



HJERTERUM

Blossom*

Et tilbud til ældre kvinder uden nære relationer

NGO Blossom

- Blossom er en landsdækkende frivilligdrevet ngo der støtter kvinder i udsatte positioner med forskellige projekter - blandt andre Hjerterum
- Blossom har fokus på at støtte og *empower* kvinder i udsatte positioner og tilbyde dem et pusterum fra hverdagen.
- Fællesskaber som bygger bro mellem kvinder i udsatte positioner og det øvrige samfund.



Blossoms arbejdsmetoder



Empowerment. Deltagernes succesoplevelser med forskellige aktiviteter styrker deres motivation til at skabe forandring i deres liv og til at blive en aktiv del af samfundets fællesskaber.

Robusthedstræning. Deltagerne bevidstgøres om positive følelser, styrker og positive sociale relationer hvorved deres modstandskraft over for modgang, stress og udfordringer styrkes.

Det Fælles Tredje. Aktiviteterne sætter rammen for nysgerrighed og deltagelse i hinandens liv og udvikler deltagerens sociale kompetencer indenfor samarbejde, initiativ, selvtillid og kommunikation.

Hjerterum

Aktivitets - og undervisningstilbud for kvinder 50 + i socialt udsatte positioner.

HR kører i løbet af 13 uger, én gang ugentligt i 4 timer, ca. 12 deltagere pr. omgang

Vi har kørt tilbuddet 5 omgange på Vesterbro, Kbh og er netop startet op i Sydhavn, Kbh



Forløbet tilbyder til hver omgang: yoga, krea, samtalecafe, madlavning og fællesspisning + 3 udflugter i løbet af de 13 uger.

Hjerterum



En lille video: https://www.youtube.com/watch?v=1TKeOvmskN4&ab_channel=Blossom

Hvem er kvinderne?

Deltagerne:

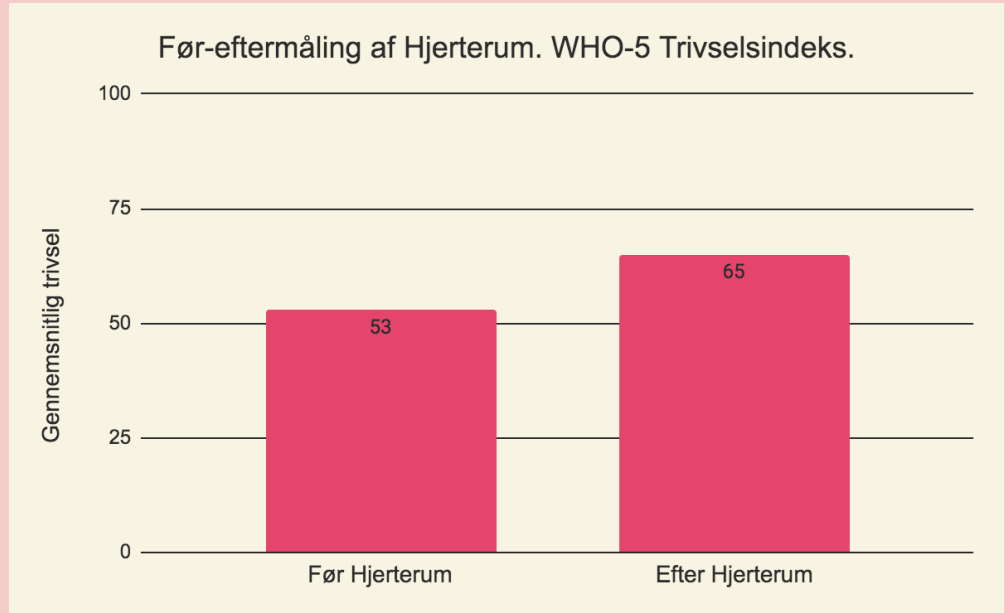
- 50 +
- Har oplevet tidligere eller nuværende hjemløshed
- Har eller har haft kontakt til psykiatrien
- Brudte relationer til familie
- Oplever ensomhed
- Søger oplevelser, udfordringer og fællesskaber kun for kvinder
- Blot ønsker et sted at være
- Have svært ved at indgå i fællesskaber og sociale rum og skal øve sig



Trivselsstigning på over 10 %

Ud fra WHO 5 trivselsmålingen spørger vi ind til en række faktorer for kvinderne i begyndelsen og ved afslutningen af forløbet.

- Seneste måling, foråret 2023



Citater fra deltagere



- *At det var en kvindegruppe, tror jeg, for mig. Det var vigtigt for mig.*
- *Jeg synes det er rigtigt rart at jeg skal noget om eftermiddagen og om aftenerne. At jeg skal noget.*
- *For mig, har det været virkeligt fantastisk at komme her (Hjerterum)... Vi var på Arbejdersmuseet, vi har været på Statens Museum for Kunst... Der er nogle ting som jeg aldrig ville komme til at gøre af mig selv. Så jeg har fået nogle oplevelser som er virkelig gode...*
- *Det er godt at lære nogle nye at kende. Det har man kun godt af. Det gør jeg ikke så tit.*
- *Jeg har følt jeg kunne komme ud med nogle af de ting der tynger mig her (Hjerterum).*
- *Vi får grinet mere end man normalt gør i hverdagen, når man er alene, når vi møder hinanden og driller hinanden på den søde måde, ikke?*
- *Nu har jeg noget at bidrage med, fordi jeg har oplevet noget...*

Spørgsmål?

