



## SELVHJÆLP Ringkøbing-Skjern



# NYHEDSBREV NR. 1/2017

*I dette nyhedsbrev kan du bl.a. læse om et nyt tilbud:*

*Åben café for alle, der har erhvervet en senhjerneskode samt deres pårørende.*

### **Selvhjælp Ringkøbing-Skjern**

**Nørredige 28 • 6950 Ringkøbing**

**97 32 20 11**

[www.selvhjaelp-ringkobing-skjern.dk](http://www.selvhjaelp-ringkobing-skjern.dk)

[selvhjaelpsgrupperne@gmail.com](mailto:selvhjaelpsgrupperne@gmail.com)

Selvhjælp Ringkøbing-Skjern er en forening, som startede i 1989. Vi støttes af midler fra Socialstyrelsen og Ringkøbing-Skjern Kommune. Vi er uafhængige af politiske og religiøse interesser. Vi er ikke en erstatning for det offentlige — men et supplement.

## Selvhjælp Ringkøbing-Skjern

Nørredige 28 ,6950 Ringkøbing

Tlf. 97322011

mandag fra 18.00 - 20.00

Tirsdag-fredag fra 10.00 - 13.30

Mailadresse: selvhjaelpsgrupperne@gmail.com

Hjemmeside: [www.selvhaelp-ringkobing-skjern.dk](http://www.selvhaelp-ringkobing-skjern.dk)

### BESTYRELSE

Britta Jakobsen  
*Formand*



Jan Kipker  
*Næstformand*



Elna Skovgaard  
*Kasserer*



Lone Bøgh Nielsen  
*Suppleant*



### PERSONALE

Asta Jørgensen  
*Leder*



**Redaktion og layout**

Asta Jørgensen

## SIDEN SIDST

**Åben café** for alle, der har erhvervet en senhjerneskeade samt deres pårørende - et nyt tilbud i Selvhjælp Ringkøbing-Skjern.

Cafeen er åben den første torsdag i hver måned fra 14.30 - 16.00 i Mødelokale 1 i kælderen i Sundhedshus Ringkøbing, Nørredige 28, 6950 Ringkøbing .

### ***Hvorfor benytte caféen?***

Verden ændrer sig når man får en senhjerneskeade, og i stedet for at vælge at isolere sig, er det vigtigt, at man kommer ud og mødes med andre.

I cafeen møder du andre mennesker, der er i samme situation som dig selv. Du oplever, at du ikke er alene, men at der er andre, der mærker de samme begrænsninger og står med den samme usikkerhed og har de samme spørgsmål, som dig.

På cafémøderne deler I sorger og glæder, giver støtte, vejledning og får et netværk.

Kontaktperson og tovholder for cafémøderne er Bodil Knudsen.

Hvis du vil vide mere, er du velkommen til at kontakte Selvhjælp Ringkøbing-Skjern på tlf. 97 32 20 11 eller Bodil Knudsen på tlf. 23 27 17 56.

***På næste side kan du læse Bodil Knudsens historie.***



*Bodil Knudsen* fortæller, at hun i 2014 fik en blodprop i hjernen, der bevirkede, at hun blev delvis lammet i højre side af kroppen. Hun kunne kun gå ved hjælp af en rollator og gik rigtigt dårligt.

Efter endnu en blodprop blev hun indlagt til genoptræning på neurologisk afdeling på Lemvig sygehus. Det, at hun oplevede de andre patienter, gjorde, at hun ville sætte alt ind på at komme videre.

Hun ville kæmpe sig ud af de fysiske begrænsninger, hun var i.

På Lemvig sygehus fik hun at vide, at hun ikke kom hjem, før hun kunne gå rundt om søen - en tur på 2½ km. Da hun ville hjem, kæmpede hun sig rundt om søen, og det var en stor sejr for hende.

Efter at hun kom hjem, kæmpede hun videre. På et tidspunkt bad hun sin svigerdatter om at købe en hæklenål nr. 12 og noget spaghettigarn til hende, og hun gik så i gang med at hækle. Det indebar nogle nedture, men hun satte al sin vilje ind på det, og fik også armen trænet op igen, så hun nu kan både hækle og strikke.

Såvel ergoterapeut som fysioterapeut på Sundhedscenter Vest har været gode og værdifulde støtter for hende under genoptræningen.

Bodil fortæller videre, at hun har lært at lytte til sin krop og hvile sig, når hun mærker behovet. Før hun fik en blodprop, skulle alt foregå i hastigt tempo og ordnes samme dag. Hun har nu lært at dele aktiviteterne op, så alt ikke skal gøres på en gang, men lidt den ene dag og lidt den anden.

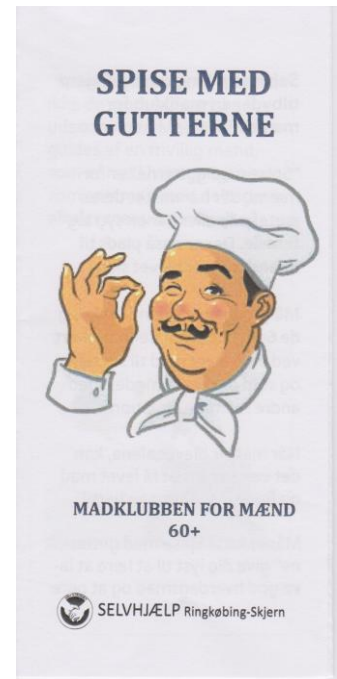
Bodil oplever, at hun nu har en god hverdag og er god til at strukturere den.

## Spise med gutterne starter op igen – nyt hold.

"Spise med Gutterne" er en madklub for mænd 60+, der er blevet alene eller er pårørende til en alvorligt syg ægtefælle. Der er også plads til mænd, der er blevet skilt.

Målgruppen er mænd, der har svært ved at få lavet mad til sig selv, og som ønsker at mødes med andre i samme situation. Udover socialt og hyggeligt samvær ved at lave mad sammen med andre mænd i trygge rammer, er der også plads til at tale om savnet og det, der er svært ved at være blevet alene.

Der er frivillige med til at guide madlavningen.



### Hvornår og hvor:

Vi lægger ud med en introduktionsaften torsdag, den 19.01.2017 kl. 17.00 i skolekøkkenet på Ringkøbing Skole, Rindumvej 1, Ringkøbing. Her vil Selvhjælp Ringkøbing-Skjern være vært ved en kop kaffe med brød. Her snakker I som om forløbet og menuer, samt betaler for maden til efterfølgende møde.

Herefter mødes gruppen torsdage i ulige uger fra 17.00 - 19.30 (i alt 6 gange)

### Pris:

Pris for deltagelse er 60 kr. pr. gang for 2 retter mad og kaffe.

### Tilmelding :

Selvhjælp Ringkøbing-Skjern tlf. 97 32 20 11

## Nye grupper på vej

### **Pårørende til mennesker med Alzheimer/demens**

Har du lyst til at dele tanker og erfaringer med andre i samme situation? Så kan en selvhjælpsgruppe være noget for dig.

Det kan være en hård proces at være nær pårørende til et menneske, der har Alzheimer eller demens. Det menneske, man har kendt det meste af sit liv, forandrer sig. Dermed forandres forholdet til det menneske også. Man skal indstille sig på at håndtere den nye og uvante situation, og det kan være svært at vide, hvordan man hjælper og støtter bedst.

Som pårørende overvældes du måske af bekymringer og frustrationer og føler dig ind imellem magtesløs, og derfor kan det være en lettelse af møde andre, som står i samme situation. I en selvhjælpsgruppe møder du forståelse, og I kan støtte og hjælpe hinanden med at tackle de udfordringer, I står overfor.

På møderne udveksler I erfaringer og snakker for eksempel for problemstillinger

- skal man nogle gange sige fra - og i så fald hvordan?
- hvordan støtter man bedst?
- Hvordan kan man selv leve et godt liv på trods af omstændighederne - hvordan passer man på sig selv?

### **Har du haft hjertestop eller ramt af hjerte-kar-sygdom**

Sidder du tilbage med en masse tanker og sikkert også utryghed og angst, og kunne du tænke dig at møde andre i samme situation?

I kan hjælpe hinanden og støtte hinanden med at tackle de udfordringer, I står med, og dermed også støtte hinanden i at lære at mestre livet med en hjerte-kar-sygdom.

Gruppen sættes i gang af en af vore frivillige igangsættere, som vil være med jer de første gange I mødes.

### **Netværk for kvinder i aldersgruppen 65+**

Der er ønske om opstart af en gruppe for kvinder i aldersgruppen 65+, hvor I kan mødes, snakke og udveksle erfaringer og måske ind imellem spise sammen, gå på café sammen, gå ture eller lave andre aktiviteter sammen.

Er du 65+ og har du lyst til at få et nyt netværk eller udvide dit netværk, så kontakt os for at høre nærmere og for tilmelding.

## Nye grupper på vej

### Lavt selvværd

Har din opvækst og dit liv være præget af mange psykiske udfordringer, knubs og sorg der har bevirket, at dit selvværd har lidt et knæk, - og kunne du tænke dig at mødes med andre i samme situationer. I kan dele jeres oplevelser og erfaringer, støtte hinanden i et fællesskab, der måske også kan udvikles til et venskab.

### Netværk for kvinder i aldersgruppen 65+

Der er ønske om opstart af en gruppe for kvinder i aldersgruppen 65+, hvor I kan mødes, snakke og udveksle erfaringer og måske ind imellem spise sammen, gå på café sammen, gå ture eller lave andre aktiviteter sammen.

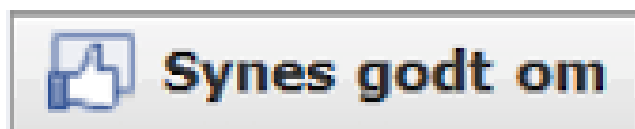
Er du 65+ og har du lyst til at få et nyt netværk eller udvide dit netværk, så kontakt os for at høre nærmere og for tilmelding.

Du kan læse meget mere om os på vores hjemmeside, hvor du også kan se, hvilke grupper der er på vej.

[www.selvhjaelp-ringkobing-skjern.dk](http://www.selvhjaelp-ringkobing-skjern.dk)

Er du på facebook, kan du også finde os her.

Du er meget velkommen til at like vores facebookside.



## Igangværende grupper med plads til flere deltagere

### *Der er plads til flere i*

#### **Gruppen for førtidspensionister og fleksjobbere med fysiske begrænsninger**

Gruppen mødes ca. hver 14. dag i Tarm. Ring og hør nærmere.

### **KOL eller anden lungesygdom**

Vi har 3 selvhjælpsgrupper for mennesker med KOL eller anden lungesygdom, en i Ringkøbing, en i Tarm og en i Hvide Sande. Grupperne laver dels fysiske øvelser sammen i form af gymnastik på gulvet og på stole - alle deltager på det niveau, de formår. Efterfølgende er der socialt samvær over kaffen.

**I Ringkøbing** mødes de hver torsdag fra 12.00 - 13.30 i Fjordparkens aktivitetscenter, Holmelunden 10, 6950 Ringkøbing. Ildsjæl og kontaktperson er: Alice Møller Sørensen, tlf. 22 94 68 12

**I Tarm** mødes de hver mandag fra 13.00 - 14.00 på Sundhedscenter Vest, Kirkegade 3, 6880 Tarm. Ildsjæl og kontaktperson er: Bente Andersen, tlf. 75 34 32 78

**I Hvide Sande** mødes de hver onsdag fra 12.15 - 13.45 i Aktivitetscentret, Parallelvej 116, 6960 Hvide Sande. Ildsjæl og kontaktperson er: Lene Christiansen, tlf. 26 60 22 80