

Beboere med bopæl på følgende adresser kan henvises

Vollsmose

Tjørnehaven
Slåenhaven
Hybenhaven
Birkeparken
Bøgeparken
Egeparken
Fyrreparken
Lærkeparken
Granparken

Ejerslykke

Carl Blochs Vej 1-35, 16-30,
141-151, 144-148
L.A. Rings Vej 131-147
Otto Baches Vej 5-21
Zahrtmannsvej 48-52

Korsløkken

Johannes Larsens Vej 6-38
Korsløkkevej 1-57
Nyborgvej 189-215, 217-227,
277-287, 289-339

Rising

Mølleløkkevej 5-7, 17-19, 31-49
Asser Rigs Vej 1-13, 2-16
Esbern Snares Vænge 15-39,
20-40
Sune Ebbesøns Vænge
1-7, 13-37, 14-38
Paaskeløkkevej 1-12
Femkanten 1-17
Risingvej 27-37, 32-46, 50
Skjalm Hvides Vej 2-6
Glentevej 47-87



Ejerslykke

Carl Blochs Vej 30
5230 Odense M

Korsløkken

Johannes Larsens Vej 45
5220 Odense SØ

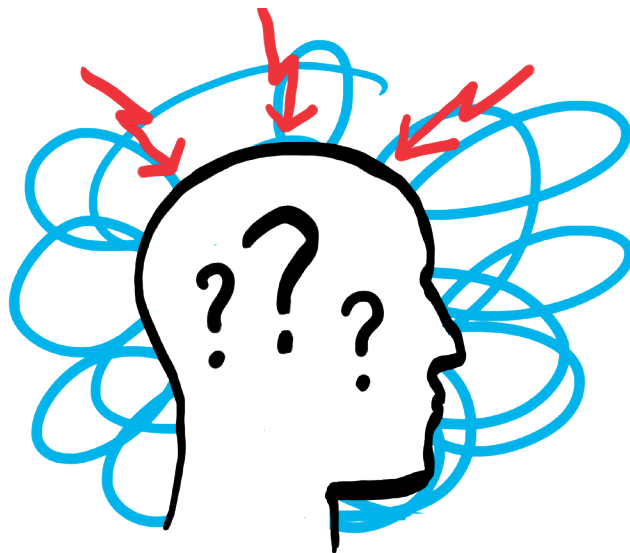
Rising

Femkanten 1
5000 Odense C

Vollsmose

Birkeparken 124B
5240 Odense NØ

Lær at håndtere stress og smerter



Varighed 12 uger



Stress- og smertehåndteringsforløb

For dig der:

- Oplever manglende overskud og energi.
- Har en følelse af at være belastet i hverdagen.
- Er udfordret i beskæftigelsesrettede tilbud, praktik, uddannelse, job mv.

Aktivitet

Forløbets varighed er på 12 uger, og vi mødes én gang ugentligt i 2,5 timer inklusiv pauser. Undervisningen er en blanding af teori og øvelser, hvor der tages hensyn til den enkeltes ressourcer.

Forventninger til dig

Du er motiveret for aktiv deltagelse, samt har en lyst til at arbejde med dig selv.

Forløbet indeholder

Viden om stress og smerter:

- Kropsbevidsthed
- Mestringsredskaber
- Systemforståelse, herunder samarbejde med offentlige myndigheder med udgangspunkt i beskæftigelses- og sundhedslovgivning.

Metoder og øvelser:

Bliv bevidst om dine egne ressourcer og værdier. Styrk din selvomsorg og sunde vaner. Grænsesætning og balance i livet.

Tilbuddet er gratis

Forud for deltagelse i gruppeforløbet vil der være en forsamtale med beboeren. Det er en forudsætning for deltagelse, at beboeren kan tale og forstå dansk. Tilbuddet er til beboere over 18 år.

Kontakt os for en uforpligtende forsamtale



Anne Seier

Beskæftigelsesmentor
as@boligsocialthus.dk
61 34 02 58



Lene Thorndal

Unge- og familiementor
leh@boligsocialthus.dk
29 31 59 50