

AKTIVITETSKALENDER

Selvhjælp

August – december 2024



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
- DEPRESSION** For mennesker med depression. I samarbejde med Depressionsforeningen.
- Tirsdag i lige uger. Kl. 19.00 – 21.00
- NA** Selvhjælpsgruppe for (tidl.) misbrugere.
- Mødes hver onsdag kl. 19 - 20 på Selmersbo
- PÅRØRENDE TIL** Selvhjælpsgruppe for pårørende til mennesker m/senhjerneskeade.
- **SENHJERNESKADE** - Mødes efter forudgående aftale.
- SAMTALESALON** Socialt samvær m/”den gode samtale” som indhold. Mødes på udvalgte torsdage kl. 16 – 18:
Hold øje med vores FB-side.
Henvendelse til koordinator@frivillighorsholm.dk
- SORGRUPPE** Køres løbende og oprettes efter forudgående aftale.
- SÆRLIGT SENSITIVE (HSP)** Selvhjælpsgruppe for mennesker, der er særligt sensitive.
- Mødes onsdag 1/måneden i lige uger fra kl. 19 - 21
- BØRNEGRUPPER** For børn i skolealderen.
- **SKILSMISSE** Selvhjælpsgruppe for børn, der lever i en skilsmissecfamilie - Efter aftale.
- STRESSGRUPPE** Kan bruges for at afhjælpe & forebygge. Oprettet efter aftale.

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

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

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. 11-13

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.

VETERANCAFÉ Netværksgruppe for tidligere udsendte og pårørende.
- Torsdag i ulige uger, kl. 18-20

HERREHJØRNET Mødes fredag i ulige uger kl. 13 – 14.30, Selmersbo
Kom – og vær sammen med andre "Herrer"

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

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

Hvad tilbyder vi ellers?

Demenskorpsset:

- Vi har frivillige, som agerer besøgsven for demensramte og aflaster deres pårørende.

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

Særskilte grupper for mennesker m/en demenssygdom og for deres pårørende

- Forløb over 7 gange

Foredrag:

- 29.08.24, kl. 18.30 – 20.00: "Stress er en tilstand - *ikke* en diagnose"
- 26.09.24, kl. 19.00 – 21.00: Oplæg fra foreningen "For Lige Vilkår"

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