

# Ny gruppe for kvinder i og omkring overgangsalderen

Er du kvinde i overgangsalderen, og dør 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.

## Tovholder

**Linda Severinsen:** Er selv i overgangsalderen. Tidligere deltager i frivilligcentrets 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.

**Gruppen mødes:** Torsdag kl. 18:30 til 20:00.

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

**Mødested:** Frivilligcenter & Selvhjælp Græsted, Græsted Stationsvej 8B, 3230 Græsted.

**Tilmelding og mere info:** Skriv til selvhjælpskoordinator Lotte på [lol@frivilligcenter-graested.dk](mailto:lol@frivilligcenter-graested.dk) eller ring 48 39 49 30.

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