

## Ugentlige aktiviteter i SIND-huset

### Mandag kl. 15.00 – 21.00 åben café

Vi laver mad i fællesskab og planlægger menuen fra gang til gang. Kom og vær med og få et grin og nyd et godt måltid mad for 30 kr.

### Tirsdag kl. 14.00 – 17.00

#### UNGEGRUPPE

Nærmere oplysninger: Flemming tlf 2649 5611

### Tirsdag kl. 16.00 – 18.00

#### Åben anonym rådgivning

Personlig eller telefonisk henvendelse.

Tlf.: 4826 7888. Mobil 4030 6553.

Telefonsvarer udenfor åbningstiden.

### Onsdag kl. 10.00 – 15.00 ARBEJDS DAG

Mød op eller ring til Ole 6025 1078

og hør om dagens opgaver, der er gratis frokost til dem der deltog i arbejdet.

### Onsdag kl. 15.00 – 21.00 åben café

Vi laver mad i fællesskab og planlægger menuen fra gang til gang. Vi snakker over en kop kaffe og spiller eventuelt et spil. Sid ikke alene, kom og spis med for 30 kr.

### Første onsdag i hver måned

Jobcafé kl. 15.30—17.30. Nærmere oplysninger:

Ole: tlf 6025 1078, eller Flemming tlf: 2649 5611

### Torsdag kl. 14.00 – 16.00

#### Åben anonym rådgivning

Personlig eller telefonisk henvendelse.

Tlf.: 4826 7888. Mobil 4030 6553.

Telefonsvarer udenfor åbningstiden.

### Fredag kl. 12.30 – 15.00 åben café

Hygge over en kop kaffe.

Som optakt til weekenden

- slå et smut omkring SIND-huset.



2. udgave nov. 2008

Forsidebilledet efter maleri af Birthe N. Kristoffersen



**Sind - huset**

**Milnersvej 13B, 3400 Hillerød**

*Du er altid velkommen i SIND-huset,  
- et brugerdrevet sted*



**SIND**

**Hillerød/Allerød Lokalforening  
og Frederiksborg Kreds**

*Det er Landsforeningen SIND's formål at  
skabe forståelse og tolerance for sindslidende og  
deres pårørende. SIND arbejder for trivsel,  
forebyggelse og helbredelse*

**E-mail: [huset@sind.dk](mailto:huset@sind.dk)**

**Lokalforeningen tlf 48265853**

**Frederiksborg Kreds tlf 48267888**

## Om SIND-huset:

- lidt historie:

Vi startede som Klub i lånte lokaler på Lindevej i 1987.

Siden 2004 har vi boet til leje på Milnersvej 13B.

SIND-huset er drevet af

SIND Hillerød/Allerød Lokalforening

i et fællesskab med SIND Frederiksborg Kredsen.

## Om

### SIND Hillerød/Allerød Lokalforening:

Klublivet er centralt for os her i SIND-huset.

Vi driver selv vores sted. Vi har ingen ansatte.

Du kan selv være med til at præge indholdet.

### Af brugeraktiviteter kan nævnes:

Åben Café mandag, onsdag og fredag.

Mandag og onsdag fællesspisning.

Ungegruppe tirsdag og efter aftale.

Årstidsfester såsom: Julefrokost, nytårsfest, påskearrangement og høstfest.

En del af os holder vores fødselsdag her.

Snedkerering, - musik, - akvarel - og oliemaling.

Vi afholder kunststudstillinger.

**Udflugter:** En gang månedligt.

I juli måned en række endagesture,

.

**Sommerferie:** I slutningen af juni

holder vi en uges fællesferie.

**Lokalforeningen** samarbejder med andre

foreninger og med offentlige myndigheder

indenfor området

**Formand: Hans Jultved, tlf 24 41 23 06**

## Ungegruppe:

Nystartet gruppe for unge mellem 18 og 40 år mødes hver tirsdag mellem kl. 14 og 17 i SIND-huset.

Gruppen drives af tre unge i 30'erne, som selv har psykiske problemer. Meningen med gruppen er at give andre unge mulighed for at få et større socialt netværk og dermed ikke føle sig alene med sine problemer / sygdom.

Eventuelle spørgsmål kan besvares ved henvendelse til Flemming på 26 49 56 11. Glæder os til at se dig!



Lone:

Kære brugere !

Jeg er bruger af SIND-huset i Hillerød. Jeg er 39 år gammel, og kommer fra Birkerød. Vi har det meget hyggeligt, både i Ungegruppen, tirsdage, og til aftensmadsarrangementerne, mandag og onsdag. SIND-huset er et rart sted at komme, hvor der er trygt og godt at være. Man kan snakke med de andre brugere om alt, hvad man brug for og lyst til.

Michael:

KÆRE KOMMENDE BRUGER.

Jeg kommer stort set hver tirsdag for at møde andre unge sindslidende. Sommetider kommer jeg også de andre klubaftener. Til daglig er jeg i fleksjob.

## JobCafé:

*Et tilbud til dig der er på arbejdsmarkedet og har psykiske vanskeligheder*

Første onsdag i hver måned kl. 15.30 -17.30.

Jobcaféen er for dem, der har eller har haft psykiske vanskeligheder, og som arbejder selvstændigt på arbejdsmarkedet i fleksjob, skånejob eller er i en afklaringsfase med hensyn til job.

**Jobcaféen** har karakter af en **selvhjælpsgruppe**.

Den ledes af frivillige, som selv står midt i arbejds- eller studielivet, og som er rige på personlige erfaringer. De frivillige tovholdere støttes af en professionel supervisor.

Det er gratis at deltage i Jobcaféen.

Yderligere oplysninger hos tovholderne:

Ole Hagman,

tlf: 4825 1078 / 6025 1078, olehagman@youmail.dk eller

Flemming Møller-Jensen,

tlf: 2649 5611, fmj@webnetmail.dk

## Om

### SIND Frederiksborg Kreds

Her i SIND-huset tilbyder Kredsen:

#### Rådgivning, åben og anonym

*til alle der er berørt af psykiatrien, både pårørende og patienter.*

*Der vil normalt være en frivillig socialrådgiver tilstede, som kan hjælpe med det mere lovtekniske mv.*

#### Psykologrådgivning og samtalegrupper.

#### Offentlige informationsaftener

*Du er også velkommen til blot at dukke op og høre om foreningens arbejde.*

**Formand: Hanne Molander, tlf 49 14 70 79**