



Åben og Rolig Drop-in

Efteråret 2022

Tilmelding er ikke nødvendig – du møder blot op på dagen.

OBS! Vær opmærksom på at drop-in dette efterår dels afholdes i vores midlertidige kursuslokaler på Rendsburggade 2 (mødelokalerne ved Hovedbiblioteket) og dels Center for Mental Sundhed på Sohngårdsholmsvej 2, 2. sal.

Vi mødes på følgende datoer:

- **Torsdag d. 18/8** - 16.30-18.00 (Fokus på kroppen)
Rendsburggade 2
- **Tirsdag d. 27/9** - 16.30-18.00 (Fokus på sindet)
Rendsburggade 2
- **Torsdag d. 13/10** - 16.30-18.00 (Fokus på samvær)
Sohngårdsholmsvej 2, 2. sal
- **Onsdag d. 16/11** - 16.30-18.00 (Fokus på kroppen)
Sohngårdsholmsvej 2, 2. sal
- **Tirsdag d. 13/12** - 16.30-18.00 (Fokus på sindet)
Sohngårdsholmsvej 2, 2. sal

Andet praktisk:

- Vi har måtter, tæpper og puder som du kan låne, men du må også gerne tage dit eget med
- Der vil være en lille pause halvvejs, og der bliver serveret vand og the
- I tilfælde af ændringer vil du kunne finde information i Facebookgruppen 'Åben og Rolig drop-in Aalborg', på hjemmesiden www.aabenogrolig.dk eller via henvendelse telefonisk til centret på nummer 99311961
- Mød ikke op, hvis du har symptomer på luftvejsinfektion (tør hoste, feber, vejrtrækningsbesvær, hovedpine, muskelømhed, ondt i halsen)

Vi glæder os til at se dig!