



HIT-Linjen



HIT-Linjen

HIT er en forkortelse for "Hverdagsindhold til alle", og HIT-Linjen udgør Ude-Bos interne dagbeskæftigelsestilbud. HIT-Linjen er et beskæftigelsestilbud til borgere, som har brug for træning/forberedelse til at kunne starte på uddannelse og/eller komme ind på arbejdsmarkedet.

HIT-Linjen er et beskæftigelsestilbud 1-5 hverdage i tidsrummet 08:30-13:00. Det er desuden muligt for borgeren at kombinere beskæftigelse på HIT-Linjen med virksomhedspraktik og/eller uddannelse. Borgere uden tilknytning til Ude-Bo kan også indskrives alene på HIT-Linjen.

Beskæftigelse på HIT-Linjen tilrettelægges individuelt med udgangspunkt i borgerens aktuelle behov og handleplan.

Beskæftigelsestilbuddene på HIT-Linjen er typisk bygget således op, at de består af både teori/undervisning og fysisk aktivitet/samarbejdsøvelse. Alle dage starter med morgenmad og slutter med frokost.

Overordnede basismål for HIT-Linjen

- Et stabilt fremmøde
- Indsigt i egen personlig pleje
- Forståelse af egen og andres fysiske fremtoning
- Kunne begå sig i sociale sammenhænge

Madlavning & samfunds-linje:

Basismål for Madlavning og samfund:

- Udarbejde madplaner og madbudgetter
- Finde sunde opskrifter, lave indkøbslister og handle fornuftigt ind
- Tilberede mad efter en opskrift og følge god køkkenhygiejne
- Blive bevidst om samfunds struktur og aktuelle udviklinger.

Bevægelse & samspils-linje:

Basismål for Bevægelse og samspil:

- Opnå forståelse for sundhed, egen fysiske kondition, anatomi, koordinering og sanser
- Opnå forståelse for, at bevægelse og fysisk aktivitet giver en velværdfølelse samt øger koncentration og fokus
- Styrke selvtillid og selvværd gennem bevægelse og aktivitet med andre

Erhverv & dannelses-linje:

Basismål for Erhverv og dannelse:

- Deltage konstruktivt i og reflektere over undervisning
- Opnå kendskab til mulige og relevante uddannelser, arbejdsmarkedet og jobfunktioner

- Udarbejde et målrettet CV, motiverede såvel som umotiverede ansøgninger
- Forberede sig til og deltage i jobsamtaler
- Styrke evnen til relations dannelse
- Opnå bred viden om kultur, normer og almen dannelse

Friluftsliv & Kulturs-linje:

Basismål for Kultur og friluftsliv:

- Planlægge en aktivitet fra start til slut. Herunder at opsøge informationer, kontakte eksterne parter, koordinere og beskrive forløbet samt evaluere aktiviteten.
- Agere i forskellige roller og være i stand til at tilpasse sig forskellige situationer.
- Blive introduceret til vores kultur og dets historie/værdier.

Din livsstils-linje

Basismål for Din livsstil:

- Opnå øget bevidsthed om fysiologi
- Bevidst om egen krop og lære egne muligheder/begrænsninger at kende
- Lægge og følge en sund kostplan
- Øge fleksibilitet, styrke og muskelmasse samt styrke conditionen

Max 4-linjen

Max 4 er et forløb på maksimalt to måneders varighed for særligt sårbare borgere, som oplever angst/ubehag ved at indgå i grupper, og som har brug for særlig støtte til at komme i gang med beskæftigelse efter længere tids inaktivitet. Max 4 fungerer som forberedelse til deltagelse i beskæftigelse på HIT-Linjen. Max 4 er en gruppe på maksimalt fire personer (plus underviser), som mødes og spiser morgenmad sammen, hvorefter der udføres forskellige praktiske opgaver i og omkring Ude-Bos faciliteter.

Basismål for Max 4:

- Opnå tryghed ved at færdes på og omkring Ude-Bos faciliteter



HIT
Hverdags Indhold
Til alle

"HIT er hygge og samvær.
Man får noget at stå op til,
får nye venner
og lærer noget"

WWW.UDEBO.DK

Kontaktoplysninger:

Bernard Faure

Idræts- og friluftskonsulent

Tlf.: 24208224

Mail: Bernard@udebo.dk

Karina Byskov

HIT-konsulent

Tlf.: 22720592

Mail: karina@udebo.dk

Ude-Bo

Fabrikvej 11A

8700 Horsens. Tlf.: 75601402

Mail: adm@udebo.dk



Britta Schmidt

Forstander

Tlf.: 22720594

Mail: britta@udebo.dk