



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

Idrætsforeningen IF Ryttergården tilbyder idrætsaktiviteter til alle borgere i Holbæk Kommune med en psykisk sårbarhed. 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.

Alle aktiviteter tilrettelægges, så alle kan deltage.

Dagsaktiviteterne foregår to formiddage og en eftermiddag om ugen.

Vi holder til i Holbækhus, Smithsvej 1, 4300 Holbæk.

Tennis og svømning foregår i Sportsbyen i Holbæk.

Aftenaktiviteterne foregår to aftener om ugen i Bjergmarkshallen ved Bispehøjen i Holbæk.

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

Se mere på IF Ryttergårdens hjemmeside, se mere [www.if-ryttergaarden.dk](http://www.if-ryttergaarden.dk).



# Oversigt over aktiviteter

## Mødestederne Multihuset, Banehuset og Orø

Tilbuddene i denne oversigt er til dig, der er psykisk sårbar og har lyst til samvær og aktiviteter i fællesskab med andre.

Alle tilbud er frivillige.

Nogle aktiviteter er faste, andre er i perioder, og for nogle er der tilmelding. Vi har også andre arrangementer, ture og fester.

Se mere om vores aktiviteter på [www.holbaek.dk](http://www.holbaek.dk), søg på "Mødested Multihuset".

Idrætsforeningen IF Ryttergården tilbyder idræt til psykisk sårbare i Holbæk kommune, se mere [www.if-ryttergaarden.dk](http://www.if-ryttergaarden.dk).

Oversigten er et supplement til folderen "Aktivitets- og samværstilbud, Multihuset og Banehuset".

## For mere information og tilmelding

### **Multihuset og Banehuset**

Tlf. 72 36 82 08

Telefonen er åben alle hverdage fra kl. 12.00-15.00

### **Mødestedet Orø**

Tlf. 72 36 14 86

Telefonen er åben tirsdag fra kl. 14.00-16.00

### **IF Ryttergården**

Formanden

Tlf. 42 59 10 69



---

## Multihuset, Kasernevej 6, 2. sal, 4300 Holbæk

<b>Mandag</b>	<b>Åbningstid</b>	<b>kl. 12.00–15.00</b>
	Gourmet-gruppen	kl. 9.00–12.00
	Samværsgruppe 30-40 år	kl. 10.00–11.30
	Mountainbike*	kl. 12.30–14.00
	Mindfulness	kl. 13.30–15.00
<b>Tirsdag</b>	<b>Åbningstid</b>	<b>kl. 12.00–15.00</b>
	Arbejdsfællesskab	kl. 9.00–12.00
	Nyttehave	kl. 10.00–12.45
	NADA behandling	kl. 13.00–14.00
	Natur og bevægelse	kl. 13.00–15.00
<b>Onsdag</b>	<b>Åbningstid</b>	<b>kl. 12.00–19.00</b>
	Fællesspisning hold 1	kl. 16.30–17.00
	Fællesspisning hold 2	kl. 17.30–18.00
	Selværd og selvtillid	kl. 9.30–11.30
	Natur og bevægelse	kl. 13.00–14.30
	Herregruppen - billard (vinter)	kl. 13.00–15.00
	Krolf (sommer)	kl. 13.00–15.00
Ungecafé 18-30 år	kl. 15.00–17.30	
<b>Torsdag</b>	<b>Åbningstid</b>	<b>kl. 12.00–15.00</b>
	Kreagruppe	kl. 12.00–15.00
	NADA behandling	kl. 13.00–14.00
	Angsthåndtering	kl. 13.00–15.00
<b>Fredag</b>	<b>Åbningstid</b>	<b>kl. 10.00–15.00</b>
	Bushcraft projekt	kl. 09.30–14.30
	Nyttehave	kl. 10.00–15.00
	NADA behandling	kl. 10.00–11.30
	Natur og bevægelse – pause	kl. 12.30–15.00



---

## Banehuset, Jernbanevej 4, 4450 Jyderup

<b>Mandag</b>	<b>Åbningstid</b>	<b>kl. 10.00–14.00</b>
	NADA behandling	kl. 9.30–10.30
<b>Tirsdag</b>	<b>Lukket</b>	
<b>Onsdag</b>	<b>Åbningstid</b>	<b>kl. 10.00–14.00</b>
	NADA behandling	kl. 9.30–10.30
<b>Torsdag</b>	<b>Lukket</b>	
<b>Fredag</b>	<b>Åbningstid</b>	<b>kl. 10.00–14.00</b>
	NADA behandling	kl. 9.30–10.30

## Mødestedet på Orø, Orø Havn 1, 4305 Orø

<b>Tirsdag</b>	<b>Åbningstid</b>	<b>kl. 14.00–16.00</b>
----------------	-------------------	------------------------

\* betyder at aktiviteten er brugerstyret.  
Øvrige aktiviteter er med deltagelse af personale.