



Vil du høre mere om selvhjælp og eventuelt være med i selvhjælpsgruppe, så kontakt:

Tina Nørgaard, Centerleder.

Kontaktinformation:

Frivilligcenter & Selvhjælp Græsted
Græsted Stationsvej 8B
3230 Græsted
Tlf. 4839 4930
Kontakt@frivilligcenter-graested.dk
www: Frivilligcenter-graested.dk
Kontortider: man-tors 9-14, fre 9-12

I Frivilligcentret tror vi på, at vi højner livskvaliteten for den enkelte borger ved at være det sted, hvor man udvikler og engagerer sig; et sted, hvor man mødes og får bekendtskaber; og et sted hvor ide bliver til handling.

Vi tror også, at frivillighed kan foregå i mange forskellige sammenhænge og vi ser vores rolle som støttende bredt i forhold til initiativer, som omhandler fællesskabet i Gribskov kommune.

Ca. 11.000 gange årligt besøger medlemmer Frivilligcentret i et netværk, som kittes sammen af fælles formål, af behovet for at møde mennesker og af virkelyst.

Mange foreninger og grupper står for forskellige arrangementer, foredrag m.m., ofte i samarbejde med Frivilligcentret. Mange foredragsholdere er inviteret til vores kommune af frivillige foreninger. Frivilligcentret står også for kurser, oprettelse af selvhjælpsgrupper, tema-dage m.m.

Vores hjemmeside, frivilligcenter-graested.dk, orienterer om månedens arrangementer og andet aktuelt stof. Desuden findes en Facebookgruppe, et månedligt nyhedsbrev og en aktivitetsliste. I april udgives et årsskrift, som opsummerer detaljer om huset. Det kan fås ved henvendelse i Frivilligcentret

Frivilligcenter & Selvhjælp Græsted - Fællesskabernes hus

Selvhjælp & Netværk

Kom og vær med i et fællesskab

Sorggruppe for voksne som har mistet en pårørende

I sorggruppen mødes du med ligesindede og du får mulighed for at sætte ord på de svære følelser.



**FRIVILLIGCENTER
& SELVHJÆLP
GRÆSTED**

Respekt, ligeværdighed, tillid og tavshedspligt



I selvhjælpsgruppen mødes mennesker som er i sorg efter tab af en pårørende. I gruppen sætter vi ord på de svære følelser. Vi udveksler erfaringer og støtter og hjælper hinanden.

Det handler om at mestre og håndtere livet - også når det er svært.

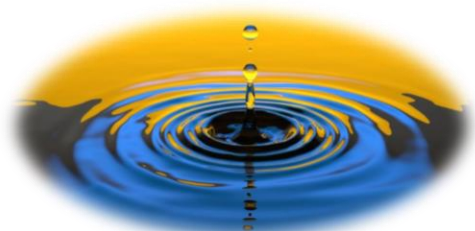
Hvordan kommer du i gang?

Du kan kontakte en af tovholderne for gruppen eller Frivilligcenter Græsted.

Tovholdere for gruppen:

Birgit Anni Pedersen tlf. 50533696

Pia Wistrøm tlf. 25608961



Deltagelse i en selvhjælpsgruppe giver dig mulighed for at:

- hjælpe dig selv og hjælpe andre
- få nyt netværk og fællesskaber
- opnå større overskud i hverdagen
- finde livsmod og livsglæde
- få andre vinkler og erfaringer
- få ny viden, nye færdigheder
- få inspiration, udvikling og handlekraft.

Før du begynder i gruppen, får du en samtale med tovholderne.

Gruppen mødes mandag kl. 13.00 i lige uger i Frivilligcenter Græsted.

Næste gruppe starter d. 13.nov. Vi mødes 8 gange.

Medlemskab:

Som medlem af Frivilligcenter & Selvhjælp Græsted får du vores nyhedsbrev, som indeholder information, debat og nyheder om, hvad der rør sig i centret.

Medlemskabet giver dig mulighed for at deltage i vores arrangementer, opnå synlighed for dine ideer, deltage i netværk og på anden måde engagere dig i frivilligt arbejde.

Medlemskab koster kr. 100 om året.

Sorgen er et landskab vi skal vandre i – ikke en tunnel vi skal igennem

Citat: Præst Ole Raakjær