



RECOVERY CAFÉ 2019

Recovery Caféen er for dig, som vil arbejde med din personlige recovery og få det bedre. Vi er alle frivillige der har oplevet psykiske udfordringer, er kommet os og kan reflektere over egen proces

Det foregår på

onsdage kl 15-17.30

fra marts 2019

Emner vi arbejder med:

- 13/3: Alle kan komme sig : Præsentation og introduktion
- 27/3: Tag kontrol over hverdagen : Strategier og redskaber
- 10/4: Dine personlige mål : Fokus på drømme, mål og mening.
- 24/4: Kom mere ud : Inspiration til et aktiv og socialt liv
- 8/5: Netværk og relationer : opdag dit netværk
Bliv klogere på, hvordan det kan styrke dig
- 22/5: Medbestemmelse og refleksion over behandling
Hvordan kan du selv bidrage til din behandling?
- 5/6: Mødet med det offentlige :
Bliv opmærksom på rettigheder & muligheder
- 19/6: Opsamling og afslutning : Refleksion over recovery forløbet



Infomøde / introsamtale

20. februar kl.16-17.00

i Frivilligcenter Rudersdal lokale 220, Øverødvej 246b, Holte

Alle aktiviteterne er gratis og åbne for alle. De foregår i Lokale 220 på Kulturcenter Mariehøj, Øverødvej 246b, 2840 Holte

*Tilmelding sker hos Christina på tlf.: 60597557 eller
mail: c.schannong@gmail.com*

*Har du svært ved selv at komme af sted, er det muligt
at få følgeskab af en frivillig.*



Recovery Caféerne tilbydes af Bro til hverdagslivet
der er en del af foreningen Peers
Følg os på: www.facebook.com/brotilhverdagslivet/