

Føler du dig alene i dagtimerne?

Føler du, at du er for meget alene i dagtimerne? Savner du nogen at tale med og et fællesskab, hvor der er plads til dig, som du er?



Hvis du er mellem 30 og 60 år og står udenfor arbejdsmarkedet, er du ikke alene. Måske har du fået en sygdom, eller du har oplevet andre livsforandringer.

Du er velkommen her. Vi er et fællesskab på max. 8 personer, der mødes og taler om:

1. Introduktion til forløbet og præsentation af deltagerne
2. Livsforandringer og identitet
3. Ensomhed og social isolation – årsager og konsekvenser
4. Hverdagsliv, struktur og trivsel
5. Ressourcer, mestring og handlemuligheder
6. Relationer, netværk og sociale fællesskaber
7. Veje til øget social kontakt og deltagelse
8. Evaluering, afrunding og mulighed for netværksgruppe

Fællesskabet er trygt og uformelt. Du kan dele i det tempo, der føles rigtigt for dig. Vi kan ikke love nye venskaber, men måske opstår der et netværk.

Tid og sted: Mandag kl. 10.30 - 12:00 i Frivilligcenter & Selvhjælp Græsted, Græsted Stationsvej 8B, 3230 Græsted

Datoer: 31. aug., 14.+28. sept., 19.+26. okt., 9.+ 23. nov., 7. dec.

Tilmeldingsfrist: 25. august.

Tilmelding og flere informationer:

Skriv til koordinator Lotte på lol@frivilligcenter-graested.dk eller sms eller ring på 50 217 417.



Tovholder

Pernille Winther er uddannet lærer og har mange års erfaring med at facilitere grupper. Hun er i dag førtidspensionist på grund af kronisk sygdom og kender selv til, hvordan livet kan ændre sig.