

Web:

www.aspas.dk

Facebook:

Søg på askovfondens socialpsykiatri

Kontakt og telefonnummer:

Se inde i folderen under den enkelte aktivitet.

Adresse:

Griffenfeldsgade 35, 2200 KBH. N.

Transport forbindelser:

3A - 12 - 66 - 68

Metro St. Forum, 6 min. gågang.

ASPA

ASKOVFONDENS SOCIALPSYKIATRI

UNGETILBUD (18+)

GRIFFENFELDSGADE 35 NØRREBRO

BLIV BEDRE TIL STUDIETEKNIK

Torsdage 10-12 - Åben gruppe med løbende optag.

Vi taler om og deler erfaringer omkring noter, mappestruktur, læring, læsestrategier og ikke mindst pauser.

- Hvordan kan jeg skabe en struktur på min computer til mine noter?
 - Hvordan lærer jeg bedst?
 - Vi dykker ned i forskellige metoder omkring studieteknik
 - Øvelser, praksis og egne erfaringer.
-

FÅ BEDRE STYR PÅ DIN ØKONOMI

Torsdage kl. 13-16 – åben rådgivning.

Økonomi – støtte og samtale om hvordan du kan få lagt budget, samlet evt. gæld, kontakte kreditorer osv.

- Hjælp til at kunne overskue din økonomi
- Lave et budget som passer til dine indtægter og udgifter
- Forebyggelse af ny/mere gældsætning, kontakt til fx bank.
- Støtte til at få læst rudekuverter, e-boks-meddelelser mv.
- Støtte til at søge relevante ydelser.

**VIDSTE DU AT ASPA OGSÅ TILBYDER
MULIGHED FOR:**

- Personlig udvikling
- IT-undervisning
- Madgrupper
- Fællesture
- Gruppeforløb
- Kulturgrupper
- Samværstilbud og fællesskab
- OG MEGET MERE – se det på www.aspas.dk

FORBERED DIG BEDRE TIL MØDER I JOBCENTRET

Kontakt Bjørn på:
T: 51 82 21 73
M: bjorn@askovfonden.dk

Tirsdag kl. 13-15 – åben rådgivning.

Hvordan får du kommunikeret det du gerne vil og hvordan kan du bruge din kontakt med jobcentret til at skabe bedre muligheder for dig selv?

- Støtte til at blive klogere på hvad dine muligheder er når du er på en kontanthjælpsydelse
 - Støtte til at overskue indkaldelser, jobnet og andet.
 - Støtte til at få forberedt dig til møder i jobcentret
 - Mulighed for bisidder til møde i jobcentret.
-

UDDANNELSESSTØTTE OG LEKTIECAFÉ

Kontakt Louise på: T: 30 68 11 88
M: louise.martensen@askovfonden.dk

Mandag til fredag kl. 9 - 16 – efter individuel aftale.

Henvender sig til dig som kan have brug for støtte, lektiehjælp og struktur i forhold til din uddannelse.

- Støtte til at strukturere dit uddannelsesforløb
- Mulighed for at du kan få lavet afleveringer i samarbejde med vores frivillige lektiehjælpere
- At sammen udarbejde et ugeskema som passer til dig.

NADA ØRE-AKUPUNKTUR

Kontakt Louise på: T: 30 68 11 88
M: louise.martensen@askovfonden.dk

Mandage kl. 11-13 – åbent tilbud med løbende

optag. (5 kr. pr. behandling)

NADA er øre-akupunktur, hvor der bliver sat 5 nåle i hvert øre.

- NADA kan mindske stress, angst og uro
- NADA kan skabe klarhed og virke beroligende
- NADA kan dæmpe symptomer på angst og stress.

MOTION/YOGA I

Kontakt Louise på: T: 30 68 11 88
M: louise.martensen@askovfonden.dk

SUNDHEDSHUSET MIMERSGADE 41

Fredage kl. 12.30 – 14.30 - åbent tilbud med løbende

optag.

- Alle er velkomne og alle kan være med - uanset niveau
- Motion og yoga med fokus på velvære
- Opvarmning, tempo, leg, balance, let styrketræning, let yoga og afspænding.

KOGNITIVT KURSUS MED ASSERTIONSTRÆNING

Kontakt Louise på: T: 30 68 11 88
M: louise.martensen@askovfonden.dk

Tirsdage kl. 11– 13.30 – åben gruppe med løbende
optag.

- Assertionstræning gør dig bedre til at udtrykke dine tanker
følelser og behov
- Bliv bedre til at håndtere konflikter
- Vi laver øvelser og deler erfaringer.

TORS DAGSCAFÉ FOR UNGE (18+)

AskovFondens Cafe, Griffenfeldsgade 35
Hver torsdag kl. 15-20

Torsdagscaféen er stedet, hvor du kan møde nye mennesker, hygge med andre og hænge ud.

Her mødes vi, laver mad sammen, spiller spil, ser film, og hvad vi ellers har lyst til.

Du kan tage lektierne med –
der er altid nogen, der er klar til at hjælpe dig.



Kom som du er, der er altid plads til bare at være.

Torsdagscaféen er et fællesskab, du selv kan være med til at præge. Gode ideer til mere hygge og sjove events er altid velkomne.



Er du nysgerrig på, om caféen kunne være noget for dig, er du velkommen til at kigge forbi – og venner, veninder og kærester er også altid velkomne.

Du kan også ringe til Louise på telefon 30 68 11 88, hvis du har spørgsmål. 😊

Hvis du vil følge med i, hvad vi render rundt og laver, så giv vores Facebook-side et like. Du kan finde os som AskovFondens Socialpsykiatri - ASPA.

FORBERED DIG BEDRE TIL EKSAMEN

Kontakt Bjørn på:
T: 51 82 21 73
M: bjorn@askovfonden.dk

Mandage kl. 10-12 – åben rådgivning.

Eksamensforberedelse til skriftlig og mundtlig eksamen.

- Hvornår er det vigtigt at analysere, redegøre, konkludere mv.?
 - Hvad skal man kunne til eksamen, hvad vil eksaminator og censor have fokus på?
 - Hjælp til at forstå præcis hvad der skal foregå til din eksamen
 - Hvordan skaber man en rød tråd og får en bedre karakter?
-

BLIV KLOGERE PÅ DINE UDDANNELSESMULIGHEDER

Kontakt Bjørn på:
T: 51 82 21 73
M: bjorn@askovfonden.dk

Tirsdage 10-12 - Åben gruppe med løbende optag.

Bliv mere afklaret omkring hvilken uddannelsesretning du kunne forestille dig. Vi undersøger og taler om de forskellige muligheder der findes, samt tager på uddannelsesbesøg.

- Lære om hvordan man hurtigere kan få skabt et overblik over uddannelsessystemet
- Blive klogere på indholdet af specifikke uddannelser
- Tid til egen research af interessante uddannelser.