

Aktivitets- og samværstilbud Multihuset, Banehuset og Orø



Social Rehabilitering
Det Specialiserede Voksenområde
Kasernevej 6, 2. sal
4300 Holbæk
Telefon 72 36 14 43 (kl. 8.00-10.00)





På mødestederne har du mulighed for at få mere livskvalitet gennem samvær med andre og aktiviteter i fællesskab

Indhold og formål

På vores mødesteder bestræber vi os på at give dig med psykisk sårbarhed mulighed for:

- At skabe et socialt netværk
- At træne sociale færdigheder ved at deltage i aktiviteter sammen med andre
- At styrke selvværd og selvtillid

Dette sker i socialt samvær med andre, i samtaletræning og træning i, hvordan du omgås medmennesker. Du har mulighed for at deltage i aktiviteter som spil, indkøb, madlavning og andre praktiske opgaver.

På mødestederne findes hyggelige sofaarrangementer, og der findes billard, bordtennis, bordfodbold og andre spil.

En forudsætning for at få noget ud af at komme på mødestederne er, at du har lyst til at indgå i socialt samvær og bidrage til fællesskabet efter bedste evne. Det forventes, at du har en respektfuld adfærd i forhold til de øvrige brugere. Du må ikke komme og være påvirket af alkohol eller andet. Det forventes, at du rydder op efter dig selv.

Mødestederne arrangerer også ferieture, fester og friluftsovernatninger. Ligeledes arrangeres der påskefrokoster, julefrokoster, julemiddage. Vi deltager også i forskellige sociale og netværks-skabende arrangementer.

Vi har etableret et brugerråd, og blandt andet gennem dette arbejdes der med brugerindflydelse på de aktiviteter, der foregår.

Introduktion og opstart

Du kan bruge mødestederne lige så meget du har lyst til. Før du starter har du mulighed for at have en samtale med en medarbejder.

Medarbejderen har fokus på, at du føler dig velkommen og bliver godt introduceret til tilbuddet. Medarbejderen kan f.eks. være behjælpelig med, at du bliver støttet til at møde op i caféen eller til aktiviteter.

Der kan laves individuelle aftaler om, hvordan introduktionen skal foregå f.eks. aftaler om sms, telefonopkald eller andet, der vil støtte dig i at kunne benytte huset. I takt med at du føler dig tryk og er blevet integreret i tilbuddet, vil medarbejderens rolle mindskes.



Aktiviteter

På mødestederne er der forskellige brugerstyrede aktiviteter og interessefællesskaber som f.eks. strikkegruppen, kunstgruppen og svømning.

Nogle aktiviteter har personale-deltagelse som f.eks. Herregruppen, Mindfulness, Selvværd og selvtillid, Ungecaféen og Natur og bevægelse.

Andre aktiviteter kan komme på tale, hvis interessen og behovet opstår.

Derfor er du altid velkommen til at kontakte tovholderne for aktiviteten med dine gode ideer.

Se mere om åbningstider og aktiviteter på vores hjemmeside:

<https://multihuset.holbaek.dk/>

Multihuset

Kasernevej 6, 2. sal
4300 Holbæk
Tlf.: 72 36 82 08

Åbningstider:

- Mandag, tirsdag og torsdag kl. 12.00–15.00
- Onsdag kl. 12.00–19.00
- Fredag kl. 10.00–15.00

Der er mulighed for at købe frokost eller at deltage i fællesspisning en aften ugentligt.

Banehuset

Jernbanevej 4
4450 Jyderup
Tlf.: 72 36 82 08

Åbningstider:

- Mandag, onsdag og fredag kl. 10.00–14.00

Mødestedet på Orø

Orø Havn 1
4305 Orø
Tlf.: 72 36 14 86

Åbningstider:

- Tirsdag kl. 14.00–16.00

I caféerne er der gratis kaffe og te. Der er brugerbetaling på mad.