

Hvad er Walk&Talk?

En gåtur i Hørsholm

Mødested: Frivilligcenter & Selvhjælp Hørsholm.

Der dannes grupper med 2 deltagere. Grupperne forsøges blandet fra gang til gang.

- Vi går en tur og vi og holder os i de grupper, der er dannet
- Vi er ligeværdige
- Husk at give plads til at begge kan tale
- Vi taler om eget liv, deler erfaringer og viden
- Vi forsøger at forholde os positivt til vores udfordringer
- Vi giver ikke ”gode råd”
- Turen tager ca. 45 min
- Vi går i al slags vejr

Vigtigt! Alle har tavshedspligt. Hvad de taler om på turen, bliver ude i naturen. Må ikke genfortælles til andre. Dog er man velkommen til at dele gode ideer senere i caféen.

Mens vi går, skal vi først præsentere os kort for hinanden:

- Hvad hedder jeg?
- Min Alder?
- I hvilken by bor jeg?
- Mit familieforhold
- Er jeg i arbejde/studie
- Hvor længe har jeg haft min diagnose?
- Burger jeg ADHD Medicin ?
- Er min diagnose en hemmelighed?

*Se på dagens emne, snak om det, se hvad der sker.
Tag udgangspunkt i dig selv og kom kun med egne
erfaringer og viden. Vores AD(H)D er forskellig*

Tilbud om en Walk & Talk
en anden dag sammen med
Jacob fra Frivilligcenter & Selvhjælp
Hørsholm

Send SMS til 93700001