



Brøndby
Kommune



Kurser 2025 i Multihuset

Velkommen til Multihusets forskellige kurser

Multihuset tilbyder fra den 1. maj 2024 forskellige kurser.

Formålet med kurserne er at give dig, som kursist, ny viden og helt konkrete redskaber, som du fremadrettet kan bruge i din dagligdag. Kurserne har udgangspunkt i en recovery-orienteret tilgang, hvor du vil opleve recovery, som en individuel forandringsproces, hvor der vil være fokus på styrkelse af dine personlige ressourcer.

Vi vil på de forskellige kurser sammen med dig arbejde med, at du kan tro på dine personlige ønsker, håb og drømme og prøve at forfølge dine mål, således at du kan få et bedre og måske et mere tilfredsstillende liv.

Kurserne vil bl.a. bestå af teoretiske oplæg, gruppedrøftelse, erfaringsudveksling, men også praktiske gøremål afhængig af hvilket forløb man vælger at deltage i.

Praktisk information

Hvem kan deltage i de forskellige kursusforløb? Du skal være fyldt 18 år, have et handicap og/eller psykiske, sociale problemer med/uden misbrug, som du kan få socialpædagogisk støtte til.

Hvordan tilmelder jeg mig? Du kan tilmelde dig hos følgende medarbejdere:

- Bostøttemedarbejder, Rikke: Tlf. nr. 3045 4272 eller mail: riceh@brondby.dk
- Multicaféen, Betina: Tlf. nr. 2482 4692 eller mail: betbr@brondby.dk
- Åben dør, Lise Lotte: Tlf. nr. 5126 1411 eller mail: limor@brondby.dk
- Tovholder for kurser/gruppeforløb Marie: Tlf. nr. 2945 5044 eller mail: mabag@brondby.dk

Kursuskataloget vil også være at finde på Multihusets hjemmeside **www.multihuset2605.dk** Her vil kataloget løbende blive opdateret i forhold til nuværende og kommende kursusforløb.

Indholdsfortegnelse

Kursus for dig, som vil lære om økonomi

3

Ungegruppe - Mød andre unge som dig

5

Folkekøkken i Multihuset

7

Selvværdsgruppe - Styrk dit selvværd

11

Intro til bostøtte

13

Afklaringsforløb - Få styr på hverdagen

17

SFT - Styrk dine sociale færdigheder

19

Hvordan opnår jeg økonomisk ro?

Kursus for dig, som vil lære om økonomi

Målet med kurset er, at du kan få et indblik i økonomi, budgetlægning, indtægter og udgifter. Hvor du måske kan spare og få et overblik over dine nødvendige, men også unødvendige udgifter.

Vores mål med kurset er, at du får og udvikler en forståelse af, hvordan økonomi hænger sammen og forskellige redskaber til at opstille et personligt budget.

Kurset løber over 4 mødegange, hvor følgende temaer tages op:

- Hvorfor interessere sig for økonomi?
- Hvordan opstiller man et budget og holder det?
- Vi deler tips og tricks
- Opsamling og afslutning på kurset

Vi arbejder med oplæg, individuelt og i 2-mandsgrupper.

Tid og sted

Ugedag: Tirsdag

Datoer: Fortløbende

Tidsrum: Kl. 13.00 - 14.30

Sted: Multihuset, Horsedammen 42

Underviser: Dorte (tlf. 2961 5562)



Mød andre unge som dig

Brøndbys Unge Spor

Hvem er du? Du er mellem 18 – 30 år, psykisk sårbar og måske også ensom.

Få hjælp til at møde andre med lignende udfordringer, styrke dit netværk og få hjælp til at bygge bro mellem nye relationer. Vi vil sammen mindske social isolation, angst og styrke sociale relationer på baggrund af fælles interesser og oplevelser.

Hvordan gør vi det? Vi mødes og deler ud af livserfaringer og støtter hinanden til bedre at tackle bekymringer og udfordringer. Vi arbejder ud fra principper om hjælp til selvhjælp med fokus på egen mestring af livet. Vi arbejder anerkendende og har fokus på dine ressourcer, som vi sammen vil arbejde på at fremme under forløbet.

Gruppeforløbet løber over 6 måneder, 1 gang om ugen ...

Forløbene vil bestå af hygge, spil, kursus i budget, sund økonomi, der vil være forskellige oplæg med mere.

Tid og sted

Ugedag: Mandage

Opstartsdato: Fortløbende

Tidsrum: Kl. 14.00 - 17:00

Sted: Helsehytten, Horsedammen 44 (ved siden af Multihuset)

Facilitator: Natascha (tlf. 2421 3788) og Kristina (tlf. 2481 1908)



Folkekøkkenet i Multihuset

Drømmer du om et socialt fællesskab, hvor du trygt kan styrke dine sociale kompetencer i et ligeværdigt fællesskab? Så kom og vær med til at opbygge Folkekøkkenet i Multihuset

Hvad kan du lære?

- At indgå i sociale fællesskaber
- At tilegne sig rollen som vært ved vores fællesspisning
- Hvad det kræver at stå i et køkken
- Indkøb, madlavning, regnskab, invitation, madplan, hygiejne m.m.

Hvordan gør vi?

- Vi udarbejder i fællesskab et program og en struktur for den enkelte dag
- Vi handler sammen
- Vi tilbereder og afprøver de forskellige menuer til Folkekøkkenet.

Tid og sted

Ugedag: Tirsdage

Løbende

Tidsrum: Kl. 14.00 - 20.00 (Dagen for fællesspisning kl. 14.00 - 21.00) Ring og aftal forløb og antal timer på dagen.

Sted: Multihuset, Horsedammen 42

Facilitator: Rikke (tlf. 3045 4272) og Betina (tlf. 2482 4692)



Til dig som har brug for gode råd til at styke dit
selvværd

Styrk dit selvværd

Hvad kan du lære?

- Få viden om, hvad selvværd er
- Få viden om, hvad selvtillid er
- At hjælpe til at få mere selvværd og selvtillid

Hvordan? I vil igennem jeres egne erfaringer, som I deler med hinanden. få hjælp. Der vil under forløbet været teoretiske oplæg, øvelser og psykoeducation.

Tid og sted

Ugedag: Tirsdage

Opstartsdato: Løbende

Tidsrum: Kl. 14.15 - 15:45

Sted: Helsehytten, Horsedammen 44 (ved siden af Multihuset)

Facilitator: Annette (tlf. 2344 8808) og Liselotte (tlf. 5126 1411)



Til alle der modtager bostøtte

Intro til bostøtte

Når du modtager bostøtte i henhold til Servicelovens §85, §82A og §82B vil du blive mødt med ord som RECOVERY; ønsker, håb og drømme.

Hvad kan du lære?

- Du vil få viden, hvad recovery er
- Hvorfor ord som; ønsker, håb og drømme?
- Hvad du kan bruge din bostøtte til?

Tid og sted

Ugedag: Aftales med dig

Opstartsdato: Løbende

Tidsrum: Aftales med dig

Sted: Helsehytten, Horsedammen 44 (ved siden af Multihuset)

Facilitator: Michael tlf. 2177 1145 og Martin tlf. 51261412



Hvordan får jeg prioriteret i min hverdag

Afklaringsforløb

Et "værksted" med individuel støtte og med mulighed for sparring med andre
Vil du blive bedre til at fokusere på det vigtigste i din dagligdag?

Er der noget du gerne vil kunne gøre – er der noget du gerne vil lade være med at gøre – eller gøre på en anden måde?

Er noget mere meningsfuldt end andet?

Hvordan skal du prioritere mellem det som er nødvendigt og det du bare gerne vil?

Bruger du din energi på det, der er betydningsfuldt for dig?

Kom og få lavet en god plan

Forløbet er op til 12 gange – en time ad gangen

Tid og sted

Ugedag: Aftales med dig

Opstartsdato: Løbende

Tidsrum: Efter aftale

Sted: Helsehytten, Horsedammen 44 (ved siden af Multihuset)

Facilitator: Marie (tlf. 2945 5044) og Liselotte (tlf. 5126 1411)



Styrk dine sociale færdigheder

SFT

Har du lyst til at blive bedre til at tale med andre i sociale sammenhænge, få værktøjer til at løse konflikter samt få viden og redskaber til at hjælpe dig igennem stressede situationer? Så er SFT noget for dig

Hvad kan du lære?

- Hjælp til at få en større selvtillid i større sammenhænge
- Bedre til at håndtere svære sociale situationer og løse problemer i din hverdag
- Blive klogere på dine stærke og svage sider
- Blive mere klar på dine drømme, håb og mål.
- Blive bedre til at bede om hjælp, modtage kritik og håndtere vrede
- Hvordan du lærer at leve med symptomer, der ikke nødvendigvis går væk af sig selv
- Og meget mere

Kurset varer i 6 måneder og ledes af 2 kursusledere fra Multihuset. Der vil kunne deltage 8-10 kursister

Tid og sted

Ugedag: Tirsdage

Opstartsdato: Løbende

Tidsrum: Kl. 11.30 - 13.00

Sted: Multihuset, Horsedammen 42

Facilitator: Marie B. (tlf. 2945 5044) og Winnie (tlf. 2033 5663)





Uvisiterede kursustilbud i Multicaféen:

- Multicafé og netværk
- Krea v/ undervisning af caféens frivillige
- Undervisning i IT v/ caféens frivillige
- Gågruppe v/ Multihusets frivillige
- Motion i Nørregårdshallen

Kommende kurser/gruppeforløb:

- Nyttehave – fra jord til bord
- Karlekammeret – kun for mænd
- Walk-in – kun for kvinder
- Ensomhed
- Motion og sund kost
- Lær dit lokalområde at kende
- VR – Virtual Reality
- Selvhjælpsgruppe

Hvor afholdes de forskellige kurser og gruppeforløb?

Kurserne bliver afholdt i **Multihuset**, Horsedammen 42, 2605 Brøndby og **Helsehytten**, Horsedammen 44, 2605 Brøndby. Hvis et kursus afholdes et andet sted, vil det fremgå af beskrivelserne i kataloget.

