

Evaluering af fremmøde og attraktivitet

1 Indledning

Mennesker med svær psykisk lidelse har ofte en livsstil præget af social isolation og vanskeligheder ved at skabe struktur i hverdagen. Samtidigt ses en dobbelt så hyppig stillesiddende adfærd i forhold til baggrundsbefolkningen - helt til et aktivitetsniveau svarende til en kørestolsbruger. Desværre er det også en kendt vanskelighed at rekruttere personer med psykisk sygdom til programmer med fokus på fysisk aktivitet (Nordentoft et al, 2015).

Innovationsprojektet "Konceptudvikling af en attraktiv MotionsCafé via brugerinddragelse i en iterativ og undersøgende designproces" har som projektmål at opnå højt fremmøde og være så attraktiv, at den scorer over 4 på en 5-trinsskala.

2 Konklusion og anbefalinger

MotionsCaféen har på lidt over et år lykkedes med at tiltrække knap 110 nye deltagere ud af ca. 700 mulige og knap 50 faste gengangere hos en målgruppe, som er meget svære at få deltagelse fra. Deltagerne vurderer tilbuddet så attraktivt, at det scorer 4,8 på en 5-trinsskala.

Deltagerne beskriver det civile tilbud, som helt særligt med deraf afledte konsistente tilbagemeldinger om høj attraktivitet. Dette begrundes ved trygheden i deltagelse pga. frivillighed, ejerskab, ligeværdigheden, værdighed og at være del af en succes. Det er unikt at have skabt et velbesøgt tilbud for målgruppen. Et tilbud, som udover fællesskab understøtter deltagerens ønsker i forhold til at ændre livsstil.

Det er vores erfaring, at deltagerens oftest livslange erfaringer med psykisk sygdom, nederlag og stigmatisering i nogle tilfælde har fodret en angst for at skuffe sig selv og andre og en affødt selvstigmatisering i forhold til at være uværdige og sågar uønskede. Læg dertil behovet for en væsentlig grund til at komme ud af sengen om morgenen, trods symptomer, sløvende medicin, selvisolation og genindlæggelser. Deltagerne udtrykker ofte deres overvindelse af angst for at møde op og deres forberedelser for at sikre, at de kommer op og afsted til MotionsCaféen.

Det, at deltagerne har truffet beslutning om at møde op i MotionsCaféen, kan derfor ses som en livsstilsændring i sig selv.

Givet det åbenlyse behov for tilbud som dette, anbefales det at sikre MotionsCaféens fortsatte udvikling, videreførelse og bæredygtig forankring på Frederiksberg og samtidig undersøge indsatsens skalerbarhed.

3 Metode og datagrundlag

Antallet af fremmødte er opnået ved simpel optælling og registrering i og efter hver MotionsCafé af den dataansvarlige i rummet. Antallet af nye deltagere optælles på lignende vis, idet vort kendskab til deltagerne og opmærksomhed på nye deltagere muliggør dette. Navne noteres ikke grundet deltagerens behov for fuldstændig anonymitet. Antallet af gengangere beregnes som antal deltagere minus antal nye.

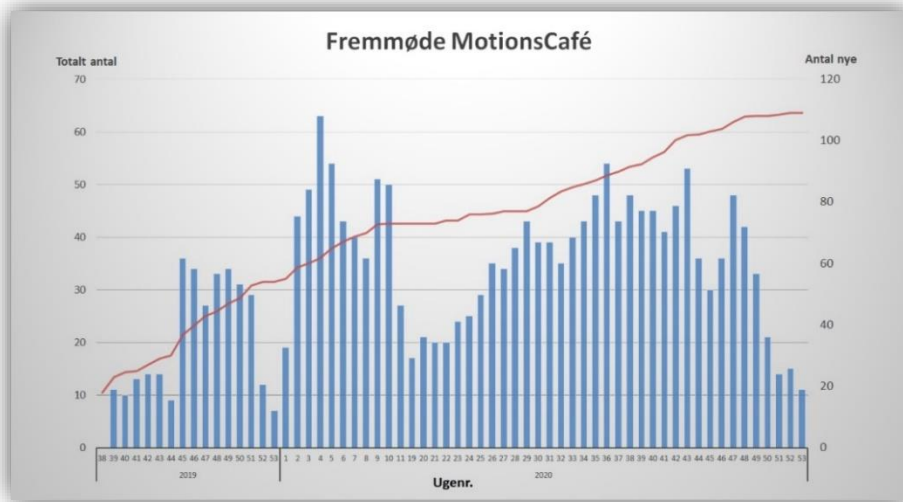
Det totale antal gengangere er opnået ved personalets optælling af kendte ansigter, som ses deltager igen og igen – ofte eller med lange mellemrum.

Før Covid-19 brugte MotionsCaféen et afkrydsningsskema med smileyer til at måle hvor attraktiv den enkelte MotionsCafé havde været (se næste side) og efter genåbning blev det mål ved hjælp af små trillebolde. Personalet har på forskellig vis udfordret deltagerens afkrydsning i forhold til, om der lå en bias i forhold til gruppeadfærd, venlighed eller beskyttelse af MotionsCaféen. Det er kategorisk og meget bestemt blevet afvist.

4 Kvantitative resultater

4.1 Fremmøde

Fremmødegrafen viser 108 nye deltagere og et ugentlige antal deltagere på over 40 i Covid-19-fri perioder. Det distriktspsykiatriske center, hvorfra der rekrutteres, har haft omkring 700 patienter i ambulant forløb i perioden. Den konstante tilstrømning af nye nysgerrige deltagere samt knap 50 faste gengangere signalerer, at tilbuddet rammer ind i et udækket behov. Vi ved fra tilbagemeldinger fra psykiatrien, kommunen, Idrætsforeningen "Kæmperne" mv. at



deltagerantallet overrasker.

4.2 Attraktivitet

Deltagernes smiley scoring af dagens MotionsCafé, attraktiviteten, måles efter hver MotionsCafé ved anonym afkrydsning ved udgangen.

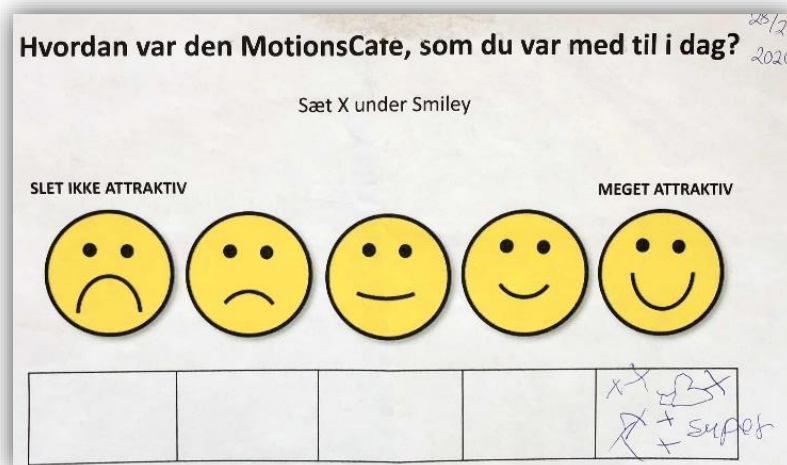
I hele MotionsCaféens levetid har attraktiviteten ligget over 4,8 ud af en skala på 5. Attraktiviteten har haft minimale udsving, når træning ikke har levet op til forventningen, hvorefter vi har justeret til.

"Det er det bedste jeg har oplevet i mine 30 år i psykiatrien."

"Det er jo ikke for sjov, vi sætter de krydser"

"Det her er verdensklasse"

"Har aldrig følt mig så velmodtaget i min tid i psykiatrien"



5 Kvalitative resultater

Antropologiske evaluering efter 6 mdr., løbende spørgeskemaundersøgelser og observationer over 12 mdr. fremhæver en række kendetegn, som er afgørende for MotionsCaféens usædvanligt høje fremmøde og at den er blevet så attraktiv. Flere af disse elementer taler ind i deltagernes (selv)stigmatisering, lave selvværd og sociale isolation. Anerkendt forskning peger på at særligt 5 elementer har betydning, når det handler om at komme sig ved svær psykisk sygdom. Elementerne har fået betegnelsen CHIME, der dækker over: Connection, Hope, Identity, Meaning and



Empowerment (Leamy, 2011). Både projektets kvalitative og kvantitative fund peger på, at den attraktive MotionsCafé med højt fremmøde understøtter flere at disse elementer.

5.1 Samskabelse

MotionsCaféens form og indhold er designet af deltagerne, og har kunnet levere de muligheder, som deltagerne har behov for og ønske om, og ikke har kunnet finde andre steder. Medbestemmelsen bevirker, at de føler en autonomi, ejerskab og generel stolthed, hvilket øger drivkraften til at deltage. Flere deltager er med til at byde andre velkommen og forklare, at "her kan du bare komme, som du er."

5.2 Ligeværdighed

MotionsCaféen har skabt et tilbud og et rum, hvor alle er lige. Det handler ikke om sygdom, barrierer eller begrænsninger, og der bliver ikke set skævt til en, selvom man har en rigtig dårlig dag – tværtimod. Det handler om at komme og være den, man er.

5.3 Værdighed gennem lækkerhed

Deltagerne føler sig værdsat, idet der er lagt vægt på at lokaler, redskaber og maden er af høj kvalitet. Det er med til at inspirere og motivere deltagerne til en sundere livsstil og så sender det et signal om, at de fortjener en vis standard. For nogen har det også påvirket, at de kan begynde at se sig selv i overensstemmelse med dette – som nogen der fortjener det.

5.4 Frivillighed i deltagelse

Deltagernes generelle ustabilitet til aftaler kan give en selvoplevelse af uformåen og utilstrækkelighed. Det helt uforpligtigende i at kunne komme, når man kan/vil og fraværet af registrering, gør stedet trygt og motiverer alene dermed til at møde op. Alle bliver taget varmt imod, og tilbagevendende deltagere er ikke i tvivl om, at de har været savnede. Der er ikke fokus på deres uformåen men deres bidrag til en god dag, når de er med.

5.5 Brobygning fra psykiatrisk ambulatorie

Det tætte samarbejde mellem MotionsCaféen og det psykiatriske ambulatorium i forhold til rekruttering er vigtig. Det giver tryghed at høre positivt om stedet og blive fulgt de første gange.

5.6 Følelsen af at være en del af en succes

Flere deltagere har bemærket den store og brede deltagelse og været imponerede over, hvordan vi nåede op over 100 deltagere. Det er i sig selv motiverende at være med i en succes – og at se så mange forskellige ansigter rundt om bordet. Være en del af et stort attraktivt og frivilligt fællesskab.

6 Covid-19

MotionsCafés resultater er opnået før og under Covid-19 pandemien. Til trods for den svære tid er der holdt fast i kerneelementerne; inddragelse, samarbejde, tilpasninger, ligeværdighed, lækkerhed og ikke mindst frivilligheden i deltagelse, og det er lykkedes at holde fast i et stabilt fremmøde gennem udendørsaktiviteter.

En deltager skriver til os: "Jeg savner også de gode gamle dage med frokost og hygge, men vi gør det så godt, vi kan lige nu, og det er dejligt at mødes. Hvis jeg ikke havde jeres mulighed, så jeg ikke et menneske."

7 Kilder

Nordentoft M et al, Psykisk sygdom og ændringer i livsstil. Vidensråd for Forebyggelse, 2015

Leamy et al, Conceptual framework for personal recovery in mental health: systematic review and narrative synthesis, Br J Psychiatry, 2011

8 Understøttende citater fra deltagerne

"Verdens bedste MotionsCafé. Den stemning der, er helt unik"

"Vi blev ved med at komme, fordi der ikke blev stillet nogle krav til os."

"Selvom jeg har en svær periode, ved jeg, at jeg kan komme her".

"Det er det første rigtige måltid mad jeg har fået i flere år. Jeg kommer ikke rigtig ud."

Det er fordi jeg vil udfylde dagen med noget. Jeg er kommet i torsdagsgruppen (i Nimbusparken) og hørte om MotionsCaféen fra dem. Det gjorde, at jeg så startede med at deltage i de her gåture. Jeg vil gerne have lidt flere ting at tage mig til i hverdagen."

"Jeg synes, at samskabelse har været positivt. Jeg føler, at jeg er blevet taget med på råd."

"Jeg er overrasket over hvor "normalt", det er. Jeg havde slet ikke regnet med, at det føles som et hvilket som helst motionshold."

"Det er kommet bag på mig, at frokosten har vist sig og have stor betydning. Jeg kom for motionen, men nu ved jeg, at jeg får to gode sunde måltider. Og det sociale kom jeg slet ikke for, men det betyder rigtig meget for mig."

"Givet struktur og noget at stå op til. Nemmere at fortsætte dagen, når jeg er kommet op/ i tøjet/ i gang/ været til træning."

"Jeg synes, at det var et rigtig dejligt rum. Der var højt til loftet, lange borde og lyst og luft. ... Det var rigtig dejligt at være i. Det er positivt, at man kunne se at det blev brugt af andre borgere."

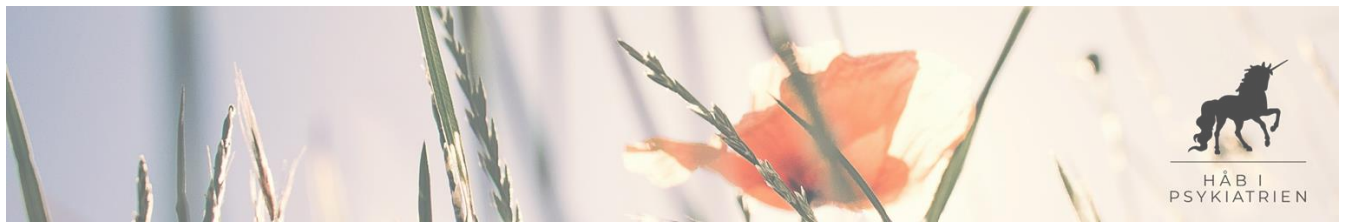
"Tidligere blev min træning noteret på sundhedsplatformen – om man havde været der eller ej. ... Så når jeg logger ind selv, vil der måske var 16 ulæste beskeder om, at den dato var du til træning, den dato var du ikke til træning og så videre. Det synes jeg ikke var særlig rart."

"Jeg har stærk social angst. Jeg beslutter ikke på forhånd, om jeg bare kommer ti minutter eller om jeg også vil deltage i motion og frokost. Hvis jeg skal beslutte mig inden, så får jeg angst for alle de mange små beslutninger, jeg skal igennem. Det kan jeg slet ikke overskue. Derfor har jeg heller aldrig sportstøj på. Men det ender så tit med at jeg bliver, fordi her er rart."

En deltager bliver nødt til at tage hjem 30 min inde, da han kaster op. "Det her tager livet af mig. Jeg har ikke engang energi til at træne". Han får en krammer, inden han tager hjem.

En deltager observerer på et tidspunkt, at der er kommet ret mange. Han fortæller til en af personalerne, at flere af deltagerne har lagt mærke til, at der kommer flere og flere. Deltageren mener, at det er en succes. Han vil selv gerne være en del af en succes. Han fortæller, hvordan han sover tidligere, for at kunne komme op og være med her om tirsdagen."

Mellem to deltagere i forhold til attraktivitetsmåling: "Du skal sætte kryds, hvor du vil!"



Virkningsevaluering af MotionsCaféen

1 Indledning

Individdrettede sundhedsindsatser for målgruppen har desværre generelt vist sig ineffektive (Helene Speyer, 2018), og gruppen er karakteriseret af ringe mentalt velbefindende samt en følsomhed overfor udfordringer (Ane Moltke, 2018). Idet forventningspres har meget negativ påvirkning i denne gruppe, har vi bevidst udeladt klassisk individuel effektmåling, men anvendt casehistorier, antropologisk undersøgelse og spørgeskemaer til evaluering af udbytte.

2 Konklusion og anbefalinger

På basis af spørgeskemaundersøgelser, den antropologiske evaluering og anden deltager feedback gives klare indikationer på, at deltagelse i MotionsCaféen har en positiv indflydelse på livsstilsadfærden og giver en umiddelbar følelse af velvære pga. det sociale samvær, fællesskabet og motionen. De ugentlige sociale aftaler, motionen og fællesskabet bidrager til en samtidig øget fysisk sundhed og øget mental trivsel.

Det anbefales, at tilbuddet i sin videreførelse fortsætter med opsamling af deltagerrapporteret udbytte på anonym vis, for at berige forståelsen og datagrundlag for tilbuddets virkning på det fysiske helbred og den mentale sundhed.

3 Metode og datagrundlag

Alle nye deltagere bliver bedt om at udfylde et spørgeskema ved start (baseline), hvilket i alt 37 ud af i alt 109 deltagere har gjort. Et opfølgende spørgeskema efter 6-12 mdr. er udfyldt af i alt 19 deltagere. Ca. halvdelen af deltagerne ønsker ikke at udfylde spørgeskema, og flere udfylder meget sparsomt. Dataindsamling er foretaget løbende fra september 2019 til december 2020, og COVID-19 restriktioner i samme periode har givet afbrydelser i dataindsamling, og har uden tvivl også påvirket den generelle trivsel.

4 Kvantitative resultater

4.1 Trivsel – WHO-5

Trivselsindekset, WHO-5, er et generisk mål for trivsel. Det består af fem spørgsmål om, hvordan testpersonen har følt sig tilpas i de seneste to uger. WHO-5 kan anvendes som et mål for personers generelle trivsel og velfindende. Når redskabet her anvendes på gruppeniveau, af hensyn til anonymitet, ses en trivselsøgning på 0% i forhold til baseline for deltagergruppen. Såfremt data fra en enkelt deltager med meget lav trivsel under lock-down i januar 2021 trækkes fra, opnås en gennemsnitlig øgning på 5%.

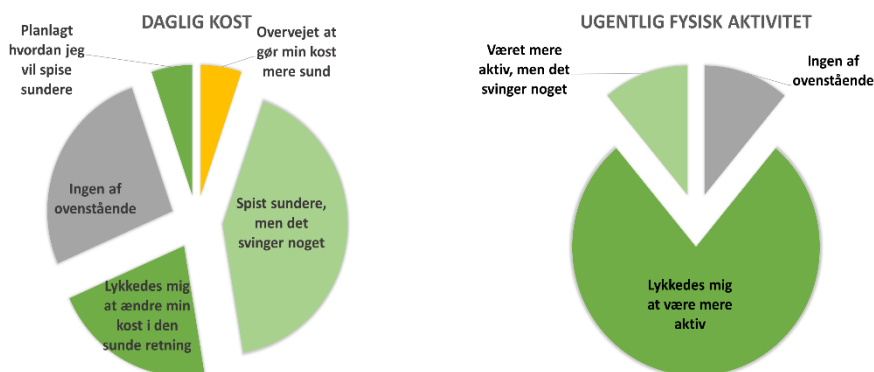
Trivsel hos den enkelte deltager påvirkes af mange forskellige faktorer, både udefra kommende og indefra kommende faktorer, og der kan derfor ses store individuelle udsving i trivslen. Resultaterne skal derfor tages med forbehold, givet begrænset prøvestørrelse og en periode tydeligt påvirket af COVID-19.

4.2 COPM – aktivitetsformåen

COPM er et individrettet redskab til måling af personens egen opfattelse af sine problemer med hverdagens aktiviteter. Der er foretaget en sammentælling og sammenligning af målinger ved baseline og efter 6-12 måneder af deltagernes vurdering af vigtighed, udførelse og tilfredshed med en selvvalgt aktivitetsproblemstilling. På tværs af gruppen ses en øgning på henholdsvis 19%, 13% og 34%. Netop stigningen i egen tilfredshed på 33% er vigtig for deltagernes håb og selvværd. Aktivitetsproblemstillingerne er beskrevet med egne ord og rummer alt fra vægttab, kondition, være mere social, "ikke være så klodset", mindre angst for at cykle og ønske om at kunne gå med andre.

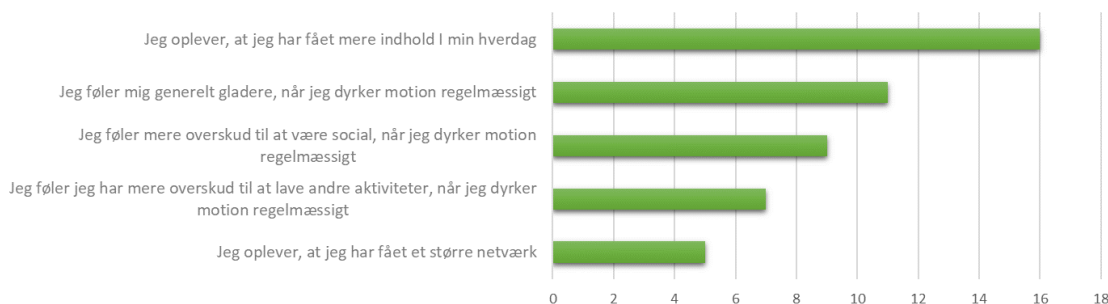
4.3 Livsstilsændringer

”Stages of Change” modellen, en teori for adfærdsendringernes faser, er taget som inspiration til en række spørgsmål, der afklarer MotionsCaféens påvirkning af deltagernes overvejelser og forsøg med sundere kost og mere motion.



Derudover spørges også ind til forskellige følelser omkring velvære. Figurene viser, at MotionsCaféen har haft en væsentlig virkning i forhold til øget motion, bedre daglig kost og øget oplevelse af velvære på flere parametre. Deltagerne har i forhold til følelser omkring velvære kunne afkrydse flere elementer.

Følelser omkring velvære efter at være startet i MotionsCaféen
Antal deltagere (flere svar kan vælges)



5 Kvalitative resultater

På basis af antropologiske evaluering efter 6 mdr., spørgeskemaer, løbende observationer og samtale med deltagerne, er det blevet tydeligt, at der er nogle elementer, som deltagerne fremhæver som særligt afgørende udbytte ved at deltage i MotionsCaféen. Flere af elementerne rammer ud over mental og fysisk sundhed ind i de faktorer, som har forskningsmæssig begrundelse i at øge den enkeltes helbredelsesproces over psykisk sygdom (Connection, Hope, Identity, Meaning and Empowerment (Leamy, 2011)).

5.1 MotionsCaféen giver indhold og struktur i hverdagen

Som det fremgår af ovenstående graf, så har MotionsCaféen formået at øge oplevelsen af indhold i hverdagen. Der findes et utal af offentlige og civile tilbud, men åbenbart rammer de ikke ind i netop denne målgruppes ønsker og behov.

”Hele MotionsCaféen har givet en struktur på dagen og gjort, at jeg kan holde en døgnrytme. Det har udfyldt min dag med noget meningsfyldt. Førhen har jeg kunnet få en dag til at gå med at ligge på sofaen og se serier. MotionsCaféen har været med til, at jeg har fået det mentalt bedre. Jeg slipper for konsekvent at gå at have dårlig samvittighed over ikke at få noget ud af dagen, få trænet eller gjort noget derhjemme. Den dårlige samvittighed forsvinder.”

5.2 Man opnår en følelse af at være i et ligeværdigt selskab og af at blive set

Muligheden for at spejle sig i hinanden og at lære af hinanden, identitet og samhørighed, ses som et vigtigt element i den enkelte deltagers recoveryproces.

"Jeg var ikke startet, fordi jeg godt kunne tænke mig et mere socialt netværk. Men det har overrasket mig, hvor stor en betydning det er gået hen og blevet. Det, at man kan genkende hinanden og få en gruppefølelse, skaber en forpligtigelse hos hinanden om at komme og deltage. En forpligtigelse, som jeg har brug for, for at komme ud ad døren. Det har givet mig en ansvarsfølelse og en forpligtigelse over for specifikke personer (altså gruppen), at jeg skal komme."

Vi sidder til en 3. halvleg og snakker rundt om bordet. Snakken falder på, hvordan det er at komme i MotionsCaféen. En forholdsvis ny deltager siger, at hun synes det er så rart at komme ind i rummet og blive mødt af de andre. "det er dejligt at få en anerkendelse og jeg føler mig virkelig set, når I siger 'hej Line'. Det er måske fjollet, men når I siger mit navn, så ved jeg det er personligt et hej til mig. Det giver simpelthen sådan en dejlig følelse".

5.3 Selvtillid og mod

En deltager beretter under corona lock-down i marts, at hun har købt en cykel og begyndt at cykle. Deltageren har ellers ikke turdet cykle i årevis, men har fået modet via MotionsCaféen. Hun har været særligt flittig i at forsøge forskellige nye danseformer og overvinde angsten for at danse "forkert".

En deltager skriver "Min angst er blevet mere reduceret. Jeg har haft og fået støtte i svære situationer. Jeg kan være tosset, når jeg er det (angst)."

5.4 Flere deltagere oplever, at MotionsCaféen motiverer og inspirerer til at leve sundere

Inspirationen kommer både gennem den kost, der bliver serveret men ikke mindst i dialogen med de øvrige deltagere. Der udveksles tips om, hvordan man overvinder sukkertrangen frembragt af antipsykotisk medicin, hvor man kan købe en billig yogamåtte, hvor der er sunde og lækre færdigretter mv.

5.5 En gevinst er også at være noget for andre

Deltagerne har hver især en viden, kunnen og ønske om at hjælpe andre. Hjælpen tager sin helt naturlige form, når bare muligheden er der.

En lille beretning fra en gåtur, hvor en deltager går tæt med en anden. Da vi når en lille bakke, spørger hun om hjælp til at komme ned. Hun er nemlig svimmel og kan godt bruge en hånd. Den anden deltager holder hurtigt sin arm ud, så hun kan holde om hendes arm.

Lidt senere holder de igen hinanden i armene, men nu hjælper de hinanden omvendt, da det er en hund, der kommer forbi. Som tak eller bare generel omsorg hjælper hun den anden deltager med at slippe væk fra hunden.

5.6 Oplevelsen og gevinsten ved at dyrke social motion spænder bredt

På næste side ses et udpluk af deltagernes vidnesbyrd om, hvad de får ud af at dyrke motion, og hvorfor de bliver ved med at komme i MotionsCaféen.



Flere deltagere fortæller om vægttab efter deltagelse. En enkelt deltager har tabt over 30 kg, mens en anden glæder sig over at kunne passe sine "slim jeans". En deltager kunne efter få måneder reducere i sin "behovsmedicin" til natten, fordi motionen gav en naturlig træthed. En fast deltager, glædes over ikke at have været så stærk i årevis. Deltagere deler deres ønsker, fremdrift og tilbagefald i forhold til at få mindsket alkohol og stofmisbrug, at stoppe med at ryge, og at få taget sig sammen til at lave ordentlig mad.

"Jeg kommer for samværret og motionen."

"Det er vigtigt at få rørt mig."

"Hjælper på sygdomssymptomer."

"Bevægelse i krop og mindsker stress; ved stress får jeg nakkespændinger."

"Styrke kroppen og ryggen."

"For at komme i bedre fysisk form."

"For at få motion, tabe mig og lære nye mennesker at kende."

"Jeg har sovet dårligt flere nætter og kan mærke gymnastik, motion og dans er godt."

"Motionen generelt holder min mentale sundhed stabil. Det er motion for sindet."

6 Kilder

Speyer, Helene & Moltke, Ane (2018): Livsstil kan marginalisere allerede udsatte. Ugeskrift for Læger, 180/9
Moltke, Ane (2018)

Leamy et al, Conceptual framework for personal recovery in mental health: systematic review and narrative synthesis, Br J Psychiatry, 2011

Program MotionsCafé

PROGRAM
Okt. 2023 – mar. 2024

Mandag Kl. 10 – 11.30 SATS

10:00 Træning maskiner

10:45 Fællestræning i sal

Tirsdag Kl. 10 – 12.00 KU.BE

10:00 Fitnessgymnastik, løbetur eller gåtur
+ svømning i Flintholm Svømmehal*

ca.11:00 Samling, frokost og kaffe/the

Torsdag Kl. 11 – 12.30 SATS

11:00 Træning maskiner

11:45 Fællestræning i sal

Fredag Kl. 11 – 13.00 KU.BE

11:00 Cirkeltræning eller gåtur

ca.12:00 Samling, frokost og kaffe/the

*Mødetid Flintholm Svømmehal senest kl. 09.45. OBS: intet personale

Vil du gerne følges til KU.BE eller SATS de første par gange, så kontakt Louise på tlf. 2896 5458 eller spørg din kontaktperson, din primærbehandler eller recovery-mentor.

Du kan kontakte foreningen Håb i Psykiatrien på mail info@haabipsykiatrien.dk eller tlf. 6022 4061. Læs mere om Håb i Psykiatrien på www.haabipsykiatrien.dk

MotionsCafé

Frederiksberg og Vanløse

Oktober 2023 – Marts 2024



"Lad ikke sygdommen være i vejen for at deltage"



HÅB I
PSYKIATRIEN

Kom og vær med!

MotionsCaféen er et gratis tilbud, hvor personer med svære psykiske udfordringer kan indgå i et socialt fællesskab omkring fysisk aktivitet, hvor fokus er på glæde, inspiration og lækkerhed. MotionsCaféen er et tilbud for de personer, **der ikke kan bruge de almene tilbud i civilsamfund og kommune.**

Personer med bopæl uden for Frederiksberg Kommune er også velkomne.

Du kan frit deltage uden tilmelding og komme og gå, fuldstændig som det passer dig. Vi har MotionsCafé to forskellige steder, i SATS og i KU.BE, som du kan se på modsatte side. Vi følger dig gerne derhen.

Ugeprogrammet kan du finde på bagsiden af denne folder.

Fitnesscenteret SATS

Her starter vi med puls- og styrketræning på motionscykel, maskiner eller hvad, du synes. Bagefter laver vi fællestræning og udstrækning i en af salene. Der vil altid være en fra MotionsCaféen til stede i hele tidsrummet. Medbring gerne en hængelås til skab samt indendørssko.

Kultur- og bevægelsehuset KU.BE

MotionsCafé i KU.BE indeholder følgende seancer:

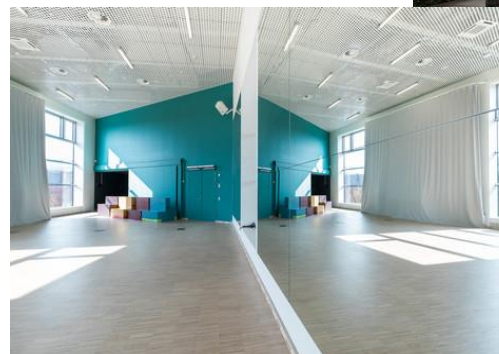
1. **Tjek ind:** Alle kan møde op og have mulighed for at lande og sige hej til de andre deltagere inden motionen påbegyndes.
2. **Motion:** Afholdes indendørs som en holdaktivitet med en erfaren underviser. Vi får rørt os og får lidt sved på panden gennem sjov og positiv fysisk aktivitet. Gå- og løbeture foregår udendørs.
3. **3. Halvleg:** Her samles vi, spiser et gratis måltid mad sammen og drikker kaffe/the. Her er mulighed for at snakke lidt, få inspiration til andre tilbud i byen og tjekke ud fra dagens MotionsCafé.

Der er omklædningsrum i både KU.BE og SATS, så det er muligt at klæde om og bade. Husk at medbringe drikkedunk.

Vores MotionsCaféer bliver afholdt i:

SATS

Falkoner Plads 1
2000 Frederiksberg



KU.BE.

Dirch Passers Alle 4
2000 Frederiksberg



Du kan kontakte ledende træner Louise på tlf. 2896 5458

*"Du behøver ikke være i form for at dukke op.
Du dukker bare op, som du er."*