værksted .....	8
Trædrejning .....	8
Udflugter .....	9
Massage og Kranio sakral terapi .....	10
Nada .....	11
Information om grupperne .....	12
Ungegruppe 18-25 år .....	13
Mellemgruppe 26-35 år .....	14
Seniorgruppen +35 år .....	15

## Overordnet information

I folderen kan du læse mere om tilbuddene i Aktivitets- og samværstilbuddet, som er et tilbud til alle psykisk sårbare i Ikast-Brande kommune.

Der foregår en masse forskellige aktiviteter, som du kan læse mere om inde i pjecen.

Hver uge laves der en aktivitetsplan. Den aktuelle aktivitetsplan kan ses på hjemmesiden og Facebooksiden ” *Aktivitetscenter Socialpsykiatrisk Center Syd*”, samt på opslagstavlen foran cafeen.

Scan denne QR-kode og kom direkte ind på facebooksiden ➡



Vi tilpasser tilbuddene ift. årstid, hvad der sker i huset og i nærområdet. Du er velkommen til at kontakte Aktivitets- og samværstilbuddets personale, hvis du kunne tænke dig at høre mere.

Steen Lund

Tlf. 99 60 37 03



Conny Jensen

Tlf. 99 60 37 06



## Værestedet Laicos

Er for alle over 18 år, som er psykisk sårbare. Her har du mulighed for at møde ligesindede i trygge rammer og danne nye bekendtskaber / venskaber. I værestedet er der fokus på hyggeligt samvær, mulighed for at spille spil, spille pool, bordtennis, se tv, hygge ved bålpladsen.

Vi holder til i Kreativ på Socialpsykiatrisk Center Syd. Aktiviteterne kan foregå i andre lokaler.

Se den aktuelle ugeplan for hvornår du kan træffe personale i værestedet, eller hvilken aktivitet du kan deltage i.

Vi afholder værestedsmøder en gang i måneden, hvor du kan få indflydelse og komme med ideer og forslag til kommende udflugter mv.

Cafeen har åben mandag til fredag kl. 8.00-21.00 og i weekenden kl. 8.30-21.00.



## Åben rådgivning

- Støtte til at mestre hverdagen
- Samtale om at anvende mestringsstrategier og struktur
- Vejledning til fx at ringe til egen læge eller andre myndigheder
- Hjælp til at komme ind på e-boks, telefon eller pc.
- Hjælp til at læse og forstå breve fra offentlige instanser

Man kan ringe hertil eller møde personligt op uden tidsbestilling. Først til mølle. Der kan forekomme ventetid.

### Åben rådgivning:

tirsdag kl. 14.30-16.00

torsdag kl. 14.30-16.00

## Fælles madlavning

Hver tirsdag aften kan du deltage i fælles madlavning. Her vægtes det sociale højt.

Vi hjælper hinanden med at lave maden og deles om opgaverne, så vi alle får mulighed for at være sociale ved det store bord i caféen. Vi starter i køkkenet kl. 16.00.

Vi spiser ca. kl. 18.00 eller når maden er færdig.

Alle kan komme med forslag til menuen, når der er fællesmadlavning. På opslagstavlen og på hjemmesiden kan du se kommende menuer.

Du tilmelder dig løbende og senest tirsdag kl. 13.00 ved at ringe på tlf. 99 60 37 03.

Prisen er 35 kr. for at deltage.

Scan denne QR-kode og se mere om fælles madlavning



## Motion & gåtur

Mandag fra kl. 10-12 er der mulighed for at komme med på gåtur.  
Torsdag kl. 9.00-10.30 kan du komme i motionsrummet.

Her er der personale tilstede, som kan guide og vejlede ved behov.  
Motionsrummet er i kælderen, så kom og vær med.  
Der er mulighed for omklædning og bad.



# Nyhedsbrev

En gang i måneden udkommer nyhedsbrevet fra Socialpsykiatrisk Center Syd.

Nyhedsbrevet indeholder aktuel information fra huset, kommende arrangementer, interviews.

Vi har en PR-arbejdsgruppe som mødes en gang om ugen. **Se den aktuelle aktivitetsplan.**

Har du et emne, som du tænker andre kunne have glæde af at vide, så kom til PR gruppen med det.

Du kan finde nyhedsbrevet på hjemmesiden: <https://ikast-brande.dk/oerbaeklund> eller scanne QR koden nedenfor.

Scan denne QR-kode og kom direkte ind på nyhedsbrevet



Hvis du ønsker yderligere oplysninger eller ønsker at deltage i arbejdsgruppen kan du kontakte Conny Jensen på tlf. 99603706.





# Kreativt værksted

Er et tilbud til dig, som ønsker at udfolde din kreative sans, finde nye eller genskabe tidligere interesser / hobby. Vi hjælper hinanden med at udvikle nye kreative færdigheder. Vi vægter det sociale samvær højt i aktiviteten.

Du kan lave smykker, male, pynteting, fade, arbejde i læder.

Du kan sy/repasere dit eget tøj.

Der er masser af mulighed for kreative aktiviteter.

Du kan komme i kreativt værksted tirsdag fra kl. 9.00-12.00

Du er velkommen til selv at medbringe dine materialer og ellers kan du købe forskellige materialer til en rimelig pris.



## Trædrejning

Foregår i værksted i kælderen 2 gange i ugen:

Tirsdag kl. 9.30-12.00

Torsdag kl. 9.30-12.00

*Der vil fra 1.p maj til 1. september kun tilbydes trædrejning om tirsdagen fra kl. 9:30-12:00. Sommerferie: Trædrejning er aflyst fra uge 28 til og med uge 32.*

Du kan komme ned at lære trædrejningskunsten.

Vi råder over 3 drejebænke og en del andre redskaber.

Har du brug for yderligere informationer er du velkommen til at komme i træværkstedet.



# Udflugter

Du har mulighed for at deltage i udflugter arrangeret af Aktivitets- og samværstilbuddet.

Du kan se på tavlen ved cafeen, på hjemmesiden eller facebookside, hvilke udflugter der er arrangeret.

Husk at tilmelde dig udflugten senest på dagen. Du kan enten skrive dig på opslaget eller tilmelde dig på tlf. 99603703

Udflugten vil blive gennemført, såfremt der er minimum 3 deltagere.

Der vil være udgifter til fx entrébillet, kaffe og mad osv. Dette vil fremgå af opslaget.



# Massage og Kranio sakral terapi

Kranio-sakral terapi bliver brugt til at behandle forskellige fysiske og psykiske symptomer og kan bl.a. bruges ved:

- Nakke-, ryg- og bækkensmerter (fx migræne og piskesmæld)
- Tinnitus, svimmelhed og balancebesvær
- Stress, koncentrationsbesvær eller indlæringsproblemer.
- Hormonelle forstyrrelser
- Bidfunktions- og tandproblemer.
- Gener efter arbejds- og sportsskader.
- Føleforstyrrelser
- Smerter i arme og skuldre.
- Allergier.
- Søvnproblemer.
- Hyperaktivitet
- Angst og depression



Massage er godt for følgende:

- Smerter i ryg, nakke, hænder, skuldre, arme og ben.
- Stivhed og smerter i muskler og led
- Ufuldstændigt åndedræt med spændinger i mellemgulv
- Hovedpine og migræne
- Søvnproblemer
- Stress og udbændthed
- Knogler
- Kredsløb
- Nervesystemet
- Lindrer muskelspændinger

## Booking af tider:

Der kan bookes tider fra kl. 9-16 tirsdag og torsdage, kontakt Marianne Wiberg på tlf. 99603708.

Prisen er 100 kr. for 1 time og 50 kr. for ½ time.

# Nada

Nada er øreakupunktur, bestående af 5 basispunkter i hvert øre.

Det er en metode der regulerer, styrker og skaber balance i de enkelte organer og dermed giver ro, mere energi, nedsætter angst samt giver afspænding.

Det er et tilbud til psykisk sårbare i Ikast-Brande Kommune.

Nada foregår mandag – fredag kl. 13 i Nada rummet på Socialpsykiatrisk Center Syd.

Kræver ingen tilmelding, du møder bare op.

## Retningslinjer:

- Vigtig at du møder op 5 min før, for at undgå uro.
- Sluk mobiltelefonen.
- Af respekt for andre, der modtager Nada- behandling, forventes det, at der ikke finder samtale sted i behandlingstiden.
- Nada tilbuddet foregår siddende i ca. 45 min.

**Pris:** 90 kr. for et 3 måneders forløb med 2 x ugentlig Nada.



## Information om grupperne

Du har mulighed for at deltage i socialt fællesskab med jævnaldrende, møde nye mennesker og danne nye relationer.

Skal vi lave mad sammen, spille spil eller på ture ud af huset?  
Du har mulighed for at have indflydelse på hvad vi skal lave i grupperne.

Der kan forekomme en mindre egenbetaling til aktiviteterne.  
Der bliver meldt ud i god tid, hvis der er egenbetaling på en aktivitet.

På Socialpsykiatrisk Center Syd afholdes der årligt julefrokost og sommerfest, som grupperne har mulighed for at deltage i.

Besøg vores hjemmeside for at læse mere om grupperne:  
<https://socialpsykiatrisyd.ikast-brande.dk/hvad-kan-vi-tilbyde>

## Ungegruppe 18-25 år

Vi mødes hver mandag kl. 18.00-21.00

Du skal ikke visiteres, du møder bare op.

Der planlægges i fællesskab aktiviteter for 8 til 10 uger ad gangen, og det er jer, der byder ind med, hvad indholdet skal være.

Scan QR koden for at læse mere om ungegruppen



## Mellemgruppe 26-35 år

Vi mødes hver torsdag kl. 18.00-21.00

Du skal ikke visiteres, du møder bare op.

Der planlægges i fællesskab aktiviteter for 8 til 10 uger ad gangen, og det er jer, der byder ind med, hvad indholdet skal være.

Scan QR koden for at læse mere om mellemgruppen →



## Seniorgruppen +35 år

Vi mødes hver onsdag kl. 18.00-21.00

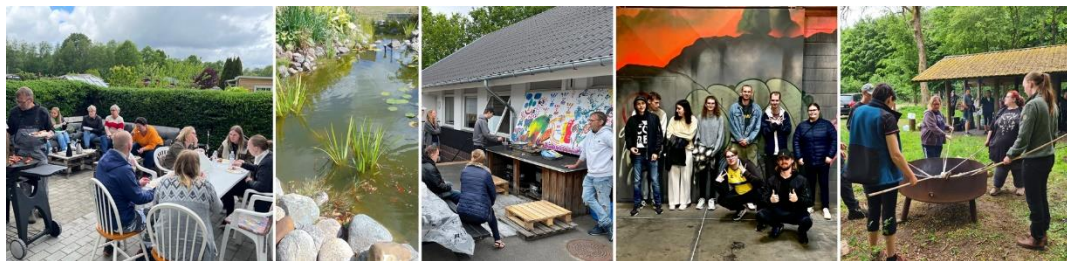
Du skal ikke visiteres, du møder bare op.

Der planlægges i fællesskab aktiviteter for 4 til 6 uger ad gangen, og det er jer, der byder ind med, hvad indholdet skal være.

Scan QR koden for at læse mere om seniorgruppen







Redigeret Maj 2023

Socialpsykiatrisk Center Syd | Ørbæklund 1, 7330 Brande  
Telefon 99 60 37 00 | <https://ikast-brande.dk/orbaeklund>