

Eksistentielle SAMTALER

OM LIVET

September - november 2026



Rungstedvej 1C, 1.th., 2970 Hørsholm, tlf. 2926 2040 / 4029 0590, mail:
koordinator@frivillighorsholm.dk , hjemmeside: www.frivillighorsholm.dk

Disse samtaler handler om at skabe et trygt rum, hvor deltagerne frit kan dele deres tanker og følelser.

De kan foregå både i små, fortrolige grupper eller individuelt, alt efter hvad der passer bedst for deltagerne. I en gruppe kan man drage fordel af fællesskabet og de andres perspektiver, mens individuel samtale giver mulighed for mere personlige og dybdegående drøftelser.

Samtalerne foregår under tavshedspligt.

Formålet med samtalerne er at hjælpe deltagerne med at opnå større forståelse, indsigt og accept af deres livssituation. Gennem samtalerne kan vi få nye indsigter, bearbejde følelser og finde måder at håndtere udfordringer på.

Det kan være en værdifuld proces, der støtter deltagerne i at finde ro og klarhed i deres liv.

Samtalerne faciliteres af en kompetent frivillig og er gratis.

ALLE ER VELKOMNE!

Det kræver ingen forkundskaber.

- Formålet:** Samtale og refleksion med ét eller flere mennesker over livet generelt. Mulighed for frit at udtrykke tanker og følelser om livet, sine egne erfaringer og blev mødt i dem.
- Målgruppe:** Voksne, der har lyst eller behov for at reflektere højt over livets mangfoldighed sammen med andre.
- Form:** Guidet samtale i rare og neutrale omgivelser.
Varighed for individuelle: 1 time/gangen
Varighed for gruppe: 2 timer/gangen.
- Mødested:** Frivilligcenter & Selvhjælp Hørsholm
Rungstedvej 1 C, 1. th.
2970 Hørsholm
- Tidspunkt:** **Torsdag eftermiddag kl. 15 - 17**
3. + 17. september 2026
8. + 22. oktober 2026
5. + 19. november 2026
- Vi annoncerer også på Facebook, hjemmesiden og opslag i Frivilligcentret.
- Tilmelding:** Enten via mail til koordinator@frivillighorsholm.dk eller blot møde op.

Har du brug for en anden slags gruppe eller aktivitet?

Vi har flere muligheder for at finde en gruppe af ligesindede, en aktivitet, en individuel samtale eller et andet tilbud, du kan have gavn af.

Du kan være anonym hos os. Vi registrerer ikke nogen personlige data.

Skulle det ikke være noget for dig, så kender du måske én, som kunne have glæde af at være med?

Kontakt os per mail, telefon eller ved at komme forbi i åbningstiden mandag til torsdag fra kl. 10.00 – 14.00.

Vi glæder os til at stifte bekendtskab med dig!

Hvad er Frivilligcenter & Selvhjælp Hørsholm?

Frivilligcenter & Selvhjælp Hørsholm er et samlingssted for det frivillige arbejde i Hørsholm. Vi er uafhængige af politiske, religiøse og økonomiske interesser. Vi arbejder for at gøre det nemt at engagere sig i lokalsamfundet.

Vi sætter gang i frivillige aktiviteter!



Rungstedvej 1C, 1.th., 2970 Hørsholm, tlf. 2926 2040 / 4029 0590, mail:
koordinator@frivillighorsholm.dk , hjemmeside: www.frivillighorsholm.dk