

Hverdagsmestringsgruppe



Gruppen er en del af § 82a tilbuddet i Center for Mestring, som er en tidlig, forebyggende indsats. I gruppen er der fokus på håndtering af praktiske opgaver i hverdagen.

Hvad kan du bruge gruppen til:

- At få støtte til at oparbejde en god struktur i hverdagen
- At få støtte til at læse post, logge på e-boks, borger.dk mm.
- At få overblik over økonomi, budget, indbetalinger mm.
- At få støtte til at kontakte relevante myndigheder, læge, tandlæge mm.
- At dele og tage imod idéer og erfaringer fra andre borgere til løsning af konkrete problemer

Hvad vil være godt at kunne i forvejen:

- Du skal være klar til at arbejde med de konkrete opgaver og selv tage ansvar for at arbejde med de enkelte opgaver

Hvad kan der foregå i gruppen:

Det primære fokus i gruppen er at få klaret konkrete opgaver, der fylder i hverdagen.

Der tages udgangspunkt i de emner, der fylder for dig og de øvrige i gruppen.

Hvor, hvornår og hvor mange:

Torsdag kl. 11.00 – 12.00

Der er plads til 4 deltagere.

Der er løbende optag.

Der er mødepligt og hvis du er forhindret er det vigtigt at du melder afbud - Du skal vide, at du er ventet, ønsket og nødvendig.