

SIND – landsforeningen for psykisk sundhed

SIND hjælper pårørende og sindslidende med rådgivning og vejledning når de står i en svær situation, f.eks. gennem dialog og information samt klubtilbud i lokalområderne. Oplysningsarbejde og politisk indflydelse hører også under SIND's område. SIND har medlemmer der både er pårørende og professionelle, psykisk sårbare og interesserede i psykisk sundhed.

Bestyrelsen:

Formand og bisidder (2461 2009)	Anne Hvidberg Jørgensen
Næstformand	Preben Hansen
Kasserer	Kenni Jørgensen
Bestyrelsesmedlemmer	Vivi Hansen
	Frederik Mogensen
Suppleanter	Helle Lilkær

Her kan du få hjælp:

www.sind.dk og SIND telefonrådgivning: mandag, onsdag og fredag 09-15, tirsdag og torsdag: 10.00-16.00

www.sindungdom.dk eller mail: info@sindungdom.dk samt tlf. 5370 7207

Medicinerådgivning: www.smr.dk tlf. 7026 2510: mandag og onsdag kl. 10-12, torsdag kl. 18-20.



”SIND HUSET”

**Østergade 40
6270 Tønder**

Hjemmeside: www.sind.dk/toender

Facebookgruppe: Lokalforening Sind Tønder

*Tillykke til alle fødselarer i
Februar, marts og april*

”SIND HUSET”, Østergade 40, 6270 Tønder

Cafe: mandag til fredag kl. 10-13
søndag kl. 14-17

Pris: 20 kr. for kaffe/the, brød og frugt

Cafeens formål er at fungere som samlingssted, hvor man hygger sig og kan deltage i forskellige aktiviteter. Alle interesserede er velkomne. Hvis du synes det er svært at komme alene, så ring til os – du kan derved skabe din første kontakt til SIND.

Udflugter: Der skal 5 tilmeldinger til for at udflugter udenfor Tønder by bliver gennemført. For personer uden medlemskab af SIND, aftales en pris fra udflugt til udflugt.

Cafeen er åben hver dag, undtagen lørdag

Februar 2024

Cafeen er åben hver dag, undtagen lørdag

Marts 2024

Cafeen er åben hver dag, undtagen lørdag

April 2024

Brætspil:
kl.13.00

Tilmelding



onsdag
lige uger

til Jack

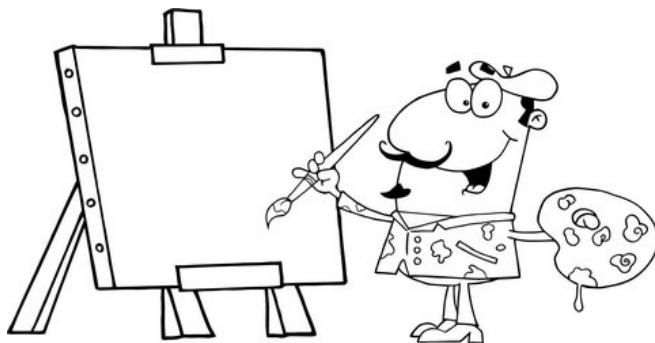
Nørkleklub: SIND HUSET mandag kl.10.00 – 12.30.
Medbring gerne selv pinde, garn og opskrift

Bowling i Skærbæk:
Torsdag i lige uger kl. 19:00 – 20:00
Tilmelding til Britta
Pris: 25,00 kr. pr gang

Kegling i Tønder:
Onsdag i ulige uger kl. 15:00 – 17:00
20,00 kr. til Erik pr gang

Maleholdet arbejder hver onsdag fra kl.10.00 til kl.12.00

Alle er velkomne, også hvis man er nybegynder.



7

Øvrige tilbud:

07.02 kl.19.00: Vi hygger os med sang og harmonika

21.02 kl. 19.00: Generalforsamling i lokalforeningen

**27.03 kl. 19.00; Vi spiser påskefrokost og hygger,
medbring gerne musik.**

17.04 kl. 19.00: Sang og Harmonika med Otto

**27.04: Besøg på Sønderborg slot, afgang fra SIND
Huset kl.12.30 Egenbetaling 70kr. bus og entre**

Ved indgangen til Sind Huset er der kommet en kasse til forslag og idéer, som vi håber, vil blive fyldt til randen af brugerne i huset.

Vær med til at sætte dit præg på husets dagligdag og tilbud, så det hele bliver endnu sjovere og bedre.



Det nye program kan hentes i Sindhuset.

Østergade 40, Tønder

Arrangementer Forår 2024 Psyk Info:

Psykinfo er Region Syddanmarks psykiatriske informationscenter. Der formidles viden og forståelse for psykisk sygdom til alle borgere i regionen.

Arrangement kalender kan hentes i SIND Huset

Haderslev 26.februar: Energiforvaltning og Struktur

Aabenraa 3.april: Funktionelle lidelser hos børn og unge:
Når kroppen siger fra

Aabenraa 18.april: Senfølger efter seksuelle overgreb

Tønder 2.maj: ADHD/ADD

Kalvø 12.juni: Forårstur til Kalvø i Genner bugt

Pårørende cafe: Er det mors skyld?

Foredragsholder Dorthe Stieper:

Haderslev 18.april: Sundhedscentret Clausensvej 25,



Somme tider forekommer livet sort eller hvidt, måske med en anelse farve.

Hvis vi hjælper hinanden igennem de svære perioder, får vi hver for sig atter mod på fremtiden.

Huskeseddel og noter:

