



Hvor og hvornår ?

Torsdag kl. 18:30 til
20:00.

Første gang: 16. januar
2025. Sidste gang: 6.
marts 2025.

Vi mødes i Frivilligcenter
& Selvhjælp Græsted,
Græsted Stationsvej 8B,
3230 Græsted.

Tilmelding og mere info

Skriv til selvhjælpskoordinator
Lotte Ladegaard på
lol@frivilligcenter-graested.dk
eller ring 48 39 49 30.

Der vil være en forsamtale,
inden du kan optages i
gruppen.



Om frivilligcentret

Frivilligcenter & Selvhjælp
Græsted er for alle, der har
lyst til at være en del af et
fællesskab.

Vi glæder os til at møde
dig.

Man behøver ikke være
medlem for at være en del
af Frivilligcentret, men
ønsker du at støtte op om
foreninger og aktiviteter,
kan du blive privat
støttemedlem.

Det koster 100 kr. om året.

Frivilligcenter & Selvhjælp Græsted
Græsted Stationsvej 8B,
3230 Græsted
Telefon: 48 39 49 30
Mail: kontakt@frivilligcenter-graested.dk

Gruppe for kvinder i overgangs- alderen



FRIVILLIGCENTER
& SELVHJÆLP
GRÆSTED

Ny gruppe for kvinder i og omkring overgangsalderen

Er du kvinde i overgangsalderen, og døger du for eksempel med generende svedeture, dårlig søvn, led- og muskelsmerter og et uforudsigeligt humør?

Trænger du til at dele dine udfordringer med andre i samme situation? Til i fællesskab at finde måder at håndtere hormonernes rasen på, og til måske også at grine lidt af dig selv?

Eller er du på vej ind i overgangsalderen, og synes du, at det er lidt svært at finde ud af, hvad

der måske kommer til at ske – eller ikke ske – de kommende år af dit liv?

Eller er du godt ude på den anden side og har lyst til at dele dine oplevelser med andre kvinder?

Så skal du med i Frivilligcenter & Selvhjælp Græsted's nye gruppe for kvinder i overgangsalderen

Mød din tovholder

Linda Severinsen: Er selv i overgangsalderen. Tidligere deltager i frivillacentrets første gruppe for kvinder i overgangsalderen i 2024.

Elsker at samarbejde med og hjælpe andre mennesker.

Arbejder med rådgivning af borgere i en offentlig institution.



Alle fotos: Silviarita/Pixabay