

Café Motion for Sindet **– vær med i et fællesskab om motion og samvær**

Cafe Motion for Sindet inviterer medlemmer af foreningen Motion for Sindet, nysgerrige og dig med en psykisk sårbarhed til det første arrangement tirsdag 8. september kl. 14.00-16.30 i Frivilligcenter Hillerød. Herefter vil cafeen være et samlingspunkt den første tirsdag i måneden. Cafeen er et mødested med bevægelse i centrum. Det betyder at frivillige værter sætter rammen i første omgang for et spil krolf på plænen ved frivilligcentret efterfulgt af en kop kaffe, hjemmebag og en hyggelig snak.

Bag initiativet står foreningen Motion for Sindet, hvis formål er at matche mennesker med en psykisk sårbar med en frivillig motionsven i en fælles aktivitet inden for motion som for eksempel cykel- eller gåture.

Mennesker der oplever en depression, er stressramte eller har en psykisk lidelse, kan opleve det sværere at overkomme at få motion ind i hverdagen. Med en fast aftale med en motionsven, er chancen større for at man kommer i gang – og på længere sigt fortsætter med at motionere. Tanken bag Cafe Motion for Sindet er at deltagere og frivillig motionsvenner kan mødes på tværs af aktiviteterne, og på længere sigt ønsker foreningen at udvide de fælles aktiviteter til andre motionsformer end krolf.

Tovholdere og værter for Cafe Motion for Sindet er Britt Nielsen, Gitte Nielsen samt Regine Lumholdt, Aller er velkomne. Du møder bare op.

Motion for Sindet kan træffes hver tirsdag kl. 12.00 – 14.00 i Frivilligcenter Hillerød, hvor både mennesker der har en psykisk sårbarhed der ønsker en motionsven, og frivillige, som vil dyrke motion og være motionsven, kan møde op og eventuelt blive matchet.

Foreningen Motion for Sindet blev stiftet i februar 2015 og udspringer af samarbejdsprojektet Motionsvenner for Psykisk Sårbare, som Frivilligcenter Hillerød var initiativtager til fra 2013 til 2015.

