

TA KONTAKT MED OSS!!

TLF. 48166090 - 94149537

Adr: Langbergsgt. 2, 3616 Kongsberg

Veibeskrivelse:

Skiltet fra E 134 med Mestringscenteret, psyk. helse (mellom Skauløkka parkeringshus og Næringsparken).

Ta inn Stenstrupsgt.

Ta til høyre – ned Kragsgt.

Etter ca 100 m. - ta til høyre inn Langbergsgt.

MESTRINGSSENTERET – stort hus i to etg.

Velkommen!



**KONSGBERG
KOMMUNE**



MESTRINGSSENTERET

FELLESSKAP & AKTIVITET

VELKOMMEN

ET STED Å VÆRE, ET STED Å LÆRE

Mestringscenteret i avd. psykisk helse er et åpent kommunalt tilbud for alle som bor i Kongsberg kommune. Her kan du treffe andre og bli en viktig bidragsyter i et godt og sosialt fellesskap.

Vi har bruk for DEG i fellesskapet!

Senteret ivaretar et rusfritt miljø. Tilbudet retter seg mot personer over 18 år.

Målsetting for dagsenteret:

- Bryte ensomhet og isolasjon – gi økt tilhørighet
- Forventet brukermedvirkning
- Gi mestringsopplevelse og motivasjon
- Gi økt selvfølelse og bedre livskvalitet
- Fremme evnen til å mestre eget liv
- Være et ledd i rehabilitering

Vi kan tilby:

- Sosialt samvær – fellesskap med andre
- Kontakt med fagpersoner, støtte / veiledning
- Ulike aktiviteter, arbeidsoppgaver, kurs og turer
- Lunch – laget i fellesskap

Vi er åpne for alle forslag, ideer og tanker, og håper på en interessant tid med aktiviteter, spennende møter og opplevelser samt ro og samling i et godt miljø!

UKEAKTIVITETER

Mandag: Åpningstid fra 09.00 – 15.00

Div. grupper / kurs

Tirsdag: Åpningstid fra kl. 08.30 – 15.00

Onsdag: Åpningstid fra kl. 09.00 – 15.00

Torsdag: «Torsdagsgruppe» – Miljøterapeutisk gruppe – fra kl. 09.00 – 13.30
(deltagelse etter søknad)

Fredag: Åpningstid fra kl. 09.00 - 14.00

Husmøte: Personale og brukere tar opp ulike saker angående driften på huset og aktiviteter /oppgaver (husmøte hver 14 dag i lik uke)

Bingo: (ulik uke)

Lunch: Hver dag kl. 12.00 (Ikke mandag - Ta med egen mat)

Mestringscenteret har pc `er med internettilkopling for sine brukere!

Det finnes rom for ulike hobbyaktiviteter og eget snekkerverksted!

Det arrangeres kurs, og ulike temasamlinger etter ønske!

