

## **Beskrivelse af grupper i HUSET:**

### **Kreativgruppe:**

Her har vi gang i mange forskellige kreative ting. Eksempelvis tegne, male, sy osv. Formålet er at være sammen med andre personer, der også nyder at udtrykke sig kreativt. Hvis en borger kan lære en anden borger noget teknik omkring det kreative, vil det bestemt også være et plus. Der er ligeledes personale i gruppen. Man er meget velkommen til at tage sit eget materiale med hjemmefra. Der er også mulighed for at købe materialer i HUSET i det omfang det er noget vi har.

Hvis du er interesseret i at være med i gruppen kan du henvende dig til Anne Dorte eller Helle S i HUSET for yderligere information.

### **Mandegruppen:**

Gruppen er selvsagt for mænd. Vi mødes en gang om ugen og snakker sammen om, hvad de enkelte har på hjertet. Gruppen hjælper hinanden med at byde ind på evt. løsninger. Formålet er dels at opleve at få støtte af de andre borgere, men i lige så høj grad at videregive de erfaringer, du som borger selv ligger inde med.

4-5 gange om året har vi fællesspisning i gruppen. Vi hjælper hinanden med indkøb, madlavning og oprydning.

Er du interesseret i at være med i gruppen kan du henvende dig til Michael i HUSET for yderligere information.

### **Gaming:**

Vi mødes og gamer forskellige spil – man kan vælge mellem CS:GO, Fortnite, Dota 2, League of Legends, World of Warcraft og PUBG. Vi hygger os med at spille sammen eller hver for sig. Formålet er at mødes og dele interessen for gaming. Der er 10 pladser og det er først til mølle. Har man yderligere spørgsmål kan man rette henvendelse til Mads på tlf.: 20 92 03 18 eller på 41 71 00 00.

### **Hvordan har du det:**

Gruppen er for alle der benytter huset. Her har du mulighed for at fortælle andre gruppedeltagere, hvordan du har det og hvad der pt fylder hos dig. Du har mulighed for at få luft, men det er også muligt at få gode råd og ideer til en eventuel løsning, hvis det er det du ønsker.

Hvis du har spørgsmål, er du velkommen til at kontakte Helle i Huset.

### **ADHD Gruppe:**

Gruppen er et tilbud for alle med ADHD/ADD

Vi tilbyder at mødes en gang om ugen, hvor du har mulighed for, at komme og snakke om hvad der er svært i en hverdag med ADHD og/eller ADD.

Formål: At borgere deler erfaringer med borgere, bliver inspireret af hinanden, kommer med tips & tricks samt mulighed for at skabe netværk.

Er du interesseret i gruppen, så dig henvend dig til Anne D. medarbejder i HUSET for yderligere informationer.

### **Mindfulness:**

Vores tanker bevæger sig hele tiden fra fortid til fremtid og fra emne til emne. Når du mediterer træner du din opmærksomhed og din bevidsthed om et bestemt punkt – f.eks. din vejtrækning

Formål: En introduktion til mindfulness og de grundlæggende principper. Du kommer til at arbejde med træning af bl.a. opmærksomhed, koncentration, at bevare fokus og tilstedeværelse her og nu - via øvelser. Dette kan afhjælpe med at dæmpe støjen i dit hoved, bekymringer, negative tanker, stress mm.

Er du interesseret i dette tilbud, så henvend dig til Anne D. I Huset for yderligere information.

### **Selvværds gruppe**

Gruppen er for alle som benytter Huset.

Selvværd handler især om at have værdi som den, man er. Tro på egne kvaliteter

Vi snakker om hvordan vi lærer at tro mere på sig selv, acceptere sig selv som man er mm

Mange har en forestilling om hvordan

Bevare følelsen at selv at være noget værd

### **Formål:**

At borgere deler erfaringer med borgere, bliver inspireret af hinanden, kommer med tips & tricks samt mulighed for at skabe netværk.

Er du interesseret i at høre mere, så dig henvend dig til Helle & Anne D. medarbejder i Huset

### **Novellegruppe m/Thure**

Thure læser op af en novelle og efterfølgende bliver der lagt op til snak om denne. Gruppen er borgerstyret.