



# Værestedet Bazen

**Aktivitets katalog for**

**December 2020**

**Januar - Februar 2021**



**Mariagerfjord  
Kommune**

## **Velkommen til Værestedet Bazen.**

Værestedet Bazen er et u-visiteret, åbent og anonymt tilbud for borgere med social-psykiatriske udfordringer. Vi tilbyder socialt, rummeligt fællesskab og forskellige aktiviteter. Vi har fokus på et trygt miljø med plads til forskelligheder.

Vi understøtter, at mennesker mødes og danner netværk, for således at bidrage til at venskaber og socialt fællesskab kan opstå.

Vi tror på, at alle mennesker har ressourcer, håb og drømme for deres liv og vi understøtter, at vores brugere oplever at mestre en hverdag med livskvalitet og indhold. Vi inddrager derfor aktivt vores brugere i både planlægningen og afholdelsen af vores aktiviteter på Værestedet.

Vi udgiver en gang i kvartalet dette aktivitetskatalog, hvor vi opdaterer vores tilbud og aktivitetsgrupper. Derudover udkommer der hver måned en månedsplan, som kan findes fysisk opslået på Værestedet og på vores facebookside.

Vi lever i en tid med Covid-19. Dette kan have indflydelse på, hvordan vi kan gennemføre vores aktiviteter. Hold jer løbende orienteret i fysiske opslag på Værestedet og vores facebookside.

MVH

Leder af værestederne

Peter Steen  
Tlf. 29165756  
Mail: [peste@mariagerfjord.dk](mailto:peste@mariagerfjord.dk)

## **Værestedet Bazen´s faste åbningstider.**

Mandag:	09:00 - 15:00
Tirsdag:	10:00 - 20:00
Onsdag:	09:00 - 15:00
Torsdag:	09:00 - 15:00
Fredag:	09:00 - 12:30
Søndag:	Ulige uger fra kl. 10:00 - 15:00

### **Generelt om Værestedet Bazen.**

Man er altid velkommen på Værestedet Bazen i hele vores åbningstid. Der er gratis kaffe og te på kanden.

Der vil ligeledes være mulighed for at arrangere noget fælles spisning. Brugerne vil, med støtte fra medarbejderne, selv skulle stå for dette.

Vi afholder hver uge nogle aktivitetshold, som man kan deltage i, men vi planlægger også med jævne mellemrum andre aktiviteter, som opstår med kortere varsel. Vi forsøger løbende at gribe de muligheder, der opstår i lokalsamfundet og de input, I som brugere kommer med. Nogle opstår fx hvis der er flot vejr, hvor vi så kan arrangere en tur idyrhaven eller skoven Det kan også være, at vi deltager med en stand i byen - fx i forbindelse med Black Friday, hvor vi sælger nogle af de ting, vi har produceret på Bazen. Overskuddet herfra går til sociale begivenheder på Bazen.

Følg os derfor på vores facebook gruppe "Værestedet Bazen", hvor du blandt andet kan se, hvad vi laver og hvor vi annoncerer de forskellige aktiviteter, vi løbende finder på. Ligeledes laver vi fysiske opslag på Værestedet.

Kontakt til medarbejderne:

Michelle:	30 35 25 91
Pia:	51 54 47 97

## **Aktivitetshold på Værestedet Bazen:**

### **MIF - Multisport, hver mandag fra kl. 13:30 - 15:00.**

Vi tager i Hadsund hallen, hvor vi spiller Badminton, Volley Ball og Cachi Ball. Aktiviteten kræver medlemskab af Mariagerfjord Idrætsforening.

Kontakt

Lene	21 82 72 45
Marie	30 52 34 64

---

### **MIF - Fitness, hver tirsdag fra kl. 11:00 - 12:00.**

Vi tager i Fitnesscenter i Hadsund hallen. Aktiviteten kræver medlemskab af Mariagerfjord Idrætsforening.

Kontakt Michelle 30 35 25 91

---

### **Nørklecafe, hver tirsdag fra kl. 14:00 - 17:00**

Vi mødes i stuen på Bazen, hvor man hver især har egne nørklerier med. Det kan være strikketøj, hækletøj, broderi, tegning osv.

Kontakt Pia 51 54 47 97

---

### **Kun for mænd, hver tirsdag fra 14:00 - 17:00**

Lige bortset fra Michelle, så er dette hold kun for mænd. Vi laver forskellige aktiviteter på Bazen og ud af huset. Kom gerne med gode ideer.

Kontakt Michelle 30 35 25 91

---

### **Kreativ juleopvarmning og forårsfornemmelser, hver onsdag fra 10:00 - 14:00**

Vi laver alt muligt i glaskunst, træ, beton og naturmaterialer, hvor temaet er den kommende årstid

Kontakt Michelle eller Pia

---

### **MIF - Motion i vand, hver torsdag fra kl. 11:00 - 12:00.**

Vi dyrker motion i vand, på Hadsund skole. Aktiviteten kræver medlemskab af Mariagerfjord Idrætsforening.

Kontakt Michelle eller Pia.

---

### **NADA Cafe. Hver torsdag fra kl. 13:30 - 14:30.**

Der tilbydes NADA, hvor man sidder nogle stykker sammen. NADA er en bestemt form for øreakupunktur, som kan have en positiv effekt på angst, uro, søvn og abstinenser mm. Flere af vores medarbejdere er uddannet i at give NADA.

Kontakt Michelle eller Pia

---

### **Gåtur. Hver fredag fra 10:30- 11:30**

Vi tager på en frisk gåtur i lokalområdet

---

### **Weekend tilbud, hver søndag i ulige uger fra 10:00 - 15:00**

Hver anden søndag, åbner vi som noget nyt for et weekendtilbud. Vi starter op søndag d. 25 oktober - Enten Pia eller Michelle vil være på arbejde, sammen med en medarbejder fra Pædagogik og Socialpsykiatri.

---

**Psykoedukation** er et tilbud, rettet mod borgere med en diagnose, der godt kunne tænke sig at få mere viden om diagnosen og samtidig blive klogere på sig selv. Forløbet foregår i en gruppe af 6-8 deltagere med en fast gruppeleder.

Kontakt gruppeleder Sandra Eriksen på 20 54 44 69 .

---

## **Andre tilbud på Værestedet Bazen**

### **Mariagerfjord Idrætsforening - MIF:**

Mariagerfjord Idrætsforening er en idrætsforening for psykisk sårbare i Mariagerfjord kommune. Vi har flere hold hver uge i både Hobro og Hadsund

Vi lever lige nu i en tid med Covid-19 og det kan have indflydelse på nogle af idrætsaktiviteterne. Hold jer orienteret på hjemmesiden eller Facebook.

[www.mariagerfjordidrætsforening.dk](http://www.mariagerfjordidrætsforening.dk)

Kontakt Peter: 29 16 57 56

---

### **Fremskudt rådgivning:**

Oplever du at have psykiske eller særlige sociale problemer i hverdagen? Og vil du gerne have råd og vejledning til at komme videre?

Hver onsdag fra kl. 10 - 14:30, tilbydes der åben og anonym rådgivning fra en socialrådgiver, som kommer i huset. Det er en god ide at ringe og lave en aftale inden man kommer.

Kontakt Imelda: 91 11 34 07

---

### **Beskæftigelsesmedarbejder:**

Er du førtidspensionist og drømmer du om at gøre en forskel på arbejdsmarkedet? - Så kan et job med løntilskud måske være noget for dig.

Ivan Ramsdal har kontor på Værestedet Fjordgade og han hjælper borgere på førtidspension med at finde et job med løntilskud.

Kontakt Ivan: 29 23 79 55.

---

**Vi ses**



**Værestedet Bazen**

Ålborgvej 17A  
9560 Hadsund

Tlf: 97 11 46 50



Mariagerfjord  
Kommune