



## NYHEDSBREV

FEB. ÅRGANG 2025 NR. 1

### KÆRE ALLE

Hermed seneste nyhedsbrev fra Selvhjælp Fredericia-Middelfart.

### SELVHJÆLPSGRUPPER FORÅR 2025

**Selvhjælpsgruppe mod ensomhed:** Næste selvhjælpsgruppe mod ensomhed starter op d. 5 marts i Middelfart. Tilbuddet er til voksne der er ramt af svær og langvarig ensomhed. Der er plads til i alt 8 deltagere.

Vi tror på, at selvhjælpsgrupper kan være en del af løsningen på den svære og langvarige ensomhed. Her kan mennesker, der oplever ensomhed, mødes. Ikke nødvendigvis for at danne sociale relationer i selvhjælpsgruppen, men for at bearbejde den ensomhed, de har til fælles, ved at dele tanker, erfaringer og oplevelser med hinanden. De kan på den måde spejle sig i hinanden, sammen skabe en bedre forståelse og accept af deres ensomhed og hjælpe sig selv – og hinanden – videre til at række ud til fællesskaber uden for selvhjælpsgruppen. Projektet er finansieret af Den A.P. Møllerske Støttefond.

**Kom Videre Mand:** Næste Kom Videre Mand-forløb starter op d. 10. marts i Fredericia. Kom Videre Mand er et tilbud for mænd der gerne vil videre efter en svær livssituation; fx skilsmisse, arbejdsløshed, et stressforløb eller lignende. Der er plads til i alt 8 deltagere.

**Sorggruppe for voksne:** Næste sorggruppe for voksne der har mistet ægtefælle/partner, voksent barn, søskende eller nær ven, starter op d. 11. marts i Middelfart. Der er plads til i alt 8 deltagere.

**Sorggruppe for ældre:** Næste sorggruppe for ældre 60+ der har mistet ægtefælle/partner, starter op i foråret 2025. Nærmere dato er ikke fastsat endnu. Der er plads til i alt 8 deltagere.

### FLERE MÆND I FÆLLESSKABER

Vi er gnm. FriSe blevet en del af projekt "Flere mænd i fællesskaber", som i efteråret 2025 kommer til at erstatte Kom Videre Mand-tilbuddet. Flere mænd i fællesskaber er ligesom Kom Videre Mand også et tilbud om et selvhjælpsgruppeforløb. "Flere mænd i fællesskaber" kan dog kombineres med en eller flere aktiviteter i forbindelse med forløbet. Uddannelsen for de frivillige der faciliterer forløbet, bliver opdateret – ligeledes gør materialet. Onsdag d. 22. jan. holdt FriSe en workshop om projektet, hvor også Svend Aage Madsen, som er psykolog, holdt et spændende oplæg om mænds sundhed; bl.a. at 150.000 mænd under 65 år dør årligt og at særligt enlige mænd er i risiko for en for tidlig død. - Endvidere, at 28% af danske mænd sjældent eller aldrig oplever at have en dyb samtale. Med projektet tilbyder vi nye fællesskaber og samtaler i grupper med mænd der enten



befinder sig i en livskrise eller er i risiko for at komme det. Projektet er finansieret af Den A.P. Møllerske Støttefond.

## FLYTNING AF FRIVILLIGCENTRET I MIDDELFART

Frivilligcentret i Middelfart er nu flyttet til nye lokaler på P.V. Tuxensvej 3-5, og vi har nu endelig taget plads på vores nye kontor. Vi har stadig fast kontortid i Middelfart tirsdage og torsdage kl. 9-13. Der bliver en officiel fejring af åbningen af det nye Frivilligcenter engang til efteråret.

## KOMMENDE ARRANGEMENTER

**Foredrag om sorg:** Den 24. feb. holder Sandie Westh, der er foredragsholder og influencer, foredrag om dét at miste og hvordan man lever med en sorg. Sandie vil fortælle om sin sorg over at have mistet både sin datter og sin søster og om hvordan vi som samfund kan blive bedre til at møde sorgramte mennesker. Der er stadige ledige pladser. Kontakt [luise@famiselvhjaelp.dk](mailto:luise@famiselvhjaelp.dk) for tilmelding.

## CAFÉ FOR FLEXJOBBERE OG FØRTIDSPENSIONISTER

Caféen for ledige, flexjobbere, sygemeldte og førtidspensionister er hver d. 2. onsdag i måneden på Frivilligcentret i Fredericia. Det kan være ensomt at være uden for arbejdsmarkedet, og det kan være svært at finde nye fællesskaber. I caféen er der plads til hygge og uformelle snakke, men der er også en naturlig opfølgning fra gang til gang på, hvordan man har haft det siden sidst. Der er plads til flere deltagere i caféen, så spred gerne ordet. Hver deltager vil blive taget godt imod af én af vores frivillige i caféen.

## SPONSORATER OG LOKALE PARTNERSKABER

Vi søger sponsorater og erhvervspartner, og vi er derfor i proces med at finde lokale virksomheder, som kunne have lyst til at støtte vores arbejde i Selvhjælp, så vi fortsat kan drifte og udvikle vores forening til gavn for både borgere og frivillige i Fredericia og Middelfart Kommune. Sammen med lokale virksomheder, kan vi i fællesskab bidrage til at sikre social bæredygtighed der giver værdi for både virksomhed og lokalsamfund. Kender I en virksomhed, som måske kunne matche os, så giv os endelig en melding.

## GENERALFORSAMLING

Vi holder generalforsamling i Selvhjælp d. 20. marts kl. 17-20 på Frivilligcentret i Middelfart.