

IMR

- Din vej til at styre dit liv

Læs om tilbud og muligheder for dig, som er beboer på Lunden!



IMR på Lunden

Ved Carsten, Malek og Rlm

Som beboer på Lunden har du mulighed for at deltage i et IMR-forløb, hvor du gennem undervisning kan få viden og hjælp til at tage kontrol over dit liv.

Hvad er IMR?

IMR er et undervisningsprogram, der tager udgangspunkt i dine mål.

I undervisningen laver du planer for, hvordan du vil nå målene.

Hvordan foregår IMR?

IMR-forløbet indeholder 11 moduler af 4-6 ugers varighed hver. På hvert modul arbejder du med et særligt tema. Det kan f.eks. være rusmiddelbrug, psykiske vanskeligheder eller dit sociale liv. IMR foregår som gruppeundervisning, hvor alle har mulighed for at dele deres erfaringer om emnet.

IMR er for alle

Alle kan have gavn af IMR. Det kræver mod og tålmodighed at ændre sit liv. Vi tager udgangspunkt i dine behov, og vi arbejder i dit tempo.



- Udviklet de redskaber, der kan hjælpe dig med at vinde kontrol over dit liv
- Mulighed for at dele dine erfaringer og hjælpe de andre kursister med at nå deres mål
- Hjælp til at opnå dine mål og drømme
- Øvelse i at forebygge tilbagefald og håndtere stress

IMR tilbydes mandag 13.00-15.00. Undervisningen finder sted i lokaler udenfor Lunden: Vi kører samlet i bus og mødes på Lundens parkeringsplads kl. 13.00.

Ønsker du at vide mere?

Du er altid velkommen til at henvende dig til en af IMR-undervisererne og høre mere om IMR, samt de fordele undervisningen kan give dig.

