

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 (24612009) Anne Hvidberg Jørgensen

Næstformand

Frederik Mogensen

Birgit Madsen

Sekretær

Frederik Mogensen

Kasserer (22722500)

Kenni Jørgensen

Bestyrelsesmedlemmer

Vivi Hansen

Signe Lund Holst

Suppleanter

Marie Klaaborg og Preben Hansen

Her kan du få hjælp:

www.sind.dk og SIND telefonrådgivning mandag-fredag 11-22, søndag 17-22 på tlf. 70232750

www.sindungdom.dk eller mail: info@sindungdom.dk samt tlf. 53707207

Studenterrådgivning: www.sindspaa.dk mail: paa@sind.dk tlf. 70232750. Hverdage 11-22, søndag 17-22

Benzorådgivning: www.benzo.dk tlf. 70262510, man-tirs 18-20, ons 9-11 og tors 18-20



Aktiviteter i

”SIND HUSET”

Østergade 40
6270 Tønder

November, December 2021 og Januar 2022

Hjemmeside: www.sind.dk/toender

Facebook: Sind Tønder Lokalforening

Tillykke til alle fødselarer i

November, December og Januar

”SIND HUSET”, Østergade 40, 6270 Tønder

Cafe: mandag, tirsdag, torsdag, fredag kl. 11-14
onsdag 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.

November 2021

Cafeen er åben hver dag, undtagen lørdag

Onsdag den 17. nov kl. 18.30: Kasper Buch spiller og fortæller om sine oplevelser med angst, og hvordan musikken har indvirkning på hans liv.

December 2021

Cafeen er åben hver dag, undtagen lørdag

Onsdag den 01. dec kl. 18.30: Wellness med demonstration af cremer og andet. Medbring balje og håndklæde.

Onsdag den 08. dec kl. 18.30: Otto spiller harmonika.

Onsdag den 15. dec kl. 18.30: Julebanko

Onsdag den 22. dec kl. 18.30: Æbleskiver og gløgg, julesange

Onsdag den 29. dec kl. 18.30: Vi serverer Aspargesuppe

Tilmelding på Psyk. Info hjemmeside

- **Tirsdag d. 9. november:
Spiseforstyrrelser i Aabenraa**
- **Mandag d. 15. november: Pårørende
Cafe i Haderslev med Peter Øvig
Knudsen**





Bueskydning fra udflugt med Sind Tønder

Januar 2022

Cafeen er åben hver dag, undtagen lørdag

Onsdag den 04. jan kl. 18.30: Nytårsfrokost, tilmelding nødvendig til Anne på 24612009 senest 3. jan. Pris 40 kr.

Onsdag den 19. jan kl. 19.00: Vi ser film:
Home Alone 1





Knud Kristensen, Landsforeningen Sinds afgående formand, med et hæklet/strikket slumretæppe, kreeret og skænket af medlemmer fra Lokalforeningen Sind Tønder

ØVRIGE TILBUD

Nørkleklub: SIND HUSET mandag kl.13.00 – kl.15.30.

Medbring gerne garn/pinde og opskrift selv. Der vil hver gang være mulighed for at hjælpe jer i gang, og der er kaffe på kanden. Tilmelding nødvendig: tlf.24612009

Malehold opstart onsdag den 06.oktober kl.10.00 – 12.00

Bowling Skærbæk: Torsdag i lige uger. Tilmelding til Britta