

FREMTIDSFABRIKKEN

i



For dig som er ung med psykiske og sociale barrierer i forhold til uddannelse- og arbejdsmarkedet



WWW.IDRÆTSHUS.DK

Fremtidsfabrikken, Hørsholmsgade 20, 2200 København N.

20 UGERS KURSUS FOR DIG SOM ER PSYKISK SÅRBAR

OM IDRÆTSHUSET

Idrætshuset er et aktivitets- og værested for psykisk syge voksne i Københavns Kommune, beliggende på Nørrebro.

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 har en åben og rummelig kultur med respekt for og plads til den enkelte.

Idrætshuset huser desuden idrætsforeningen IFK98 – Kæmperne samt Fremtidsfabrikken, som er et kursus for unge.

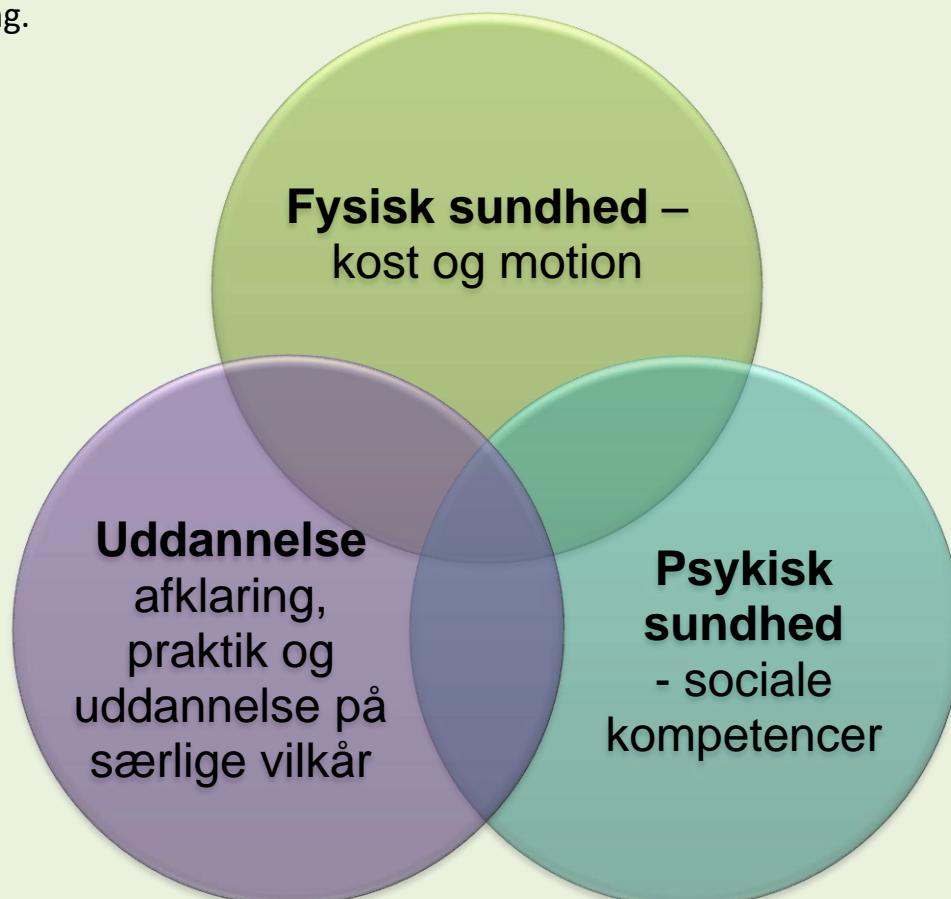
OM FREMTIDSFABRIKKEN

Fremtidsfabrikken er et helhedsorienteret tilbud dig der er ung med psykiske sårbarheder. Igennem arbejdet med fysisk og psykisk sundhed og med at finde vejen til uddannelse eller arbejde, er formålet at du:

- bliver mere bevidst om dine egne ressourcer
- tager ansvar for dine personlige valg
- skaber forandringer, der fastholder fokus på uddannelse/beskæftigelse

KURSETS INDHOLD

Undervisningen i Fremtidsfabrikken består af 3 hovedtemaer, som er rammen for al undervisning.



Undervisningen kommer til udtryk som en vekslen mellem teoretisk undervisning, fysisk aktivitet og sociale fællesaktiviteter – herunder friluftsture, kulturdage og ungeaftner.

For at understøtte sammenhængen mellem fysisk aktivitet og det psykiske helbred, er fysisk aktivitet en del af det vores daglige undervisning. Vi lægger vægt på de sociale og legende elementer der følger med i et aktivt liv med bevægelse. Der ud over underviser vi også om kost og træning, uddannelsessystemet og afklaring til uddannelse samt i psykisk sundhed og sociale kompetencer.

UGEN I FREMTIDSFABRIKKEN

I løbet af en uge består undervisningen af:

Herudover planlægges vejledningssamtaler og egne opgaver.

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
10-10.15 Morgen- samling	10-10.15 Morgen- samling	10-10.15 Morgen- samling		10-10.15 Morgen- samling
10.15-12 Psykisk sundhed	10.15-12 Fysisk sundhed	For hver 4 onsdage er der: 1 Friluftstur (10.15-14.30) 1 Uddannelses		10.15-12 Konditions- træning -Spinning -Løbetræning
12-13 Frokost	12-13 Frokost	dag (10.15-14.30)		12-13 Frokost
13-14.30 Fitness	13-14.30 Hold og boldspil	1 Kulturdag (10.15-14.30) 1 Ungeaften (16-20.30)		13-14.30 Fredagscafe

VIRKSOMHEDSPRAKTIK

En del af kursusforløbet består af en virksomhedspraktik, der skal bruges til afklaring af dit uddannelsesvalg.

Hvor lang tid og hvor mange timer om ugen aftaler vi så det passer til dig.

Virksomhedspraktikkerne etableres i samarbejde med www.vivil.nu

VEJLEDER

Gennem kursusforløbet vil du være tilknyttet en vejleder i Fremtidsfabrikken, som sammen med dig vil arbejde med målsætninger og løbende opfølgning på disse. Der er fastlagt en ugentlig vejledningssamtale.

PRAKTISKE OPLYSNINGER

- Kurset varer 20 uger og består af 20 timer om ugen.
- Der er plads til 12 kursister på et hold, og
- Der er mulighed for opstart hver 4 uge, såfremt der er plads.
- Det er gratis at gå på kurset.

HVEM ER DU?

Du skal være mellem 18-30 år og have psykiske sårbarheder, der gør det svært at fastholde uddannelse eller arbejde eller være i en social sammenhæng. Du behøver ikke at have en diagnose.

Du skal kunne møde 20 timer om ugen og have lyst til at der skal ske en forandring i dit liv og arbejde med dig selv. Det er vigtigt du ikke har fysiske skader der gør at du ikke kan deltage i fysisk aktivitet.

Du kan være på kontanthjælp, sygedagpenge, førtidspension eller under orlov på SU.

I Fremtidsfabrikken skal der være rart og trygt at være. Derfor tolererer vi ikke udadreagerende adfærd, vold eller misbrug af alkohol eller stoffer.



HVORDAN KAN DU STARTE?

Hvis det er noget for dig at starte på kursus i Fremtidsfabrikken skal du kontakte en af vejlederne.

Så vil vi aftale en tid til samtale med dig for at fortælle dig mere om kurset og høre lidt om hvorfor du gerne vil deltage i kurset.

Hvis det er relevant for dig at være på kurset, aftaler vi hvornår du kan starte.

KONTAKT

Kontakt os hvis du vil høre nærmere eller aftale en tid til visitationssamtale
Koordinator Vejleder

Gitte Andersen
Tlf.28918768
Tlf. 3317 1334
ZR7L@sof.kk.dk

Kenny Rasmussen
Tlf. 2891 8772
Tlf. 3317 1334
A22K@sof.kk.dk