

Kontaktinfo.

Karin Jacobsen: 48882216

Marthe Woldmo: 45616828

Pia Helsinghof: 4894769

**Psykisk helseteam, Hobøl
kommune**



JENTTEGRUPPA





Jentegruppa

Dette er et tilbud til unge kvinner, fra 16 år, som bor i Hobøl kommune.

Vi er en gruppe som møtes hver mandag ettermiddag for sosialt samvær og ulike aktiviteter. Vi har fast base på frivillighetssentralen på Tomter, men innimellom drar vi ut på ulike utflukter og aktiviteter.

Er Jentegruppa noe for meg?

Hender det at du opplever tøffe dager og tunge tanker? Blir du sittende mye alene? Kanskje er det vanskelig å komme seg ut?

Jentegruppa er et sosialt samlingssted hvor fokuset er trygghet, trivsel og sosial aktivitet. Her kan du komme og være den du er.

Aktiviteter i Jentegruppa

I gruppa tar vi opp ulike temaer som vi knytter opp mot samtaler, aktiviteter og ulike øvelser .

Tema for en samling kan være:

- Kommunikasjon
- Vennskap
- Selvbilde



Andre aktiviteter kan være:

- Bowling
- Turer i naturen
- Film

Hvordan bli med i Jentegruppa?

Ta kontakt med en av gruppelederne i psykisk helseteam i Hobøl kommune hvis du ønsker mer informasjon eller å bli med i Jentegruppa.

Gruppas ledere:

Karin Jacobsen: 48882216

karin.jacobsen@hobol.kommune.no

Marthe Woldmo: 45616828

marthe.ruud.woldmo@hobol.kommune.no

Pia Helsinghof: 48949769

pia-annette.helsinghof@hobol.kommune.no

