

## Kaffe på kanden

Hvad har du på hjerte?

Sammen gør vi os selv og hinanden klogere på de emner, der fylder. Vi undersøger, hvad du har prøvet før, og hvordan andre har tacklet den situation, du står i.

Du bliver mere bevidst om din egen situation, dine ønsker og hvilke muligheder, du har. Der er plads til livets store spørgsmål, men også hjælp med de mere praktiske udfordringer, der kan drille i hverdagen.

Der er altid en vejleder med i gruppen, der sørger for, at vores gruppe er et trygt sted at være, og at vi får talt om det, der betyder noget.



I gruppen får du:

- Indsigt i, hvad du vil have mere eller mindre af i dit liv
- Input til hvordan du opnår det, du gerne vil
- Redskaber og øvelser til inspiration
- Viden om dine muligheder i fx frivillighed og civilsamfund

*Kaffe på kanden* er for alle. Den er også for dig, der er nysgerrig på, hvad et gruppeforløb er. Og til dig, der er usikker på, hvad du mere konkret har brug for hjælp til. Du kan også deltage i gruppen, mens du venter på, at der er plads på et andet hold, som du har tilmeldt dig. På den måde er *Kaffe på kanden* en mulighed for at starte din proces allerede i denne uge.

I *Kaffe på kanden* kan du tage en pårørende eller vejleder med, hvis det giver mening for dig.

### Praktisk

Dag	Tid	Antal mødegange	Sted
Tirsdag	13.00-15.00	Aftales med gruppeleder	Linde Alle 7

Det er den samme vejleder, der er med i hele gruppeforløbet. Du kan altid bede om at hilse på vejlederen, inden du starter i gruppen.

### Tilmelding

Er gruppeforløbet noget for dig eller en, du kender?

Tal med din kontaktperson i Brydehuset om gruppen og dine muligheder for at deltage.

Har du ikke en kontaktperson, kan du ringe til os på 4477 2100 eller skrive en mail på [dinsocialeindgang@balk.dk](mailto:dinsocialeindgang@balk.dk). Du kan også komme forbi vores lokaler på Linde Allé nr. 7 i Ballerup.

Sammen finder vi ud af, om gruppen er det rigtige for dig.