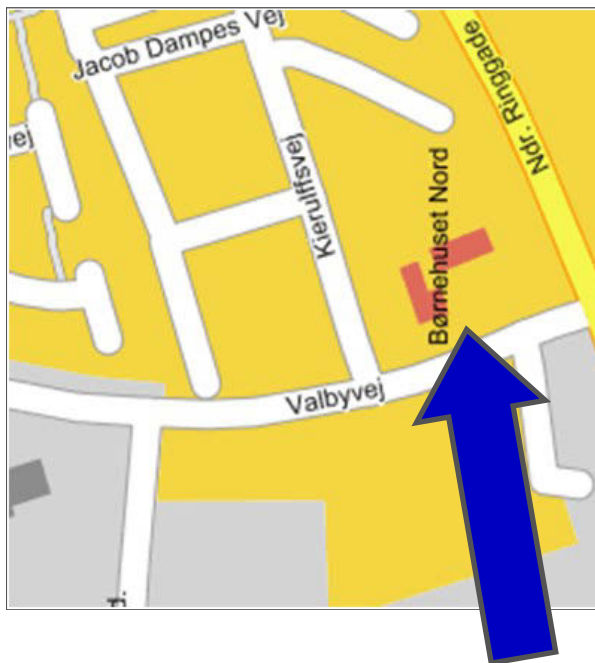




## Hvor finder du Stabil Start?

Valbyvej 58 lige overfor HK bygningen  
4200 Slagelse



# STABIL START

Dit liv - dit valg

Hvad kan vi tilbyde dig?

*»Jeg kan mere og er mere, end jeg troede om mig selv. Selvom noget har været dårligt betyder det ikke, at det altid vil være sådan.«*

*- Tidligere borger i Stabil Start*

Udgivet af **Nordbycentret**  
Valbyvej 58, 4200 Slagelse  
Telefon: 3078 5820  
E-mail: nordbycentret@slagelse.dk



Stabil Start er et samarbejde mellem:  
Center for Børn og Unge og Jobcentret

Opdateret 2019





## Er hverdagen svær?

*I trygge rammer kan du lære at tackle hverdagen*

Stabil Start kan tilføre dig redskaber til at finde og bruge dine ressourcer bedst muligt. Du kan blive i stand til at vende en svær hverdag til en mere stabil og tryk tilværelse for dig og dine børn. Forløbet øger dit overblik og overskud, så du kan overveje fx uddannelse eller job.

- Lære mere om børns behov og udvikling
- Blive bedre til at strukturere hverdagen
- Få overblik over din økonomi
- Mulighed for at danne netværk

## Hvad får du?

Du får viden, metoder og råd om, hvordan du bedre kan tackle en travl hverdag med hjem og børn.

Du får hjælp til bedre at kunne tackle dit liv og blive klogere på dig selv.

Du får både gruppeundervisning og individuelle samtaler/rådgivning.

Du får mulighed for at komme i praktik og derved forbedre dine chancer for job og uddannelse.

## Hvad laver vi?

Vi gør dig klar til at træffe velovervejede valg for dig og din families liv. Vi understøtter dine egne evner, og du bliver dermed i stand til udfolde dine ressourcer, både som individ og forælder.

Over en periode på 6 måneder arbejdes der med:

- Hvordan du kan sætte mål og træffe valg
- Personlig udvikling og det gode forældreskab
- Kost og ernæring, sundhed og livsstil
- Redskaber til at styre økonomien
- Redskaber til at forbedre dine job- og uddannelsesmuligheder

Stabil Start arbejder med udgangspunkt i den enkelte borger. Vi oplever, at når den enkelte får ro på det, der forstyrrer og stresser i eget liv, skabes der overskud, som mærkes i hverdagen. En bedre trivsel for dig og din familie.

## Vores vision for dig

I Stabil Start tror vi på, at du har ressourcerne til at mestre eget liv og indgå i tillidsfulde relationer.



**Stabil Start - vejen til en mere selvstændig og tryk tilværelse**

**”Jeg tænker mere over de ting, jeg gør. Jeg kan sige fra uden ubehag. Jeg kan styre min økonomi. Jeg og mine børn har fået et meget bedre liv/hverdag.... Jeg har fået øjnene op for mit liv igen.”**

*- Tidligere borger i Stabil Start*

## Hvem er vi?

Stabil Start er organisatorisk placeret under Børn og Unge og har undervisningslokaler og kontor i Nordbycentret. Nordbycentret deler adresse med daginstitutionen Børnehuset Nord.

## Hvem er du?

For at komme i betragtningen til et 6 måneders forløb i Stabil Start, skal du opfylde følgende:

- Du er kvinde og modtager kontanthjælp/uddannelseshjælp
- Du har mindst ét barn i dagtilbudsalderen
- Du oplever flere udfordringer end kun ledighed

## Hvordan kan du starte?

Du kan henvende dig direkte til din sagsbehandler på Jobcentret, til dit barns dagtilbud eller til en medarbejder i Stabil Start.

## Kontakt os

### Stabil Start

Connie Jensen  
Mobil: 30 78 58 21

Mette Sass  
Mobil: 30 78 58 22

Besøg os på  
**Nordbycentret.slagelse.dk**  
Klik på fanen: **Stabil Start**