

## Gladsaxe (gamle grupper)

- Personlig udvikling
- Diabetes2
- Kreativ selvhjælpsgruppe
- Stavgang
- Slank på en hyggelig måde
- Angst (lukket)
- Førtidspensionist gruppe

## Lyngby-Taarbæk & Gladsaxe

- Stress & Livsbalance i Lyngby (torsdage)
- Livsbalance gruppe i GLX (torsdage)
- Livsbalance i GLX (onsdage i ulige uger)
- 'Aktive veninder' for efterlønnere – blevet til forening nu
- Netværksgruppe for kinesiske studerende (2 igangsættere)
- 'Kvinderne' (Mad & Følelser) i GLX – mødes fra 1. sept. privat
- Selvhjælpsgruppe 'De Ukuelige' i forbindelse med Patientuddannelse i Gladsaxe
- Mindfulness gruppe som opfølgning på kursusforløb i Forebyggelsescentret for mennesker med mere end 3 depressioner
- Skilsmisse
- Førtidspensionister
- 65+ Netværk for teater og biografgængere samt andre kulturelle tiltag
- Netværk for gåture (efterlønnere)

### Under oprettelse:

- Pårørende til kræftpatienter i samarbejde med Kræftens Bekæmpelse
- Pårørende til mennesker med psykiske lidelser
- Pårørende til sclerosepatienter
- Forældre til teenagebørn
- Ondt i livet
- 'Ældre mænd' – 'Mænds livretter'

## Rudersdal

- Afasigruppen (Afasi- og dysartriramte)  
Mødes hver tirsdag kl. 9.30 – 12 på Skovgærdet 4 i Holte.  
Har 5-6 medlemmer (åben)
- Sorggruppe (deltagere ml. 40 – 90 år)  
Mødes hver mandag (lukket)

### Under oprettelse:

- Sorggruppe for voksne/erhvervsaktive – aften
- Sorggruppe for voksne/ældre - dag

## Kontaktstedet i Herlev

Grupper under oprettelse:

- "Det sunde valg" – ned i vægt og bedre livsstil. Nye deltagere er velkomne
- Pårørende til demente
- Efterladte efter selvmord. (Gruppen har 4 deltagere, der kan optages yderligere 2 medlemmer)
- Netværksgruppe for unge i alderen 25-40 år. Nye deltagere er velkomne
- Samtalegruppe for børn om død, sorg og savn. (Der er mulighed for nye deltagere efter sommerferien)
- Aktiviteter og samtaler om død, sorg og savn. Der er planlagt et forløb for børnefamilier med børn i alderen 4-8 år, hvor såvel børn som voksne støttes.
- Samtalegruppe for børn om forældres skilsmisse. Gruppen ledes af 2 frivillige og er for børn i alderen 10-12 år.
- Ungegruppe. Unge mellem 14-19 år, der mangler netværk mødes og laver mad, spiller og tager på ture. Gruppen støttes af en igangsætter over en længere periode
- Kulturgruppe for seniorer
- Samvær og kultur efter arbejdstid. Gruppen er for voksne i alderen 30 – 50 år, som har lyst til at være hinandens netværk og lave aktiviteter sammen.
- Gruppe for depressionsramte
- *Løsrivelse og kontakt* Selvhjælpsgruppe for forældre til teenagere
- *Samvær(d) og selvhjælpsgruppe* Gruppe især til mænd, der er blevet arbejdsløse, gået ned af stress. Mødes søndag eftermiddag.

Vi opretter jævnligt grupper med temaet sorg eller skilsmisse. Der kan optages nye medlemmer i grupperne efter igangsætterens og koordinators fælles vurdering.

## Gribskov

- Personer med Borderline-diagnose.
- Pårørende til unge/familier med psykiske vanskeligheder.
- Gruppe for angst- og depressionsramte. Lukket gruppe.
- Gruppe for angst- og depressionsramte. Åben gruppe.
- Sorg- og krisegruppe
- Gruppe for personer, som har gennemgået en traumatisk skilsmisse
- Benzodiazepinafhængige (sove- og nervemedicin afhængige)
- Træt af at være alene gruppe

## Rødovre frivilligcenter

### Under oprettelse:

- Ensomme
- Pårørende til demente
- Stress

## Frivilligcenter Hillerød

### Under oprettelse:

- Stress problematikker.
- Overvægt - tanker og følelser bag.
- Skift i livsvilkår - genfind dine ressourcer.
- Skilsmisse / brud i parforholdet

## Frivilligcenter Hørsholm

- Sorggruppe
- Gruppe for nye efterlønnere

### Under oprettelse:

- Skilsmisse
- Hvordan kommer jeg videre efter en depression
- Pårørende til misbruger
- Brug tiden sjovere, mand
- Pårørende til demens
- Forældre til børn med ADHD

Samarbejdende centre:

Lokation	Navn	Tlf	Email w	www
Kontaktstedet i Herlev	Centerleder Lene Østergaard	44 92 44 05	info@kontaktstedet-herlev.dk	<a href="http://www.kontaktstedet-herlev.dk">www.kontaktstedet-herlev.dk</a>
Rudersdal Frivilligcenter & Selvhjælp	Centerleder Lotte Hassing Kristensen	4589 0056	<a href="mailto:frivilligcentret@mail.dk">frivilligcentret@mail.dk</a>	<a href="http://www.frivilligcentret.dk">www.frivilligcentret.dk</a>
De Frivilliges Hus i Gladsaxe	Centerleder Trine Sandberg Ladegaard	39575837 Mob: 40295467	<a href="mailto:trsala@gladsaxe.dk">trsala@gladsaxe.dk</a>	<a href="http://www.defrihus.dk">www.defrihus.dk</a>
Frivilligcenter Lyngby-Taarbæk	Centerleder Henrik Olsen	45 87 40 33 / 20 70 80 33	<a href="mailto:frivilligcenter@mail.dk">frivilligcenter@mail.dk</a>	<a href="http://www.ltk-frivilligcenter.dk">www.ltk-frivilligcenter.dk</a>
Gladsaxe og Lyngby-Taarbæk	Selvhjælpskoord. Bente Sæderup	2924 4033	<a href="mailto:selvhjaelpnu@mail.dk">selvhjaelpnu@mail.dk</a>	
Frivilligcenter Græsted	Centerleder Jan Most	48304930/ 29296808	<a href="mailto:jjomo@gribskov.dk">jjomo@gribskov.dk</a>	<a href="http://www.frivilligcenter-graested.dk">www.frivilligcenter-graested.dk</a>
Frivilligcenter Helsingør	Centerleder Rikke Njust – blot info	48790891	<a href="mailto:rikke@frivilligcenter-helsingor.dk">rikke@frivilligcenter-helsingor.dk</a>	<a href="http://www.frivilligcenter-helsingor.dk">www.frivilligcenter-helsingor.dk</a>
Frivilligcentrene i Gribskov	Selvhjælpskoordinator Pia Jørgensen	2684 2472	<a href="mailto:pia.trane@email.dk">pia.trane@email.dk</a>	
Frivilligcenter Rødovre	Frivilligkoordinator Tina Messaoudi	2337 9104	<a href="mailto:Rodovre.frivilligcenter@live.dk">Rodovre.frivilligcenter@live.dk</a>	
Albertslund Frivilligcenter	Koordinator Hanne Degn	2258 1202	<a href="mailto:Hanne.Degn@albertslund.dk">Hanne.Degn@albertslund.dk</a>	<a href="http://www.frivilligcenter-albertslund.dk">www.frivilligcenter-albertslund.dk</a>  under udarbejdelse
Frivilligcenter Hillerød	Selvhjælpskoordinator Gudrun Qvist	48241907	selvhjaelp@frivilligcenter-hillerod.dk	
Frivilligcenter SR-Bistand	Koordinator for selvhjælp Lise Sjelberg	3539 7197	<a href="mailto:lis@sr-bistand.dk">lis@sr-bistand.dk</a>	<a href="http://www.sr-bistand.dk">www.sr-bistand.dk</a>
Frivilligcenter Hørsholm	Helen Winkelmann	29704596	frivillig@frivilligcenterhoersholm.dk	