

## **Et gruppetilbud for borgere tilknyttet Socialpsykiatrien eller som aktivitetstilbud under Lov om aktiv beskæftigelse (LAB) i Faxe Kommune**

**Bemærk ny dag: torsdag i Faxe, og opstart i Haslev: Mandag. Gælder fra d. 3. april 2017 (Aflyst 10.&13.&17. april)**

### **Tilbuddet er til dig der:**

- Vil arbejde hensynsfuldt med krop og enkle bevægelser, med henblik på øget kropsbeherskelse, kropsbevidsthed og indre ro.
- Vil være bedre til at være i kontakt med dig selv og egen krop
- Har behov for trykthed, faste rammer og stabilitet for at kunne være til stede sammen med andre

### **Grundlaget for gruppen er at styrke jeg'et og kroppens formåen, vi arbejder med:**

- Relation til underlag
- Relation til midtlinie/holdning og balance
- Relation til bevægecentrum og -flow
- Relation til åndedræt
- Mentalt nærvær

Øvelserne vil bestå af enkle rolige stående, gående, siddende og liggende øvelser, der vil blive gentaget fra gang til gang. Vi slutter med afspændings- og mindfulnessøvelser.

Fokus er på kropslige øvelser og nærvær i dette, ikke på samtale, stort set alle kan deltage.

### **Påklædning:**

Løst tøj og varme sokker anbefales.

### **Fremmøde og afbud:**

Du deltager med de ressourcer du har den pågældende dag, Du bedes give besked ved afbud. Der er plads til 6-8 deltagere på holdet.

### **Tid og Sted:**

**Mandage kl. 13.30-14.45 i Gymnastiksalen, Frederiksgadecenteret, Frederiksgade 8, i Haslev. Indgang: Gå bag om centeret, se skilt "Gymnastiksal", (PS Døren er låst, [bank på☺](#)).**

**Torsdage Kl. 13.30-14.45 i Projekt HUSET, Faxe Sundhedscenter, Præstøvej 76E, Faxe. indgang 10, 1. sal.**

**Kontakt, afbud og spørgsmål til:**

Hilbert Andersen, fysio- og psykoterapeut MPF, Socialpsykiatrien  
Tlf. 22 60 20 07 [hian@faxekommune.dk](mailto:hian@faxekommune.dk), Kollegaers deltagelse er meget velkommen hvis plads.

**Aftale om opstart med Hilbert, gennem ansatte i Socialpsykiatrien og FSU: mentor eller teamleder.**