

MotionsCafé Nørrebro

PROGRAM
Juni – okt. 2026

Mandag Kl.13:00 – 15:00 NØRREBROGADE 208**

13:00 Tjek-ind: Mødes, lande i rummet
13:15 Motion: Cirkeltræning i sal eller gåtur
14:15 3. halvleg: Snacks, kaffe/the

Onsdag Kl.10:00 – 12:00 NØRREBROGADE 208**

10:00 Tjek-ind: Mødes, lande i rummet
10:15 Motion: Yoga i sal eller gåtur
11:15 3. halvleg: Frokost og kaffe/the

Fredag Kl.10:00 – 12:00 NØRREBROGADE 208**

10:00 Tjek-ind: Mødes, lande i rummet
10:15 Motion: Cirkeltræning i sal eller gåtur
11:15 3. halvleg: Frokost og kaffe/the

**Nørrebrohallen - vi mødes i forhallen og følges til FUN-lokalet.

Kontakt os på tlf. 6022 5158, inden du møder op første gang.

Hvis du gerne vil følges til MotionsCaféen de første par gange, så kontakt os eller spørg din kontaktperson, din primærbehandler eller recovery-mentor.

Der er mulighed for omklædning og bad. Husk at medbringe vand.

Du kan kontakte foreningen Håb i Psykiatrien på tlf. 6022 4061 eller info@haabipsykiatrien.dk. Læs mere om Håb i Psykiatrien på www.haabipsykiatrien.dk

MotionsCafé

Nørrebro
Juni – okt. 2026



*"Styrk sindet ved at træne kroppen – med tryk
vejledning, i eget tempo og i et hyggeligt fællesskab"*



Kom og vær med

MotionsCaféen er et gratis tilbud, hvor personer med svære psykiske udfordringer kan indgå i et socialt fællesskab omkring fysisk aktivitet, hvor fokus er på glæde og inspiration, og hvor man må tage alle de pauser, man vil undervejs.

MotionsCaféen er et tilbud for de personer, **der ikke kan bruge de almene tilbud i civilsamfund og kommune, fordi de har brug for ekstra trygge rammer.**

Kontakt os, inden du møder op første gang på tlf.: 6022 5158.

Ugeprogrammet finder du på bagsiden af denne folder.

MotionsCaféen på Nørrebros opbygning:

Her er der tid til en hyggelig stund både før og efter motion:

1. **Tjek-ind:** Vi mødes, har mulighed for at lande og sige "hej" til de andre deltagere, drikke en lille kop kaffe/the, eller blot drysse ind i rummet.
2. **Motion:** Afholdes indendørs som en holdaktivitet med en erfaren træner, der er god til at hjælpe med at lave øvelser, der passer til den enkelte. Gåturen foregår udendørs og vil være i følgeskab med frivillige.

Cirkeltræning dækker over styrke- og pulsøvelser, som træneren faciliterer. Alt kan justeres til den enkeltes niveau og dagsform.
3. **3. halvleg:** Her samles vi efter motion omkring enten frokost, en snack og/eller kaffe/the. Her er mulighed for at vende stort og småt og "tjekke ud" fra dagens MotionsCafé.

Vores MotionsCafé bliver afholdt i FUN-lokalet i Nørrebrohallen,

Adresse: Nørrebrogade 208, 2200 Nørrebro

**Gå ind gennem
Døren til forhallen og
mød os her**



**Lokalet er gennem denne dør,
man kan følge den gule streg i
gulvet til lokalet**



**Har du bekymringstanker omkring
opstart? Måske det hjælper at høre
fra deltagerne selv?**

Hvad ville de gerne have vidst om
MotionsCaféen inden de startede?
**Scan QR-koden med dit kamera
og hør mere.**



Kontakt os på tlf. 6022 5158,
inden du møder op første gang.

*"Få kroppen med i din recovery i et
fællesskab, hvor vi hepper på hinanden."*