

## Vesthimmerlands pigegruppe – til dig der har lyst!

**Målgruppe:** Piger i hele Vesthimmerlands Kommune i alderen ca. 12 år – 18 år.

**Tidspunkt:** Hver torsdag fra kl. 14.30 – 17.30

**Start:** Torsdag d. 19. november 2009 (der er altid åben for tilmelding - selvom vi er startet op)

**Sted:** U-huset, Markdsvej 11, 9600 Aars

**Transport:** Vi er behjælpelig med at finde ud af transport - så kontakt os og vi vil hjælpe dig!

**Afbud:** Vi har en forpligtelse over for hinanden, så er du forhindret skal du melder afbud.

**Formålet** med pigegruppen er at støtte dig i at lære andre piger at kende, som du måske vil oplever, har det ligesom dig! Det kan være du ikke føler du er god nok, at du ikke har nogen venner, at du har problemer i skolen, hjemme eller du måske bare har behov for lidt ekstra. I pigegruppen kommer du ud af din vanlige omgivelser og får en oplevelse af at kunne fungere i et andet forum og kan derved drage nogle positive erfaringer du kan bruge i din hverdag.

Gennem samtaler i gruppen kan du blive mere bevidst om dine egne værdier og dit selvværd samt få redskaber til at arbejde med dette.

Vi vil støtte dig i at blive bevidst om dine egne behov, ressourcer og kvalifikationer og så vidt muligt hjælpe dig videre til et godt fritidsliv.

**Eftermiddagens forløb:** Der vil være nogle faste rutiner i løbet af eftermiddagen.

Vi hjælper alle hinanden med at servere lidt eftermiddagsmad.

I gruppen tager vi forskellige relevante emner op og debatterer dem. Du vil fra gang til gang blive forberedt på hvilket emne vi tager op næste gang vi mødes.

Lavt selvværd, kost og bevægelse, personlig hygiejne, uddannelse, fritidsjob, interesser, samt styling: sminke, hår, tøjstil er de emner vi først kommer til at arbejde med

Derudover prioriterer vi plads til hygge, grin, pjat, ture/oplevelser og der vil være plads til at følge dine initiativer og ønsker.

**Kontaktpersoner:** Ungdomsmedarbejder, Hanne Høgh (tv.) og Ungdomskonsulent, Helle Terp Hansen (th.) fra Ungeteamet, Vesthimmerlands Ungdomsskole.



For yderligere information og interesse omkring pigegruppen, kontakt Ungdomskonsulent Helle Terp Hansen, mobil: 30 84 37 01, mail: [htn@vesthimmerland.dk](mailto:htn@vesthimmerland.dk)

Udover at vi mødes i gruppen en gang om ugen, kan vi tilbyde individuelle møder og samtaler med dig, dine forældre eller skolen