

Styr på hverdagen – systematik og rutiner

Faste rutiner og hverdagsrytmer er med til at skabe plads til andre gode ting i livet.

I "Styr på hverdagen – systematik og rutiner" arbejder vi med, hvad der skal til, for at hverdagen bliver så enkel som mulig for dig. Gruppen bliver styret af en socialpædagogisk vejleder, der er med til at give dig viden om, hvordan gode vaner kan se ud, og hvordan de bliver til dine gode vaner.

Vi kommer ind på betydningen af søvn, mad og god planlægning. Og vi taler om, hvorfor vi ikke altid får overholdt vores planer og aftaler med os selv og andre.



I gruppen får du:

- Overblik over din hverdag og hjælp til en overskuelig plan
- Sparring på dit budget: Forbrug, madvarer og regninger
- Inspiration til en meningsfuld hverdag med job, uddannelse eller andre fællesskaber
- Viden om gode hverdagsrutiner, som du kan bruge til at skabe en god rytme i din egen hverdag
- Viden om forandringer, og hvorfor det kan være svært
- Øvelse i at formulere SMART-mål og få dem ført ud i livet
- En gruppe, som du kan dele dine fremskridt med og motivation til at komme i gang med at få gjort de ting, mangler systematik i din hverdag.

Gruppen er for dig, der har brug for at få styr på opgaverne i hjemmet, eller for dig, der har brug for at få overblik over din kalender, så du kan nå det, der er vigtigt for dig. Det kan også være, at du har svært ved at få en god og stabil døgnrytme.

Praktisk

Dag	Tid	Antal mødegange	Sted
Torsdag	13.00-15.00	12	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. 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.