



Den Gode Modtagelse

Et recovery-orienteret rehabiliterende tilbud i
Jammerbugt Kommune

Gruppeforløb med udgangspunkt i dine ønsker,
drømme og mål

Find støtte, redskaber og fællesskab til din
hverdag

DIT NÆSTE SKRIDT TAGER UDGANGSPUNKT I DIG



Find det forløb, der passer til dig

Vi tager udgangspunkt i det, der er vigtigt for dig.

Bliv klar - dit næste skridt videre



IFS - Idræt for Sindet



Lær at tackle din angst og depression



Lær om din autisme



Selvværd og selvtillid



Struktur og energiforvaltning



På vej til job/uddannelse



Post- og Økonomicafé



Sådan kommer du i gang

Book en samtale på kommunens hjemmeside.

I samtalen tager vi udgangspunkt i det, der er vigtigt for dig, og hjælper dig med at styrke dine færdigheder i hverdagen, så du kan klare daglige aktiviteter bedst muligt.

Vi har forskellige gruppeforløb, som handler om netop det, der er vigtigt for dig. Antallet af mødegange varierer fra forløb til forløb. Samtalen foregår ved personligt fremmøde i Den Gode Modtagelse på et værested i enten Brovst eller Aabybro. Du bliver kontaktet med yderligere information om din samtale.

1**Book tid online**

På kommunens
hjemmeside

2**Kom til samtale**

Vi tager udgangspunkt i
dig

3**Find et forløb**

Du får nærmere
information

Kontakt os

Mandage kl. 8.00-9.00

4191 1479 · 4191 2944

Torsdage kl. 10.00-11.00

4191 1507 · 4191 2834



Bliv klar - dit næste skridt videre



Er du et sted i livet, hvor du er i tvivl om, hvad næste skridt skal være, og ønsker du at blive afklaret i din situation? I Bliv klar får du mulighed for at stoppe op og gøre status. Du bliver en del af et trygt fællesskab, hvor vi sammen ser på det, der fylder i din hverdag. Dagene veksler mellem gode snakke og praktiske aktiviteter.

Du får hjælp til at finde ud af, hvad der er vigtigt for dig, sætte ord på dine bump på vejen og finde redskaber til at komme videre. Du møder andre, der står i en lignende situation. Temaerne kan bl.a. være refleksion og ærlige snakke, natur og let motion, kreative aktiviteter og hyggelig madlavning samt gode råd om hverdagsøkonomi. Bliv klar kan også være et springbræt til andre gruppeforløb.



Der vil være løbende optag

IFS - Idræt for Sindet



IFS er en idrætsforening for mennesker, som på den ene eller anden måde er udfordret af livet. Det kan være i form af stress, angst, psykiske diagnoser, ensomhed m.m. Vi træner, hygger og griner sammen.

I idrætsforeningen er der pt. mulighed for:

- Styrketræning
- Bordtennis
- Varmtvandssvømning
- Badminton
- Petanque
- Tæppecurling



Der kan visiteres til 8 uger · Derefter koster medlemskab 300 kr. for et halvt år



Lær at tackle din angst og depression



Drømmer du om at tage kontrollen over dine symptomer og finde styrken til at gøre det, som er rigtigt for dig?

Føler du, at din angst påvirker og begrænser dig i hverdagen? Føler du, at din depression begrænser dig i hverdagen?

I gruppen lærer vi om, hvad angst og depression er - både generelt og individuelt.



Vi taler om, hvad angst er, og hvordan den påvirker dig. Du får redskaber til at tackle din angst, så du kan opleve mere overskud og ro i hverdagen.

Vi fokuserer også på, hvordan din depression påvirker dig. Du får konkrete redskaber, der hjælper dig med at håndtere dine symptomer og giver dig mere overskud og ro i hverdagen.

Gruppen er et frirum, hvor du kan møde ligesindede og dele dine erfaringer med andre i en lignende situation.

6-8 deltagere · 7 gruppemøder á 2,5 time · Pause midtvejs



Lær om din autisme



Med udgangspunkt i materialet "Let's Visualize" sætter vi i gruppen fokus på, hvad din autisme betyder for dig. Du får viden om autisme og møder ligesindede.

Vi gennemgår 12 temaer, som bl.a. giver dig mulighed for at fokusere på dine styrker og udfordringer. Du får større overblik og forudsigelighed i hverdagen ved at gøre situationer, tanker og valg visuelle og konkrete. Du lærer bedre at forstå sammenhænge, udtrykke dine behov og følelser og træffe beslutninger i hverdagen, som fungerer for dig.



Maks. 6 deltagere · 10 gruppemøder á 1,5 time · Pause halvvejs

Selvværd og selvtillid



Mangler du troen på dig selv? Er du din egen største kritiker, og oplever du at have mange negative tanker?



I gruppen hjælper vi dig med at forstå dig selv bedre. Vi arbejder med tankemønstre og giver dig konkrete redskaber til at være god mod dig selv og omsætte negative tanker til positive tanker. Du arbejder med metoder, der sætter fokus på egenomsorg, grænsesætning og dine egne styrker.

Maks. 10-12 deltagere · 12 gruppemøder á 1,5 time · Pause midtvejs



I gruppen sætter vi fokus på hverdagens mange opgaver.

Mange oplever, at det kan være svært at finde energi og overskud til at komme i gang med praktiske opgaver og samtidig opretholde en struktur i hverdagen, som fungerer.



I gruppen arbejder vi med konkrete metoder og tiltag, som kan gøre det lettere for dig at få hverdagen til at hænge sammen.

Du får redskaber, der kan hjælpe dig med at skabe overblik og gode rutiner, som passer ind i din hverdag.

Ved at sætte fokus på både praktiske opgaver, sundhed, egenomsorg og relationer gør vi det muligt for dig at skabe en hverdag, som fungerer godt for dig.

10 gruppemøder á 1,5 time





Forløbet er til dig, der ønsker støtte, klarhed og konkrete skridt mod praktik, IPS, job eller uddannelse.

Det er et gruppebaseret tilbud til borgere på kontanthjælp - både jobparate og aktivitetsparate - som ønsker støtte til at finde vej ind på arbejdsmarkedet eller i uddannelse.



Gennem undervisning, sparring, individuelle samtaler og virksomhedsbesøg arbejder vi målrettet med at afklare dine muligheder og styrke dine kompetencer, så du oplever en glidende overgang til job, praktik, uddannelse eller IPS-indsatsen.

Der er mødepligt, og underviserne registrerer fremmøde hver gang. Forløbet består af 12 mødegange á 1,5 time. Henvvisning sker gennem din rådgiver i Jobcentret.

12 mødegange á 1,5 time · Henvisning gennem din rådgiver i Jobcentret



Post- og Økonomicafé

Få støtte til post, økonomi og praktiske ansøgninger.

Har du brug for støtte til at holde styr på din post, økonomi eller praktiske ansøgninger? I caféen får du støtte, tryghed og hjælp til selv at mestre dine opgaver.

Du kan få hjælp til at:

- ✓ betale regninger
- ✓ læse og forstå din post
- ✓ handle på breve og beskeder
- ✓ lave budget og få overblik over din økonomi
- ✓ søge bolig og boligstøtte
- ✓ søge pædagogisk støtte
- ✓ søge ydelser ved kommunen
- ✓ finde en ny bolig



Caféen foregår på det værested, der passer dig bedst. Sammen med medarbejderen aftaler du, hvor mange gange du har brug for at komme.



Find din nærmeste café

Ring til den ansvarlige medarbejder for at få hjælp til tidsbestilling.

Værestedet Syrenen

Stationsvej 20, 9460 Brovst

Tirsdag kl. 9.30-15.00

Tlf.nr. 4191 2326

Værestedet Åkanden

Bredgade 99, 9490 Pandrup

Mandag kl. 10.00-15.00

Tlf.nr. 4191 1758

Værestedet Solsikken

Toftevej 2, 9440 Aabybro

Torsdag kl. 11.00-15.00

Tlf.nr. 4191 2152

Værestedet Orkideen

Parkvænget 27, 9690 Fjerritslev

Onsdag kl. 10.00-15.30

Tlf.nr. 4191 1150



Mine noter

Tag brochuren med til samtalen.

Hvem har jeg snakket med?



Hvad har vi aftalt?





Kontakt os

Book en samtale på kommunens hjemmeside, og hør mere om de forløb, der kan passe til dig.

MANDAGE KL. 8.00-9.00

4191 1479 · 4191 2944

TORSDAGE KL. 10.00-11.00

4191 1507 · 4191 2834

Samtalen foregår ved personligt fremmøde på et værested i Brovst eller Aabybro. Du bliver kontaktet med nærmere information.

