



# Åben og Rolig Drop-in, Efterår 2024

## For dig der har afsluttet kurset Åben og Rolig

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

**Vi mødes på følgende datoer:**

- **Tirsdag d. 27/8** - 16.30-18.00 (Fokus på sindet)  
Sohngårdsholmsvej 2, 2. sal
- **Mandag d. 30/9** - 16.30-18.00 (Fokus på samvær)  
Sohngårdsholmsvej 2, 2. sal
- **Onsdag d. 30/10** - 16.30-18.00 (Fokus på kroppen)  
Sohngårdsholmsvej 2, 2. sal
- **Torsdag d. 28/11** - 16.30-18.00 (Fokus på sindet)  
Sohngårdsholmsvej 2, 2. sal
- **Onsdag d. 8/1-2025** - 16.30-18.00 (Fokus på samvær)  
Sohngårdsholmsvej 2, 2. sal

### **Andet praktisk:**

- Vi har måtter, du kan ligge eller sidde på. Du skal selv medbringe tæppe og evt. pude.
- 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](http://www.aabenogrolig.dk) eller via henvendelse telefonisk til centret på nummer 99311961

**Vi glæder os til at se dig!**