



Undervisere

Annette og Ole er socialpædagogiske vejledere i Brydehuset Parkvej:



Annette



Ole

Om Brydehuset Parkvej

Brydehuset Parkvej er dit sted.

Du kan tage kontakt til os og få råd og vejledning med det samme, så du bedre kan løse din udfordring.

Måske har du brug for mere? Sammen planlægger vi et forløb, der gør dig bedre i stand til at klare din hverdag.

Kontakt

Brydehuset Parkvej
Parkvej 10
2750 Ballerup

Telefon: 4477 2100

Mail: brydehuset-parkvej@balk.dk

Web: brydehuset-parkvej.dk

Styr på Hverdagen

Få redskaber, planer og strategier til at håndtere hverdagens små og store opgaver

Tid

Torsdag kl 13-15
Fra 21. oktober 2021

Sted

Brydehuset Parkvej
Parkvej 10
2750 Ballerup

Gruppens indhold

Gruppen er en blanding af oplæg, erfaringsdeling og enkelte frivillige hjemmeopgaver. Vi taler om:

Hvad er et godt hjem? Hvordan holder jeg mit hjem, og hvad bruger jeg energi på?

Egenomsorg: Hvordan skaber jeg en hverdag, hvor jeg passer på mig selv? Mine gode vaner og døgnrytme.

Økonomi og arbejde: Budget, muligheder for job, uddannelse og kontakt til det offentlige.

Hvad får du ud af gruppen?

Du kan blive bedre til at strukturere din hverdag, så den bliver til at overskue. Samtidig hjælpes vi ad med at holde fast i de gode rutiner.

Tid

Opstart: Torsdag d. 21. oktober 2021

Tidsrum: kl. 13-15

Forløb: 13 uger

Tilmelding

Frist for tilmelding:

Der er løbende opstart hver 4. uge, når der er ledige pladser på holdet. Max 8 deltagere.

Hvordan: Tal med din kontaktperson i Brydehuset eller på Parkvej. Har du endnu ingen kontaktperson, så kontakt Parkvej for at høre mere om dine muligheder.

Sammen finder vi ud af, om kurset passer til dig.

Find os her

Brydehuset Parkvej ligger centralt placeret tæt på Brydehuset, Ballerup Rådhus og fem minutters gang fra Ballerup Station.



I Brydehuset hjælper vi hinanden til at klare hverdagslivets små og store udfordringer.

