



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 tre formiddage om ugen. Vi låner Holbæk Bold- og Idrætsforenings klubhus, lokaler og anlæg på Borgmestergårdsvej i Holbæk samt Holbæk Tennisklubs anlæg.

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 forsiden.



Oversigt over aktiviteter

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.multihuset.holbaek.dk.

Idrætsforeningen IF Ryttergården tilbyder idræt til psykisk sårbare i Holbæk kommune, se mere www.ryttergaarden.if-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.

IF Ryttergården

Tlf. 29 88 07 97



Multihuset, Kasernevej 6, 2. sal, 4300 Holbæk

Mandag	Åbningstid Frokost Formidlingsgruppe	kl. 12.00–15.00 kl. 12.00–12.45 kl. 13.00–15.00
Tirsdag	Åbningstid Frokost Temaprojekter NADA behandling Natur og bevægelse	kl. 12.00–15.00 kl. 12.00–12.45 kl. 9.00–12.30 kl. 12.30–13.30 kl. 13.00–15.00
Onsdag	Åbningstid Frokost Aftensmad Strikkegruppen for kvinder* Selvværd og selvtillid Herregruppen Ungecafé Krolf (sommer halvår)	kl. 12.00–19.00 kl. 12.00–12.45 kl. 17.30–18.00 kl. 13.00–15.00 kl. 10.00–12.00 kl. 13.00–15.00 kl. 15.00–17.30 kl. 15.00–16.30
Torsdag	Åbningstid Frokost Kunstgruppe* (lukket for tilgang) NADA behandling Angsthåndtering	kl. 12.00–15.00 kl. 12.00–12.45 kl. 10.00–12.30 kl. 12.30–13.30 kl. 13.00–15.00
Fredag	Åbningstid Frokost Sy-gruppe* Forældregruppen NADA behandling Natur og bevægelse	kl. 10.00–15.00 kl. 12.00–12.45 kl. 11.30–13.30 kl. 9.00–11.00 kl. 10.00–11.30 kl. 12.00–15.00



Spejlsalen, Kasernevej 43, 4300 Holbæk

Mandag Mindfulness i Spejlsalen over for Multihuset kl. 13.30–15.00

Banehuset, Jernbanevej 4, 4450 Jyderup

Mandag	Åbningstid NADA behandling	kl. 10.00–14.00 kl. 9.30–10.30
Tirsdag	Åbningstid Angst, selvhjælpsgruppe* - den første tirsdag i måneden	lukket kl. 8.30–10.00
Onsdag	Åbningstid NADA behandling Kørsel tur/retur Multihuset	kl. 10.00–14.00 kl. 9.30–10.30 kl. 14.30–19.00
Torsdag	Åbningstid Madaften* - den sidste torsdag i måneden	lukket kl. 16.00–19.30
Fredag	Åbningstid NADA behandling	kl. 10.00–14.00 kl. 9.30–10.30

Mødestedet på Orø, Orø Havn 1, 4305 Orø

Tirsdag **Åbningstid** **kl. 14.00–16.00**

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