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/ifryttergaarden/

Kontakt IF Ryttergården
Bent Guldager
Tlf. 72 36 31 87

Oversigt ugentlige aktiviteter

Her kan du se ugentlige aktiviteter i Multihuset og Banehuset.
De fleste tilbud er uden visitation, og du kan selv kontakte os for opstart.
Vi har også andre arrangementer, ture og årstidsfester 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: https://holbaek.dk/service-og-selvbetjening/voksne-med-saerlige-behov/psykisk-saarbar/aktivitets-og-samvaerstilbud
eller søg på: Aktivitets- og samværstilbud Holbæk.

Facebook:
https://www.facebook.com/paragraf104

Multihuset og Banehuset Facebook
SCAN ME

Instagram:
Multihuset.og.Banehuset

MULTIHUSET.BANEHUSET

Multihuset og Banehuset
Tlf. 72 36 82 08

Telefonen er åben:
Mandag, tirsdag og torsdag kl. 12.00-15.00
Onsdag kl. 10.00-19.00 (sidste onsdag i måneden dog 10-15)
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

Samværstilbud åbent

Mandag		kl. 12.00-15.00
Tirsdag		kl. 12.00-15.00
Onsdag	Sidste onsdag i måneden lukkes kl.15.00	kl. 10.00-19.00
Torsdag		kl. 12.00-15.00
Fredag		kl. 10.00-15.00

Andre aktiviteter

Mandag	Sjov og bevægelse til musik**	kl. 10.00-11.30
	NADA akupunktur	kl. 10.30
	Mindfulness	kl. 13.30-15.00
Tirsdag	Kreativt værksted	kl. 12.00-15.00
	Natur og bevægelse	kl. 13.00-15.00
	Ungegruppe 18-30 år*	kl. 15.30-17.30
Onsdag	NADA akupunktur	kl. 10.30
	Herregruppe	kl. 13.00-15.00
	Ro & Nærvær gruppeforløb	kl. 13.00-14.45
	Sy-repaircafe – første onsdag i mdr.**	kl. 15.00-18.30
	Fællesspisning (ikke sidste onsdag i mdr.)	kl. 17.00
Torsdag	Samtalecafe**	kl. 12.30-14.15
	Autisme netværksgruppe sidste torsdag mdr.	kl. 19.00-21.00
	Gamergrotten	kl. 15.30-20.00
Fredag	NADA akupunktur	kl. 10.30
	Udeliv – opstart i marts	kl. 10.00-14.00
	Arbejdsfællesskab ad hoc	kl. 10.00-13.00

* *Første tirsdag i måneden fælles madlavning og åbent til 19.00.*
** *Helt eller delvist brugerstyret aktivitet.*

Banehuset - Jernbanevej 4, 4450 Jyderup

Samværstilbud åbent

Mandag		kl. 12.00-14.00
Onsdag		kl. 10.00-14.00
	Sidste onsdag i måneden er åbningstiden	*kl. 15.00-19.00*
Fredag		kl. 10.00-14.00

Andre aktiviteter

Mandag	Solsikkegruppen	kl. 10.00-12.00
Onsdag	Fællesspisning sidste onsdag i måneden	kl. 17.00

NADA akupunktur tilbydes i Banehusets åbningstid efter aftale.

Andre ad hoc aktiviteter, ture og arrangementer opslås i Multihuset og Banehuset samt på vores IBG infoskærm og app.

Hver måned har vi fællesmøde, hvor du kan høre nyt og komme forslag.

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

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

Velkommen til. Ring gerne til os, hvis du vil høre mere.