



"Ud i livet" bygger bro til lokale foreninger og fællesskaber omkring motion og bevægelse og henvender sig til alle +18 år, der har brug for en håndsrekning pga. psykisk sårbarhed.

Formålet er, at du som deltager i motionstilbud og fællesskaber oplever øget trivsel og livsglæde, der kan styrke din recoveryproces. I projektet er der ansatte og frivillige peers involveret til at støtte dig på din vej til et aktivt liv og fællesskab.

Projektet er et samarbejde mellem Frivilligcenter Hillerød, DGI Nordsjælland, Hillerød Fodbold, Center for Udvikling og Støtte (CUS) og Hillerød Kommune.

Projektet har modtaget økonomisk støtte fra Sundhedsstyrelsen og Region Hovedstaden Social- og Psykiatriudvalg.



Kontakt

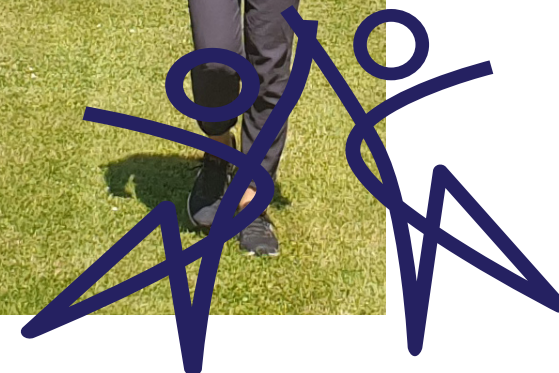
Katinka Wind,
Hillerød Kommune
7232 6747
kwin@hillerod.dk

Gry Høeg Nielsen
Frivilligcenter Hillerød
4824 1907
ghn@frivilligcenter-hillerod.dk

Peter Bennett,
Hillerød Fodbold/DGI
2497 5342
peter.bennett@dgi.dk



Ud i Livet



- en vej til lokale fællesskaber

Ud i livet - med motion og fællesskab

Har du lyst til at komme i gang med at motionere, men har svært ved at komme af sted?

”Ud i livet” er et tilbud til dig, som er over 18 år med psykisk-sociale udfordringer, der gerne vil være en del af en forening eller et fællesskab omkring motion og bevægelse.

Med støtte fra peers viser vi vej til tre forskellige åbne og gratis motionstilbud på Hillerød Stadion, hvor Hillerød Fodbold er vært.

Hvad er en peer?

En peer er et menneske, der selv har erfaring med at overkomme en krise eller psykiske udfordringer, og som er så langt i sin egen recovery-proces, at det giver mening for ham eller hende at bruge egne erfaringer til at støtte andre.

Motionstilbud på Hillerød Stadion

Fodbold og motion - torsdag kl. 14.00-15.30

Vi spiller naturligvis fodbold, men med et socialt fokus, så alle kan deltage, hvad enten man er boldvandt eller nybegynder. Vi varmer op med boldøvelser, der bygger på samspil og leg med bolden. Vi lover, at det bliver både legende og sjovt for alle at deltage.

Gåholdet - mandag kl. 12.00-13.00

Vi bruger naturen som et træningscenter, og her kan alle være med til en blanding af gåture, stimulering af sanserne, mindfulness og hjerne-gymnastik. Uderummet giver os masser af plads, og vi bruger elementer i naturen som sjove træningsredskaber. Vi følges ad og vil både tale og være stille sammen.

Styrkeholdet - mandag kl. 13.00-14.00

Her er styrketræning i fokus. Vi træner udendørs – eller i fitnesslokalet på Hillerød Stadion, hvis vejret er dårligt. Træningen tilpasses gruppen og den enkelte, og vi bruger de redskaber, der er til stede dér, hvor vi er. Puls kommer op, og der afsluttes med udstrækning og dejlig afspænding.

Hillerød Stadion, Selskovvej 76, 3400 Hillerød.

Bus 303 og 302 stopper ca. 300 m. fra stadion. Gratis parkering.

Sådan kan du deltage

Ring til os, send os en sms eller en e-mail, hvis du vil være med eller høre mere om motionstilbuddene.

Du er også velkommen til at kontakte os, hvis du selv vil være frivillig peer og hjælpe andre.

Kontaktinformation

For dig, der er tilknyttet et tilbud i behandlings- eller socialpsykiatrien

På Center for Udvikling og Støtte (CUS) er der ansat tre peermedarbejdere, der ud fra et ligeværdigt perspektiv kan hjælpe dig, der er tilknyttet tilbud i behandlings- og/eller socialpsykiatrien.

Er du interesseret i at få en snak med en peermedarbejder, så kontakt Katinka Wind:



7232 6747



kwin@hillerod.dk

For dig, der føler dig ensom, har angst eller andre udfordringer (og ikke er tilknyttet et behandlingstilbud)

Kontakt frivilligcentret for at høre om mulighederne for få frivillig peer-støtte og hjælp til at komme i gang med og deltage i motionstilbuddene eller andre aktiviteter.

Du kan også selv blive frivillig peer-støtte og hjælpe andre med at komme i gang.

Er du interesseret i at høre mere, så kontakt Gry Høeg Nielsen i Frivilligcenter Hillerød:



4824 1907



ghn@frivilligcenter-hillerod.dk

