



Hvor og hvornår ?

Mandag kl. 13:00 til 15:00 i lige uger. Første gang er 28. oktober 2024, og sidste gang er 17. februar 2025.

Mødestedet er Frivilligcenter & Selvhjælp Græsted, Græsted Stationsvej 8B, 3230 Græsted.

Tilmelding og mere info

Tilmelding og flere informationer: 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

Sorggruppe for voksne



FRIVILLIGCENTER
& SELVHJÆLP
GRÆSTED



Gruppe for voksne i sorg

Har du mistet en pårørende?

I vores sorggruppe kan du mødes med andre i samme situation, og du får mulighed for at sætte ord på de svære følelser.

Vi udveksler erfaringer og støtter og hjælper hinanden, så vi hver især bliver bedre til at mestre og håndtere livet – også når det er svært.

En selvhjælpsgruppe giver dig mulighed for at:

- Hjælpe dig selv og andre
- Opnå nye erfaringer, ny viden og nye vinkler på livet
- Blive del af et fællesskab og opnå nyt netværk
- Opnå større overskud og genfinde livsmodet og livsglæden
- Genfinde handlekraften og udvikle dit liv

Mød dine tovholdere

Birgit Anni Pedersen:

Tidligere socialpædagog, tidligere selvstændig erhvervsdrivende og merkonom.

Meget aktiv i Frivilligcenter & Selvhjælp Græsted. Har før været tovholder for sorggruppe.

Pia Wistrøm: Tidligere plejehjemsassistent med speciale i demens og psykiatri og tidligere lægesekretær.

Tovholder for gruppe for demente og deres pårørende og meget aktiv i Frivilligcentret.