

SIND – landsforeningen for psykisk sundhed

SIND hjælper pårørende og sindslidende med rådgivning og vejledning når de står i en svær situation, f.eks. gennem dialog og information samt klubtilbud i lokalområderne. Oplysningsarbejde og politisk indflydelse hører også under SIND's område. SIND har medlemmer der både er pårørende og professionelle, psykisk sårbare og interesserede i psykisk sundhed.

Bestyrelsen:

Formand og bisidder (24612009)	Anne Hvidberg Jørgensen
Næstformand	Vivi Hansen
Kasserer	Kenni Jørgensen
Bestyrelsesmedlemmer	Preben Hansen Frederik Mogensen

Suppleant Rory

Her kan du få hjælp:

www.sind.dk og SIND telefonrådgivning mandag-fredag 11-22, søndag 17-22 på tlf. 70232750

www.sindungdom.dk eller mail: info@sindungdom.dk
samt tlf. 53707207

Studenterrådgivning: www.sindspaa.dk mail: paa@sind.dk tlf. 70232750. Hverdage 11-22, søndag 17-22

Benzorådgivning: www.benzo.dk tlf. 70262510, man-tirs 18-20, ons 9-11 og to

Hjemmeside: www.sind.dk/toender

Facebookgruppe: Lokalforening Sind Tønder

*Tillykke til alle fødselarere i
Maj, Juni og Juli*

”SIND HUSET”, Østergade 40, 6270 Tønder

Cafe: mandag til fredag kl. 10-13
søndag kl. 14-17

Pris: 20 kr. for kaffe/the, brød og frugt

Cafeens formål er at fungere som samlingssted, hvor man hygger sig og kan deltage i forskellige aktiviteter. Alle interesserede er velkomne. Hvis du synes det er svært at komme alene, så ring til os – du kan derved skabe din første kontakt til SIND.

Udflugter: Der skal 5 tilmeldinger til for at udflugter udenfor Tønder by bliver gennemført. For personer uden medlemskab af SIND, aftales en pris fra udflugt til udflugt.



MAJ 2024

Cafeen er åben hver dag, undtagen lørdag

Juni 2024

Cafeen er åben hver dag, undtagen UGE 23

Juli 2024

Cafeen åben hver dag, undtagen lørdag

Brætspil :
kl.13.00

Tilmelding



onsdag
lige uger

til Jack

Nørkleklub: SIND HUSET mandag kl.10.00 – 12.30.
Medbring gerne selv pinde, garn og opskrift

Bowling i Skærbæk:

Torsdag i lige uger kl. 19:00 – 20:00

Tilmelding til Britta

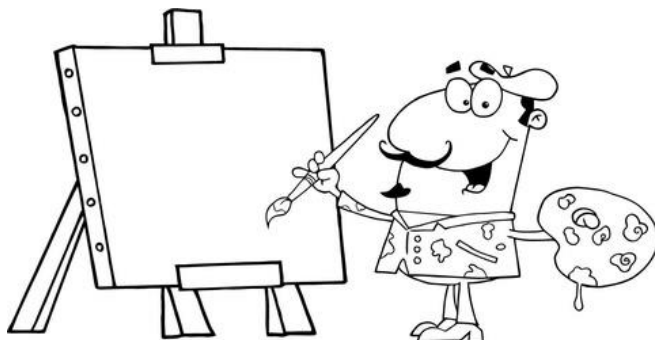
Pris: 25,00 kr. pr gang

Kegling i Tønder:

Onsdag i ulige uger kl. 15:00 – 17:00

Maleholdet: arbejder hver onsdag fra kl.10.00 til kl.12.00

Alle er velkomne, også hvis man er nybegynder.



7

Fernisering: 15 maj, huset serverer let frokost, kaffe og kage. Husk at medbringe mappe til de billeder, der tages ned.

Øvrige tilbud:

26.05 kl.13.00: Fisketur til Ribe. Tilmelding senest 21.05 Pris 50kr for bus og fiskegrej.

04.06 til og med 07.06: Sommerferie

23.06 kl.19.00: Vi spiser sommerbuffet og hygger, medbring gerne musik. Pris 40kr. Tilmelding senest 20.06

16.07 kl.10.00: Besøg på Dybbøl Banke og museum Medbring selv madpakke, drikkevarer findes i bussen. Pris 70kr. Tilmelding senest 08.07

Ved indgangen til Sind Huset er der kommet en kasse til forslag og idéer, som vi håber, vil blive fyldt til randen af brugerne i huset.

Vær med til at sætte dit præg på husets dagligdag og tilbud



**Det nye program kan hentes i
Sindhuset. Østergade 40, Tønder**

Fremadrettet



Sommerferie 2023 til Lolland, Bestyr.
glæder sig til 2024 ferien i Nordjylland

Somme tider forekommer livet sort eller
hvidt, måske med en anelse farve.

Hvis vi hjælper hinanden igennem de svære
perioder, får vi hver for sig atter mod på
fremtiden, når farverne blandes.

Huskeseddel og noter:

