

Jobfunktioner i afklarings- og vejledningsforløb

Cafe og køkken:

Indkøb af varer, tilberedning af frokost, opvask, oprydning, rengøring i køkkenet, kassebetjening, brødbagning, menuplanlægning.

Praktisk og håndværksmæssige opgaver:

Feje gårdspladsen og vedligeholde udeområdet. Indkøb af varer til køkkenet og til huset i øvrigt. Små reparationsopgaver. Kopiering af undervisnings materialer mm.

Rengøring:

Hjælpe med hovedrengøring i køkkenet. Rengøring i fitness-lokale og fitnessmaskiner og rengøring af salen.



Derudover kan der være IT opgaver så som renskrivning af foldere, lave opslag mm.

Hvis du er interesseret i afklarings- og vejledningsforløb kan du kontakte:

Nicoline Björkman på
tlf. 3317 1333 eller 3317 1331

Idrætshuset
Hørsholmsgade 20
DK 2200 København N
e-mail: idraetshus@idraetshus.dk



AFKLARINGS- OG VEJLEDNINGSFORLØB I IDRÆTSHUSET



Idrætshuset
Hørsholmsgade 20
DK 2200 København N
e-mail: idraetshus@idraetshus.dk
tlf. 3317 1330 el. 33171331
fax. 3317 1335
www.idraetshuset.dk eller www.idraetshus.dk

Om Idrætshuset

Idrætshuset er et kursus- og aktivitetssted for psykisk syge voksne i Københavns Kommune. Der er en beviselig sammenhæng mellem fysisk aktivitet, bedre selvværd, styrket selvtillid samt en øget social forståelse. Derfor arbejder vi med fysisk træning, sundhed og sociale relationer med udgangspunkt i den enkeltes ressourcer. På den måde er vi en støtte på vejen til et mere aktivt liv med forbindelse til arbejdsmarkedet.

Idrætshuset rummer følgende tilbud:

- Kurser og kompetenceudvikling
- Afklarings- og vejledningsforløb
- Fitnesscenter og andre aktivitetstilbud
- Cafe

Idrætshuset huser desuden idrætsforeningen IFK98 - Kæmperne samt Fremtidsfabrikken, som er et kursustilbud for unge.

Denne folder omhandler afklarings- og vejledningsforløbene i Idrætshuset.

Målgruppen

Målgruppen er psykisk syge voksne i Københavns Kommune. Kurser og jobvejledningsforløb retter sig mod kontanthjælpsmodtagere, sygedagpengemodtagere samt førtidspensionister. Kurserne indeholder et arbejdsmarkedsperspektiv, som tilpasses den enkeltes ønsker, muligheder og begrænsninger. Der vil blive arbejdet på at etablere fleksjob eller skånejob til førtidspensionister. Endvidere er det muligt at arbejde som frivillig i Idrætshuset.



Afklarings- og vejledningsforløb

Et afklarings- og vejledningsforløb varer fra 4 uger eller mere dog max 3 måneder. Forløbet giver mulighed for at få afdækket, eller udviklet dine faglige, sociale og sproglige kompetencer, som et afsæt til et mere aktivt liv, hvor du prøver at indkredse dine drømme i forhold til kurser, frivilligt arbejde uddannelse eller ordinært arbejde.

Forløbet er individuelt planlagt og der indgår jobfunktioner og idrætsmæssige aktiviteter så som fitness, afspænding, spinning, cykel og løbegruppe. Derudover deltager du i Idrætshusets øvrige arrangementer så som udflugter, turneringer, foredrag mm

Hvem kan komme i afklarings- og vejledningsforløb

Du har mulighed for at komme i afklarings- og vejledningsforløb, hvis du modtager kontanthjælp, sygedagpenge eller førtidspension. Forløbet kan hvis du er på kontanthjælp bruges som et aktiveringsforløb.

Hvad kræver et afklarings- og vejledningsforløb af dig

Som deltager i afklarings- og vejledningsforløb behøver du ikke at have nogle faglige erfaringer, men blot have lyst til at prøve noget nyt. Desuden skal du være indstillet på:

- at arbejde praktisk og bruge dine hænder
- have lyst til at være en del af teamet i Idrætshuset, som har brug for din indsats
- at løse forskellige arbejdsopgaver
- Være ansvarlig og serviceminded.
- Deltage i ugentlige dialogmøder med din vejleder
- Deltage i teammøder sammen med de øvrige medarbejdere
- Deltagere i afklarings- og vejledningsforløb får vejledning og instruktion af teammedarbejdere eller vejleder.