

AKTIVITETSKALENDER

Selvhjælp

Efterår 2020



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

Selvhjælps- og netværksgrupper

DEPRESSION	For mennesker med depression. I samarbejde med Depressionsforeningen. - Tirsdag i lige uger. Kl. 19.00 – 21.00.
FIBROMYALOGI	Selvhjælpsgruppe for mennesker med fibromyalgi. - Mødes efter forudgående aftale.
OSTEOPOROSE	Netværksgruppe for mennesker med osteoporose. - På standby. Genoptages, når der kommer flere deltagere.
PÅRØRENDE TIL PSYKISK SÅRBARE	Selvhjælpsgruppe for pårørende til psykisk sårbare. I samarbejde med Bedre Psykiatri. - Onsdag aften i ulige uger.
PÅRØRENDE TIL PARKINSONSRAMTE	Selvhjælpsgruppe for pårørende. - Under opstart.
SENHJERNESKADE PÅRØRENDE	Selvhjælpsgruppe for pårørende til senhjerneskedede. - Mødes efter forudgående aftale.
SÆRLIGT SENSITIVE (HSP)	Selvhjælpsgruppe for mennesker, der er særligt sensitive. - Hver 3. mandag kl. 18.30-20.30.
TAL DANSK	Gruppe for mennesker med udenlandsk baggrund, der gerne vil øve dansk tale og blive klogere på dansk kultur. - På standby, men kan oprettes igen.
SKILSMISSEBØRN	Selvhjælpsgruppe for børn. - Efter aftale.
SOULPROJECT	Gruppe for unge piger, der gerne vil blive bedre til selvomsorg og sætte personlige grænser.

Rungstedvej 1C, 1 th., 2970 Hørsholm, tlf. 2883 4326 / 2926 2040. Mail: koordinator@frivillighorsholm.dk, hjemmeside: www.frivillighorsholm.dk

Hvad er en selvhjælpsgruppe?

En selvhjælpsgruppe består af 5-8 personer, som mødes med jævne mellemrum for at snakke 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 igangsættere/gruppeledere, som varetager arbejdet med disse grupper. Kontakt Frivilligcentret for at høre nærmere.

Derudover er der mulighed for oprettelse af f.eks.:

Selvhjælp- og netværksgrupper for:

- Pårørende til demente.
- Mennesker med angst.
- Forældre til børn med diagnoser.
- Mindfulness for voksne.
- Misbrug/uhensigtsmæssige vaner.
- Skilsmisseudfordringer.

Vil du være igangsætter eller har du en idé til en gruppe?

Måske har du selv en gruppe du gerne vil foreslå eller være igangsætter 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:

CAFÉ SAMVÆR: Socialt netværk, korte oplæg af og til.
- Torsdag i ulige 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.

Hvad tilbyder vi ellers?

Individuelle medmenneskelige samtaler om f.eks.:

- Udfordringer i familien, job, skole, sygdom mm. I virkeligheden alt imellem himmel og jord, som du har brug for at vende med et andet menneske, som er der for at lytte til dig.

Demenskorpsset:

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

Træning for demensramte og deres pårørende:

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

Foredrag:

- Forskellige aktuelle emner, ofte inden for selvhjælpsområdet.

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 igangsætter!

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.

