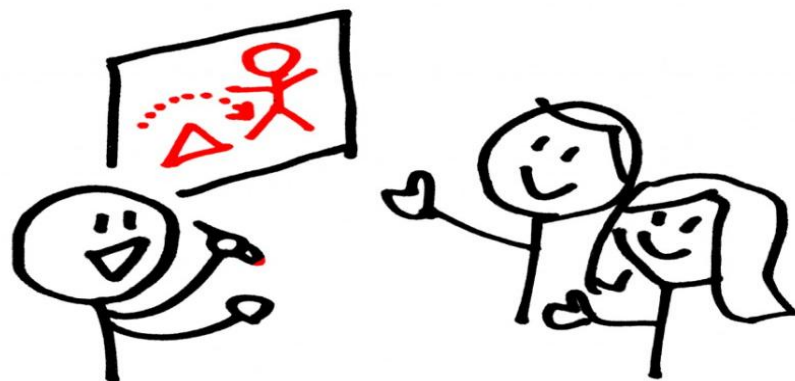


AKTIVITETSKALENDER

Selvhjælp

januar – juni 2026



Velkommen til vores aktiviteter! Hvis du har interesse i at deltage, så kontakt Frivilligcentret og få en uforpligtende snak og nærmere detaljer.

Selvhjælps- og netværksgrupper

- AD(H)D** Walk & Talk og Netværkscafé for voksne m/AD(H)D.
- En mandag i måneden
 - kl. 17.45 – 18.30 Walk & Talk
 - kl. 19.00 – 21.30 Netværkscafé
- BØRNEGRUPPER** For børn i skolealderen, gerne i samarbejde m/skolerne.
- Skilsmisse Børn, der er berørt af og lever i en skilsmissecfamilie
 - Sorg Børn, der har mistet et nærtstående menneske.
- Oprettes efter aftale og behov.
- DANSKSPROG-TRÆNING** For udlændinge
- Efter aftale og behov
- DEPRESSION** For mennesker med depression. I samarbejde med Depressionsforeningen.
- Tirsdag i lige uger. Kl. 19.00 – 21.00
- LEKTIEHJÆLP til Børn/unge**
- Efter aftale og behov
- PÅRØRENDE TIL** Selvhjælps-/Netværksgrupper for pårørende
- BØRN/UNGE m/ASF I samarbejde m/Foreningen "Stjernerne"
 - MENNESKER m/FYSISK/PSYKISK HANDICAP
 - MENNESKER m/SENHJERNESKADE
- Mødes efter forudgående aftale.
- SAMTALESALON** Socialt samvær m/"den gode samtale" som indhold.
- Mødes på udvalgte torsdage kl. 14 – 16 fx 29.01.2026
- Hold øje med vores FB- & hjemmeside.
- Henvendelse til koordinator@frivillighorsholm.dk
- SORGRUPPE** Køres løbende og oprettes efter forudgående aftale.

Rungstedvej 1C, 1 th., 2970 Hørsholm, tlf. 2926 2040 el. 4029 0590

Mail: koordinator@frivillighorsholm.dk , hjemmeside: www.frivillighorsholm.dk

- STRESSGRUPPE** Kan bruges for at afhjælpe & forebygge.
- Oprettes efter aftale.
- SÆRLIGT SENSITIVE (HSP)** Selvhjælpsgruppe for mennesker, der er særligt sensitive.
- Mødes 1/måned i lige uger fra kl. 19 – 20.30

STØTTESAMTALER Individuelle medmenneskelige samtaler også for stressramte, hvor en frivillig lytter til dig, og kan støtte dig i de udfordringer, du oplever.

Hvad er en selvhjælpsgruppe?

En selvhjælpsgruppe består af 4-8 personer, som mødes med jævne mellemrum for at tale om et bestemt emne. Selvhjælp er ikke behandling, men en måde at hjælpe sig selv og hinanden til et bedre og sundere liv. Der er tavshedspligt i gruppen. Kodeordene for en selvhjælpsgruppe er: gensidighed, ligeværdighed og medmenneskelighed.

Vi har en gruppe kompetente frivillige gruppefacilitatorer, som varetager arbejdet med disse grupper. Kontakt Frivilligcentret for at høre nærmere.

Vil du være gruppeleder/facilitator eller har du en idé til en gruppe?

Måske har du selv en gruppe du gerne vil foreslå eller være gruppefacilitator af? Vi er meget lydhøre overfor nye tiltag og idéer! Kom og lad os i samarbejde finde ud af noget, der passer til dig.

Aktiviteter/Samvær:

BLÅ TIME: Fællesskab for ældre, hyggesnak og gode grin over kaffe & kage
Sophielund & Ådalsparken Onsdag i ulige uger, kl. 14-15.30

CAFÉ SAMVÆR: Socialt og hyggeligt netværk
- Torsdag i lige uger kl. 10.30-12.30

SØNDAGSKAFFE: Seniorer 75+ mødes én gang om måneden til et søndagskaffebord hjemme hos en frivillig vært. De bliver kørt frem og tilbage af en frivillig chauffør.

Rungstedvej 1C, 1 th., 2970 Hørsholm, tlf. 2926 2040 el. 4029 0590

Mail: koordinator@frivillighorsholm.dk, hjemmeside: www.frivillighorsholm.dk

- VETERANCAFÉ** Netværksgruppe for tidligere udsendte og pårørende.
- Torsdag i ulige uger, kl. 18-20, Selmersbo
- HERREHJØRNET** Mødes fredag i ulige uger kl. 13 – 14.30, Selmersbo
Kom – og vær sammen med andre ”Herrer”

Hvad tilbyder vi ellers?

Træning for demensramte og deres pårørende:

- Hver onsdag fra klokken 12.00 – 14.00 på Louiselund. Efter træningen er der en hyggelig kaffestund.

Erindringscafé:

Netværksgruppe for mennesker m/en demenssygdom & deres pårørende

- Anden mandag i måneden kl. 16.00 - 18.00, Kammerhuset

Foredrag/Arrangementer:

Forskellige og relevante emner tages op. Input velkommen!

Aktiviteterne foregår primært i Frivilligcentret. Det er gratis at deltage, og vi giver en kop kaffe/the/vand. Vi glæder os til at se dig – både hvis du gerne vil deltage, eller hvis du gerne vil være facilitator for en gruppe!

Forudsætningen for at deltage i en selvhjælpsgruppe er, at du har haft en afklarende samtale med selvhjælpskoordinatoren, for at se om gruppen er det rigtige for dig.



Kontakt selvhjælpskoordinator Barbara Diemi for yderligere informationer:

Rungstedvej 1C, 1 th., 2970 Hørsholm, tlf. 2926 2040 el. 4029 0590

Mail: koordinator@frivillighorsholm.dk , hjemmeside: www.frivillighorsholm.dk