



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

### **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  
eller efter aftale

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. 13.000 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. Her findes også en vejviser for det sociale og sundhedsfremmende arbejde i kommunen. Desuden findes en Facebook-gruppe, 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 være med i et fællesskab**

### **Selvhjælpsgrupper for pårørende til borgere med demens i Gribskov**

- Er hverdagen blevet svær at håndtere?**
- Har du brug for at dele dine oplevelser med andre?**

# Respekt, ligeværdighed, tillid og tavshedspligt



I selvhjælpsgruppen mødes pårørende til borgere med demens. Vi deler de oplevelser som vi har i hverdagen med en dement pårørende. I gruppen udveksles erfaringer og vi 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 den gruppe du ønsker at deltage i eller selvhjælpskoordinator for selvhjælpsgrupper i Frivilligcenter Græsted.

## Tovholdere for Græsted gruppen:

Helle Gregersen tlf. 41299239

Karen Raff tlf. 22577079

## Tovholder for Gilleleje gruppen:

Inger Kleffel tlf. 61382134

## Tovholder for Helsingør gruppen:

Birgit Serup tlf. 30680096

## Selvhjælpskoordinator

Pernille Mikkeline Brandt

Kontaktoplysninger: Se bagsiden.

## Aktuelle grupper for pårørende til borgere med demens:

Græsted gruppen mødes torsdag i lige uge kl. 12.00-14.00 i Frivilligcenter Græsted.

Gilleleje gruppen mødes onsdag i ulige uger kl. 9.30-12.00 i det Gamle Posthus.

Helsingør gruppen mødes tirsdag hver 3. uge kl. 12.30-14.30 i Frivilligcenter Helsingør.

## Udsagn fra en deltager:

Jeg har lært rigtig meget af de andre i gruppen, og jeg har også selv bidraget med mange ting.

Det giver en god følelse.

## 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.

## 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 vore arrangementer, opnå synlighed for dine ideer, deltage i netværk og på anden måde engagere dig i frivilligt arbejde.

Medlemskab koster kr. 100 om året.