PRAKTISK INFORMATION

Kort om det praktiske

Hvem kan deltage?

Dig, der allerede har deltaget i et eller flere gruppeforløb eller et individuelt forløb i Den Sociale Indgang

Forløb

Op til 6 måneder

Tidspunkt

Tirsdage kl. 13.00–15.00. Døren åbner kl. 12.45

Sted

Den Sociale Indgang, Linde Allé 7b, 2750 Ballerup.

Vejledere

To gennemgående vejledere deltager i gruppen

TILMELDING

Er det noget for dig?

Tag kontakt til Den Sociale Indgang for at høre mere om gruppetilbuddet og dine muligheder for at deltage.

Telefon · 44 77 21 00

Telefonen er åben alle hverdage kl. 09:00–12:00

E-mail · densocialeindgang@balk.dk

Adresse · Linde Allé 7, 2750 Ballerup

Åbningstider:

Kl. 10:00–12:00
mandag, tirsdag, torsdag og fredag

Kl. 13:00–16:00
torsdag

BALLERUP KOMMUNE



GRUPPETILBUD · DEN SOCIALE INDGANG

Mestringsgruppen

Har du deltaget i et eller flere gruppeforløb eller et individuelt forløb i Den Sociale Indgang? Har du brug for at holde fast i dine nye færdigheder i en gruppe sammen med andre? Så kan Mestringsgruppen være det rette for dig!

Struktur · Fællesskab · Recovery

densocialeindgang.dk

OM TILBUDDET

Mestringsgruppen

Gruppen er et struktureret tilbud for dig, der har behov for at vedligeholde mestringsstrategier, styrke sociale kompetencer og indgå i et meningsfuldt fællesskab.

Vi mødes i gruppen hver tirsdag kl. 13:00–15:00. Vi starter med den “praktiske time” og slutter af med den “sociale time”.

Gruppen er et recovery-orienteret tilbud, der tager afsæt i dine egne ressourcer, valg og ansvar.

Hvordan foregår det?

- Vi mødes i et trygt og fortroligt rum
- Fokus på at holde fast i egne mestringsstrategier
- Sociale kompetencer med fokus på relationer, netværk og fællesskaber

INDHOLD

I gruppen får du

Den praktiske time

I den første time kan du fokusere på at fastholde konkrete redskaber og viden fra gruppen eller det individuelle forløb. Det kan blandt andet være at vedligeholde dine vaner omkring:

- Energiforvaltning
- Egenomsorg
- Ugeskema
- Oprydningsrutiner
- Økonomi og digital post
- Brobygning til fællesskaber

Den sociale time

I den anden time er der tid til socialt samvær med fokus på at:

- Indgå i socialt samspil
- Varetage relationer og netværk
- Finde sociale fællesskaber
- Opbygge fællesskaber og kontakt til andre

Et recovery-orienteret tilbud med afsæt i dine egne ressourcer, valg og ansvar.

UDBYTTE

Det får du med hjem

- Vedligeholdelse af egne redskaber og strategier fra tidligere forløb
- Socialt samvær og mulighed for nye relationer og fællesskaber

> *Et meningsfuldt fællesskab, hvor du kan styrke dine sociale kompetencer i trygge rammer.*

Vil du høre mere?

Book en samtale i Den Sociale Indgang og hør, om gruppetilbuddet er det rette for dig.

44 77 21 00 · densocialeindgang@balk.dk