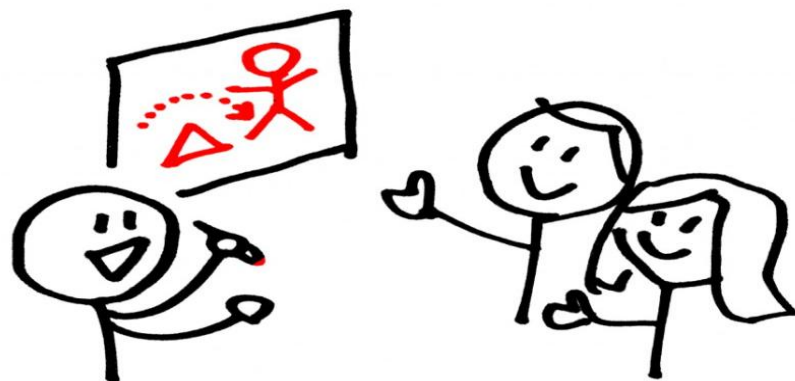


AKTIVITETSKALENDER

Selvhjælp

august – december 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	Netværkscafé for voksne m/AD(H)D. - En mandag i måneden - kl. 19.00 – 21.00 Netværkscafé
BØRNEGRUPPER • Skilsmisse • Sorg	For børn i skolealderen, gerne i samarbejde m/skolerne. Børn, der er berørt af og lever i en skilsmissecfamilie Børn, der har mistet et nærtstående menneske. - Oprettes efter aftale og behov.
DANSK SPROG-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
EKSISTENTIELLE SAMTALER	Både individuelt og i grupper. Voksne m/lyst til at reflektere højt over livet og tilværelsen sammen m/andre. - Hver anden torsdag fra d. 3.9. – 19.11.26 kl. 15 – 17
LEKTIEHJÆLP til Børn/unge	- Efter aftale og behov
PÅRØRENDE TIL • BØRN/UNGE m/ASF • MENNESKER m/FYSISK/PSYKISK HANDICAP • MENNESKER m/SENHJERNESKADE	Selvhjælps-/Netværksgrupper for pårørende I samarbejde m/Foreningen ”Stjernerne” - Mødes efter forudgående aftale.
SAMTALESALON	Socialt samvær m/”den gode samtale” som indhold. <u>Mødes</u> på udvalgte torsdage kl. 14 – 16.

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

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

Hold øje med vores FB- & hjemmeside.

Henvendelse til koordinator@frivillighorsholm.dk

SORGGRUPPE Køres løbende og oprettes efter forudgående aftale.

STRESSGRUPPE Kan bruges for at afhjælpe & forebygge.
I samarbejde m/Frivilligcenter Allerød
- Gruppe for unge oprettes til efteråret.

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, hygge og grin over kaffe & kage

Sophielund: Torsdag i lige uger, kl. 14.30 – 16.00

Ådalsparken: Hver onsdag, kl. 14-15.30

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

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

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.
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:

- 08.10.2026 kl. 16.30 – ca. 20.00 Markering af Sindets Dag, Åstedet
- Forskellige og relevante emner tages op. Input velkommen!

Praktisk info:

Aktiviteterne foregår primært i Frivilligcentret, såfremt intet andet er nævnt.

Det er gratis at deltage, og vi byder på en kop kaffe, te eller vand.

For at deltage i en selvhjælpsgruppe skal du have en afklarende samtale med selvhjælpskoordinator Barbara Diemi, så vi sammen kan finde ud af, om gruppen er det rette tilbud for dig. Du finder Barbaras kontaktinfo nederst på denne side.

Vi glæder os til at se dig – uanset om du ønsker at deltage, eller har lyst til at være facilitator for en gruppe.

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

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