

Vær med i Sorg- og livsmodsgruppen



Hvis du har mistet en
ægtefælle, pårørende eller god ven

Ældre  Sagen

Høje Taastrup

Et tilbud om **hjælp**, hvor der er sorg

Det er et naturligt menneskeligt behov at have brug for at tale om sin sorg og sit savn og søge støtte hos andre, når man har mistet et menneske, der er én nær.

Det hører med til livets vilkår, at vi skal miste. Men det hører også med til livets muligheder, at vi kan hjælpe hinanden. Her er **Livsmodgruppen** et tilbud.

Sorg rammer os alle. Og den ofte følgende ensomhed kan gøre livet endnu sværere. Det kan være vanskeligt at finde mennesker i éns omgangskreds, som i længden kan rumme den smerte, tabet og sorgen indebærer.

I **Livsmodgruppen** er alle i "samme båd". Alle spørgsmål og problemstillinger i forbindelse med at have mistet en pårørende kan tages op.

Samtaler for hvem?

Deltagelse i en **Livsmodgruppe** er et tilbud til borgere i Høje-Taastrup Kommune.

Samtalerne i **Livsmodgruppen** er **ikke** et tilbud om terapeutisk behandling, men en samtale- og samværsgruppe, hvor sorgen ikke er tabu.

Alle kan deltage – medlemskab af Ældre Sagen er ingen betingelse.

Før du kommer med i en **Livsmodsgruppe**, deltager du i en samtale.

Alle deltagerne i **Livsmodsgruppen** – samtalepartnere som gruppeledere – har naturligvis tavshedspligt.

Det er gratis at deltage i en af Ældre Sagens **Livsmodsgrupper**. Forløbet strækker sig normalt over ca. 3 mdr.

Hvem leder **Livsmodsgrupperne**?

Hver gruppe ledes af frivillige, der løbende modtager supervision af en psykolog.

Hvordan får jeg kontakt med **Livsmodsgrupperne**?

Ønsker du at gøre brug af dette tilbud, kan det ske ved personlig eller telefonisk henvendelse til Ældre Sagens kontor – tirsdag og torsdag kl. 10-12 eller på tlf. 29 74 57 43

Oplysninger i øvrigt om **Livsmodsgrupperne**:

Aktivitetsleder
Arne Kristiansen
Tlf. 41 57 79 04
E-mail: arnekrystiansen48@gmail.com



Ældre Sagen Høje Taastrup
Kontor i kælderen:
Sundhedscenter Espens Vænge
Espens Vænge 44
2630 Taastrup

Tlf: 29 74 57 43
Åben: Tirsdag og torsdag 10-12
E-mail:
kontor@aeldresagenhtk.dk
www.aeldresagen.dk/taastrup