

Aktiviteter

SIND Ballerup Furesø Herlev



januar. – april. 2024

Faste aktiviteter:

SIND, Sang og samvær

Vi mødes og drikker en kop kaffe, guitaren spiller og vi synger eller brummer med på gode gamle kendinge, hver den første mandag i måneden i Ballerup fra kl. 16 – 17.45, og i Farum hver den anden tirsdag i måneden fra kl. 16 – 17.45.

AUD (tilmelding nødvendig)

Aktiviteter for Unge med Diagnoser, er en ungegruppe i SIND Ballerup Furesø Herlev for unge med en psykiatrisk diagnose mellem 18 – 38 år, der pt. mødes den sidste søndag i hver måned omkring kl. 14.00. (Hold jer opdateret på vores facebook-side – [\(4\) Facebook](#))

Krea

Hver torsdag fra kl. 16 – 18 gør Freja og Lizlotte klar til at vi kan være kreative. Nogle tegner, andre maler eller farvelægge og nogen kommer forbi for hyggens skyld til en kop kaffe og en sludder. I februar og marts kommer Birgitte Trampedach og underviser i akrylmaling og kreative virkemidler

Brætspil (I samarbejde med Across the Board)

Den tredje onsdag i hver måned mødes vi på Posthuset kl. 19 – 21 til brætspil og et godt grin. Vi spiller forskellige spil, fx Dixit, Den store bagedyst, Danmarksspillet og Matador, men vi finder ud af i fællesskab, hvad vi har lyst til at spille den pågældende dag.

Kor sang (I samarbejde med Brydehuset)

Vi mødes hver tirsdag kl. 10.45 i Brydehuset, og får opvarmet vores rustne stemmer, og løst skuldrene med hjælp fra en professionel korleder Ann Dybdal Eriksen. Der er mange grin og gensyn med gode sange. Efterfølgende kan man købe mad i caféen i underetagen.

Selvhjælpsgruppe med frivillig tovholder (Tilmelding nødvendig – 8 gange)

Et netværksskabende samtaletilbud med en hyggelig og uformel stemning og kaffe på kanden. Vi mødes på Posthuset onsdage fra kl. 16 – 18.00 og snakker sammen om det, der måtte røre sig.

Kreativ skrivegruppe for psykisk sårbare (Tilmelding nødvendig – 8 gange)

Christina Englund fra forfatterskolen PS! Kommer og introducere os til små tekster og skriveøvelser, som man kan vælge at dele med hinanden. Hun deler ud af gode råd og fif til selv at komme i gang med at skrive. Der er en hyggelig og tryk atmosfære. Vi mødes i Frivilligcenter Herlev hver onsdag fra kl. 16 – 18.00

Gå gruppe torsdag formiddag

Vi mødes kl. 10.30 ved Posthuset i Ballerup torsdage i ulige uger og går sammen en tur på ca. 5 km, inkl. en pause undervejs. Vi har bl.a. været i Pederstrup, Hareskoven, Lundegården, Herstedhøje og Jonstrupvang.

Onlinecafe for psykisk sårbare (start 22. april)

Har du lyst til at være med i et fællesskab, men online. Så mødes vi online én mandag hver måned, med forskellige tema'er hver gang. Den 22. april afholder vi online banko og den 27. maj afholdes der online foredrag om angst, med mulighed for efterfølgende at drøfte det hørte og oplevede. (Hold jer opdateret på vores facebook-side – [\(4\) Facebook](#))

Aktiviteter

SIND Ballerup Furesø Herlev

Stemmehøregruppe

Hver 2. torsdag på Posthuset

Musik og koncerter

Pede samarbejder med Baghuset og spillestedet på Christiania og arrangerer følgeskab til enten gratis eller billige koncerter (Hold jer opdateret på vores facebook-side – [\(4\) Facebook](#))

Naturoplevelser

Pede og Lotte er i gang med at planlægge ture ud i naturen, hvor man kan være sammen om bålet, sanke, skovbade, tage ud og se på rovfugle og meget mere. Følg med på vores Facebook-side [\(4\) Facebook](#)

Kommende arrangementer:

- 26. februar** kl. 17 – 20.00: **Generalforsamling** med fællesspisning på Posthuset
- 15. marts** kl. 17 – 21.00: **Foredrag om livet med autisme** af Naja Føste Autisme Ungdom og Anne Skov Jensen
Du kan læse mere om arrangementet [her](#) eller på vores facebook side [\(4\) Facebook](#)
- 28. – 30. juni** kl. 16 – 9.00: **Blokhytten**. Vi skal ud i naturen og sanse og være til stede. Du kan komme forbi til en kop kaffe eller overnatte og spise med. Nærmere info følger på vores facebook side [\(4\) Facebook](#)
- 10. oktober** kl. 16 – 19.00: **Sindets dag** i samarbejde med Psykiatrirådet på Posthuset
- 28. oktober** kl. 19 – 21.00: **Foredrag med Anna Juul om psykiatrien og psykisk sygdom set indefra**
Læs mere om foredraget [her](#)
- 13. november** kl. 19 – 21.00: **Banko** på Posthuset

Tilmelding nødvendig – miasind@hotmail.com