PRAKTISK INFORMATION

Kort om det praktiske

Dag
Torsdag

Tid
13.00–15.00

Antal mødegange
12 gange

Sted
Linde Allé 7, 2750 Ballerup

Vejleder
Det er den samme vejleder, der er med i hele gruppeforløbet.

TILMELDING

Er det noget for dig?

Er gruppeforløbet noget for dig eller en, du kender? Tal med din kontaktperson i Brydehuset om gruppen og dine muligheder for at deltage.

Telefon · 44 77 21 00

E-mail · densocialeindgang@balk.dk

Adresse · Linde Allé 7, 2750 Ballerup

Har du ikke en kontaktperson, kan du ringe eller skrive til os – eller komme forbi vores lokaler på Linde Allé 7. Sammen finder vi ud af, om gruppen er det rigtige for dig.

BALLERUP KOMMUNE



GRUPPETILBUD · DEN SOCIALE INDGANG

Styr på hverdagen

– systematik og rutiner

Faste rutiner og hverdagsrytmer skaber plads til andre gode ting i livet. I gruppen arbejder vi med, hvad der skal til, for at hverdagen bliver så enkel som mulig for dig.

Overblik · Rutiner · Gode vaner

densocialeindgang.dk

OM TILBUDDET

Styr på hverdagen – systematik og rutiner

Gruppen bliver styret af en socialpædagogisk vejleder, der giver 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, hvad der kan hjælpe os med at holde vores planer og aftaler med os selv og andre.

Hvem er det for?

- Dig, der vil have styr på opgaverne i hjemmet
- Dig, der vil have overblik over din kalender og nå det vigtige
- Dig, der ønsker en god og stabil døgnrytme

INDHOLD

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, der skaber en god rytme.
- **Viden** – om forandringer, og hvad der kan hjælpe dig, når de fylder.
- **Øvelse** – i at formulere SMART-mål og føre dem ud i livet.
- **En gruppe** – at dele dine fremskridt med – og motivation til at komme i gang.

UDBYTTE

Det får du med hjem

- Overblik og en overskuelig plan for din hverdag
- Gode rutiner og en mere stabil døgnrytme
- Motivation og et fællesskab at dele fremskridt med

> *Faste rutiner skaber plads til andre gode ting i livet.*

Vil du høre mere?

Tal med din kontaktperson i Brydehuset – eller kontakt os direkte.

44 77 21 00 · densocialeindgang@balk.dk