

## MÅLGRUPPE

ABC-gruppeforløbet er for dig, der ønsker en forandring i dit liv.

*Man skal ikke have det godt for at gøre noget.  
Man skal gøre noget for at få det godt.*



## FORANDRINGEN KAN HANDLE OM:

- At få det bedre i hverdagen
- At møde andre der har det lige som dig
- At få et mere aktivt liv
- At blive en del af nye gode fællesskaber



## INDHOLD

I gruppen vil du møde 10-12 andre deltagere, som står i en lignende situation i livet som dig. Sammen vil I deltage i forskellige aktiviteter og opleve nye fællesskaber i lokalområdet.

Indhold og aktiviteter bliver sammensat i fællesskab, så det passer til dine og gruppens ønsker og interesser.



JAMMERBUGT  
KOMMUNE

## SÅDAN FOREGÅR DET:

- Forløbet består af 22 gruppemøder i løbet af i alt 20 uger og syv individuelle samtaler.
- Der er to faste gruppeledere tilknyttet hver gruppe. Én af de to vil blive din faste vejleder i forløbet.
- ABC-gruppeforløb tilbydes på alle kommunens væresteder.
- Nye grupper starter op løbende.



## VIL DU VÆRE MED ELLER BARE HØRE MERE, SÅ KONTAKT:

### VÆRESTEDET SOLSIKKEN / AAKANDEN

Katrine Højen Pedersen, tlf.: 4191 2158,  
mail: [khp@jammerbugt.dk](mailto:khp@jammerbugt.dk)

Christian Skotte Kongstad, tlf.: 4191 2720,  
mail: [ckm@jammerbugt.dk](mailto:ckm@jammerbugt.dk)

John Ravn Johnsen, tlf.: 4191 2041,  
mail: [raj@jammerbugt.dk](mailto:raj@jammerbugt.dk)

### VÆRESTEDET ORKIDEEN / SYRENEN

Mette Irene Christensen, tlf.: 4191 1479,  
mail: [mec@jammerbugt.dk](mailto:mec@jammerbugt.dk)

Emil Malthe Laugesen, tlf.: 4191 1761,  
mail: [eml@jammerbugt.dk](mailto:eml@jammerbugt.dk)

Mette Busk Andersen, tlf.: 4191 1264,  
mail: [bua@jammerbugt.dk](mailto:bua@jammerbugt.dk)



JAMMERBUGT  
KOMMUNE



# ABC- gruppeforløb

- Et 20-ugers forløb om  
fællesskab og trivsel

