

Udover Frirummet tilbyder CSM-Øst psykologfaglig behandling, socialrådgivning, rådgivning ved frivillige, selvhjælpsgrupper samt specialrådgivning og udredning gennem VISO. Find flere oplysninger på www.csm-ost.dk



"Taburet". Billedet handler om at klare det uoverstigelige. Maleriet er et produkt fra det kreative værksted

"Jeg har så mange knuder på mit liv og så sidder jeg her og knytter armbånd og pludselig bliver knuderne smukke."

(Kvindelig bruger af Frirummet)

CSM **ØST**
CENTER FOR SEKSUELT MISBRUGTE



Frirummet

Frirummet er et sted, hvor mennesker med senfølger efter seksuelle overgreb i barndommen har mulighed for at være sammen med andre mennesker i nogle trygge og rare omgivelser.

CSM **ØST**
CENTER FOR SEKSUELT MISBRUGTE

Aktiviteter i Frirummet

Kreativt værksted

Det kreative værksted er et sted, hvor man via billedarbejde (collage, maleri, tegning, enkle tryk, blandteknikker mv.) kan øve sig i at give udtryk for sansninger, tanker og følelser i en kreativ og tryk proces. Der vil blive arbejdet med at male til musik, at male til eventyr samt meget andet. Det er muligt selv at vælge om man vil fordybe sig i den stillede opgave eller i et selvvalgt kreativt maleprojekt. Overskriften er fordybelse.

Filmattener

Frirummet viser film ca. en gang om måned. Efter filmen vil der være mulighed for at tale om filmens tema.

Mild yoga

Med mild yoga er der fokus på at skabe øget velvære. Der er yoga fast en gang om måneden. Der er yogamåtter i huset, men medbring gerne et tæppe.

Qi gong

Qi gong er kinesisk yoga, som styrker immunforsvaret og retter op på indre ubalancer. De fysiske øvelser foregår stående. Det foregår fast hver måned.

Foredrag og udflugter

Der vil løbende være foredragsarrangementer og fælles udflugter. Følg med på hjemmesiden.

Når der ikke er arrangeret andet, vil der være almindelig caféaften. Her vil der være mulighed for at hygge sig med håndarbejde, tegne eller blot drikke en kop kaffe/the. Der vil både være frivillige og fast personale tilknyttet Frirummet. Vi tager godt imod dig.

Vel mødt ☺

I Frirummet er der mulighed for at få en kop kaffe og en snak i en afslappet og tryk atmosfære. Det er også muligt at deltage i nogle af de aktiviteter, som foregår i Frirummets regi. Se det aktuelle program på: www.csm-ost.dk.

Uanset hvad vi tilbyder i Frirummet er det altid i orden at sige nej. Husk at Frirummet kan være et godt og trykt sted at øve sig.

Hvor:	Underetagen i CSM-Øst. Rathsacksvej 9, Frederiksberg. Der er indgang gennem bagdøren.
Hvornår:	Hver mandag kl. 17-19.30 og nogle onsdage kl. 17-20
Hvordan:	Ring til koordinator Mille Eldevig tlf. 33 26 03 91, hvis du ønsker at blive bruger af Frirummet. Herefter inviteres du til en samtale.

"Jeg bliver så berørt over at sidde her og se en film om incest og vide om, at alle jer jeg sidder sammen med kan genkende noget af det samme som jeg selv."

(Kvindelig bruger af Frirummet)