



Idrætsforeningen IF Ryttergården, c/o Multihuset, Kasernevej 6, 4300 Holbæk

Idrætsforeningen IF Ryttergården tilbyder idrætsaktiviteter til alle borgere med psykisk sårbarhed i Holbæk Kommune. Det kan være aktiviteter som f.eks. styrketræning, tennis, indendørs boldspil, spinning eller mountainbike. Vi lægger vægt på også at have tid til hyggeligt samvær.

Aktiviteter tilrettelægges, så alle kan deltage.

Tilbuddene ligger både formiddag, eftermiddag og i aftentimerne. Styrketræning og spinning holder til i Holbækhus, Smithsvej 1, 4300 Holbæk. Tennis og svømning foregår i Sportsbyen i Holbæk. Aftenaktiviteterne foregår i Bjergmarkshallen ved Bispehøjen i Holbæk.

Det kræver medlemskab at deltage i aktiviteterne, og et medlemskontingent koster 300 kr. pr. halvår.

Se mere på Facebook, søg på if ryttergården eller her:
<https://www.facebook.com/ifyttergaarden/>

Kontakt IF Ryttergården

Bent Guldager
Tlf. 72 36 31 87



Oversigt over aktiviteter og grupper

Tilbuddene i denne oversigt er til dig, der er psykisk sårbar og har lyst til samvær og aktiviteter i fællesskab med andre. De fleste tilbud er uden visitation, og du kan selv henvende dig for opstart. Vi har også andre arrangementer, ture og fester med mere.

Information:

Vi informerer primært via en let forståelig skærm og app, der hedder **IBG**. Den kan du få hjælp til at bruge, når du starter.

Du kan også læse mere om vores tilbud her:

Hjemmeside:

www.holbaek.dk. Søg på "Mødesteder og idrætstilbud Holbæk".

Facebook:

<https://www.facebook.com/paragraf104>

Instagram:

[Multihuset.og.Banehuset](https://www.instagram.com/Multihuset.og.Banehuset)

Multihuset og Banehuset Facebook



Multihuset og Banehuset

Tlf. 72 36 82 08

Telefonen er åben:

Mandag, tirsdag og torsdag kl. 12.00-15.00

Onsdag kl. 15.00-19.00

Fredag kl. 10.00-15.00

OBS telefonen besvares både af brugere og medarbejdere, der gerne svarer på praktiske spørgsmål om tilbud og aktiviteter. Sig til når du ringer, hvis du har specifikt brug for at tale med en medarbejder.



Multihuset, Kasernevej 6, 2. sal, 4300 Holbæk

Mandag	Samværstilbud åbent Spil og hygge NADA akupunktur Mindfulness	kl. 12.00-15.00 kl. 10.00-12.00 kl. 10.30 kl. 13.30-15.00
Tirsdag	Samværstilbud åbent Selvværd og selvtillid gruppe Musik-gruppe** Kreativt værksted Natur og bevægelse Ungegruppe 18-30 år*	kl. 12.00-15.00 kl. 9.00-11.00 kl. 10.00-14.00 kl. 12.00-15.00 kl. 13.00-15.00 kl. 15.30-17.30
Onsdag	Samværstilbud åbent m. spising NADA akupunktur Gamergruppen Herregruppe Ro & Nærvær gruppeforløb	kl. 15.00-19.00 kl. 10.30 kl. 12.00-15.00 kl. 13.00-15.00 kl. 13.00-14.45
Torsdag	Samværstilbud åbent Autisme netværksgruppe***	kl. 12.00-15.00 kl. 19.00-21.00
Fredag	Samværstilbud åbent NADA akupunktur Fredagsbagnings efter aftale Udeliv	kl. 10.00-15.00 kl. 10.30 kl. 10.00 kl. 9.00-14.00

* første tirsdag i måneden fælles madlavning og åbent til 19.00
** brugerstyret aktivitet
*** sidste torsdag i måneden



Banehuset, Jernbanevej 4, 4450 Jyderup

Mandag	Samværstilbud åbent Solsikkegruppen	kl. 12.00-14.00 kl. 10.00-12.00
Tirsdag	Lukket	
Onsdag	Samværstilbud åbent	kl. 10.00-14.00
Torsdag	Lukket	
Fredag	Samværstilbud åbent	kl. 10.00-14.00

NADA akupunktur tilbydes i Banehusets åbningstid efter aftale.

Der sker flere ad hoc aktiviteter og arrangementer, som opslås i huset og på vores infoskærm (IBG).

Hver måned har vi fællesmøde i Multihuset, hvor du kan høre nyt og komme ideer.

Vi har lukket weekender og helligdage. Der kan holdes åbent af brugere i og udenfor almindelig åbningstid.

I hovedferier mm. kan der være ændringer i åbningstiderne.

Elevator findes på bagsiden af Multihuset i vores have. Du skal højre om bygningen. Der kan parkeres gratis flere steder på vejene omkring os.