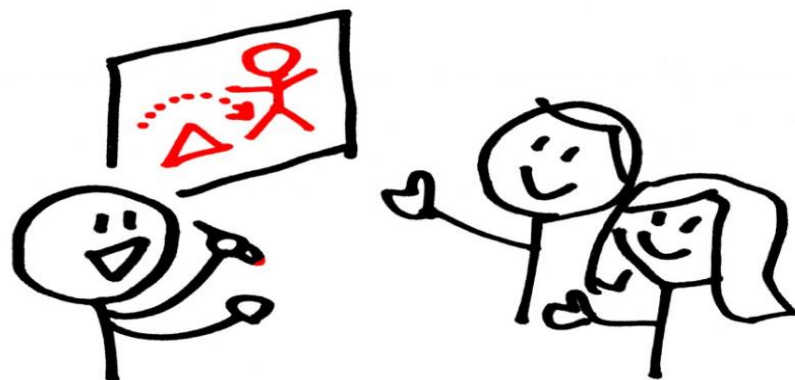


AKTIVITETSKALENDER

Selvhjælp

Efterår 2022



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** Selvhjælpsgruppe for voksne mennesker med AD(H)D.
- 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 fra d. 21.9.22
- PÅRØRENDE TIL** Selvhjælpsgruppe for pårørende til psykisk
• **PSYKISK SÅRBARE** sårbare mennesker.
- PÅRØRENDE TIL** Selvhjælpsgruppe for pårørende til
• **SENHJERNESKADE** senhjerneskedede.
- Mødes efter forudgående aftale.
- Samtalesalon** Socialt samvær m/”den gode samtale” som indhold
Første mandag i måneden fra d. 3.10.22 kl. 16 – 18
- SÆRLIGT SENSITIVE (HSP)** Selvhjælpsgruppe for mennesker, der er særligt sensitive.
- Hver 3. mandag kl. 18.30-20.30.
- BØRNEGRUPPER** For børn i skolealderen.
• **SKILSMISSE** Selvhjælpsgruppe for børn, der lever i en skilsmissefamilie
- Efter aftale.
• **SORG** Selvhjælpsgruppe for børn, der har mistet et nærtstående menneske. - Efter aftale.
- STØTTESAMTALER** Individuelle medmenneskelige samtaler, hvor en frivillig lytter til dig, og kan støtte dig i de udfordringer, du måtte opleve.

Rungstedvej 1C, 1 th., 2970 Hørsholm, tlf. 2926 2040.

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

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 igangsættere/gruppeledere, 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 gruppeleder 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 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.

Hvad tilbyder vi ellers?

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.

Rungstedvej 1C, 1 th., 2970 Hørsholm, tlf. 2926 2040.

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

Walk & talk:

- Hyggelige gåture for mennesker med demenssygdom og deres pårørende. Onsdag eftermiddag.

Foredrag:

- Forskellige aktuelle emner, ofte inden for selvhjælpsområdet.
 - 27.10.22, kl. 19 -21, Usserød Skole:
Hvad er EMDR og hvad kan den bruges til?

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:

Mail: koordinator@frivillighorsholm.dk

Tlf.: 4029 0590

Eller Frivilligcenter & Selvhjælp Hørsholm:

Mail: mail@frivillighorsholm.dk

Tlf. 2926 2040

Rungstedvej 1C, 1 th., 2970 Hørsholm, tlf. 2926 2040.

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