

MIND - FIT

Mandage fra kl. 9.00

Undervisning foregår i VSU's lokaler
Brogade 35, 5700 Svendborg

Målgruppe:

Undervisningen er for dig, der er ramt af fx angst, stress, depression, psykiske udfordringer, er ledig eller er i gang med uddannelse / jobsøgning.



Indhold i undervisning:

Vi tilbyder individuelle tilrettelagte undervisningsforløb. Undervisningen tager altid udgangspunkt i kursistens behov og ønsker.

- Kognitiv træning – udvikling samt vedligehold af kognitive funktioner.
- Socialt samvær i en lille gruppe med positivt fokus på egne bidrag og input.
- Samfundsorientering og digitalt borgerliv.
- Mindfulness og energiforvaltning.

VSU

Voksen Special Undervisning
CSV SYDFYN



Overordnede mål:

- Øgede handlemuligheder og nyttige kompenserende strategier til selvforvaltning af eget liv.
- Øget livskvalitet samt selvudvikling.
- Overblik over egne udfordringer og kompetencer.
- Afklaring af ressourcer samt udviklingspotentialer.

Tilmelding og visitation:

Kursisten, en pårørende eller en professionel inden for behandlerområdet henvender sig til CSV Sydfyn. Ved visitationen fastlægges undervisningens omfang og målsætning. Undervisningen udelukker ikke anden træning eller undervisning.

Undervisningen sker efter Lov om Specialundervisning for voksne, er gratis og iværksættes, såfremt der er udsigt til at kursisten får et rimeligt læringsudbytte.

Transport:

Hvis man ikke kan transportere sig selv, eller benytte offentlige transportmidler, kan CSV Sydfyn iværksætte gratis kørsel efter gældende regler.

Du er altid velkommen til at kontakte os på
62 23 49 00 el. csvsydfyn@svendborg.dk

Få mere at vide

Der findes uddybende oplysninger på www.csvsydfyn.dk



Svendborg
Kommune