



Botræning og Socialtræning



Botræning i Ude-Bo

Botræning har til hensigt at klæde borgeren på til selvstændigt at bo i egen lejlighed. Det vil sige: indblik, læring og ansvar for dagligdagens udfordringer

Den enkelte borgers funktionsniveau er individuelt, hvorfor hvert forløb tilpasset den enkeltes behov.

I Ude-Bo arbejder vi med følgende:

Struktur for dagligdag med fokus på at passe uddannelse eller arbejde

- Borgeren får indarbejdet en stabil døgnrytme, som er udgangspunktet for at kunne deltage i samfundets hverdag og tilbud
- Borgeren får udarbejdet en struktur for hverdagen evt. gennem kalender og/eller ugeskema
- Borgeren opnår en indsigt i, hvad det indebærer at balancere mellem arbejde/uddannelse, vedligeholde et hjem og fritid

Rengøring og tøjvask

- Borgeren lærer at håndtere vasketøjet; sortere, vaske ved forskellige grader, maskiner etc.
- Borgeren får støtte og vejledning i, hvordan man gør rent
- Borgeren lærer at tage ansvar for opgaver på fælles boligområder

Privatøkonomi

- Borgeren får udarbejdet et budgetskema med overblik over egen økonomi
- Borgeren opnår en basisviden omkring faste udgifter, betalingsaftaler, skatteoplysninger, NEM-ID og E-boks

Indkøb og madlavning

- Borgeren får støtte til at lave mad, finde opskrifter m.m.
- Borgeren lærer at planlægge mad og indkøb ud fra økonomi og sund kost
- Borgeren opnår en grundlæggende viden omkring køkkenhygiejne

Personlig pleje og hygiejne

- Borgeren tilegner sig viden omkring den daglige hygiejne, det være sig bad, rent tøj m.m.
 - Borgeren har en god tandhygiejne og regelmæssigt får tandeftersyn
 - Borgeren bliver bevidst om egen fremtoning
-

Socialtræning i Ude-Bo

Socialtræning har til hensigt at styrke borgerens sociale kompetencer. Borgeren vil få vejledning og støtte til at kunne indgå i sociale aktiviteter.

Ude-Bos aktiviteter planlægges halvårligt i samarbejde med Ungeudvalget.

Mandagsspising, Onsdagsaktivitet og morgenmad alle hverdage

- Borgeren kan planlægge og tilberede mad til flere
 - Borgeren får indsigt i almen dannelse og pli
 - Borgeren opnår succes med social aktivitet også ud af huset
-

Kaffemik for interne unge

- Social træning i en mindre gruppe hver fredag med omsorg for planlægning af weekend
-

Dannelsesrejser - ski, sommerhus og udland

- Borgeren lærer om fremmede kulturer og samfund
 - Borgeren får mulighed for opbygning og udvikling af sociale relationer
 - Borgeren styrker evnen til rummelighed og empati
-

Fritidsliv

I Ude-Bo har vi fokus på lokalmiljøet. Derfor går vi aktivt ind i at etablere kendskab og kontakt til lokale foreninger og frivillige tilbud.



“Uden Ude-Bo ved jeg ikke hvor jeg ville have været i dag”

WWW.UDEBO.DK

”Jeg lærer, hvad det betyder at flytte hjemmefra og uden hjælp ville jeg ikke få gjort noget”
Elisabeth, 19 år

”De kan hjælpe med stort set alt. Hvis man har problemer og ikke ved hvad man skal gøre, så kan man altid få råd og vejledning hos Ude-Bo. Så længe man er ærlig og villig, kan man få lige så meget hjælp som man tillader dem at give.”
Nick, 25 år

Ude-Bo

Fabrikvej 11A
8700 Horsens. Tlf.: 75601402
Mail: adm@udebo.dk



Britta Schmidt

Forstander
Tlf.: 22720594
Mail: britta@udebo.dk