



## Terapihaven

Et tilbud til borgerne i Skive kommune

# **Velkommen til Terapihaven**

**Har du igennem længere tid haft psykiske vanskeligheder ?**

**Har du et ønske om at komme stille og roligt i gang igen?**

Terapihaven er en stor kolonihave tæt på Skive Fjord. Undersøgelser viser, at ophold i naturen har en helende effekt på mennesker. Det udnytter vi i haven, hvor du har mulighed for at være sammen med andre i samme situation som dig.

Haven er opdelt i flere rum. Nogle områder indbyder til aktiviteter i fællesskab, i andre dele af haven er der mulighed for ro og hvile.

**Forløbet varer 11 uger.**

Du skal møde 3 formiddage i ugen. Langt de fleste aktiviteter foregår udendørs, med undtagelse af vintermånederne, hvor aktiviteterne planlægges efter vejrforholdene. Aktiviteterne er en blanding af gruppearbejde, fysiske opgaver som for eksempel havearbejde, øvelser for krop og sjæl, gåture langs å og strand.

En forudsætning for at deltage i forløbet er, at du har mod på og lyst til at udforske nye måder at forholde dig til dine problemstillinger. Vi forventer også at du har mod på at møde op, selvom det indimellem kan føles rigtig svært. Målet er at du lærer at tage vare på dig selv.

**Opstart den 10. august 2016**

## **Mødetid:**

Mandag, onsdag og torsdag fra 8.30-12.00

Nogle eftermiddage vil der være individuelle samtaler.

Du skal møde ind i Terapihaven på Engvang nr. 39

## **I haven møder du:**

Pia Vetche— 30 52 18 37 (piav@skivekommune.dk)

Heidi Jakobsen —24 48 03 37 (hrni@skivekommune.dk)



**Husk påklædning efter vejret !**

**Huset**

Skive Kommune

Frederikdals Alle 21-23

7800 Skive

Tlf.: 9915 7343

[www.huset-skive.dk](http://www.huset-skive.dk)