

Siden sidst

Vi startede flot ud efter sommerferien med Det Gule Løb, arrangeret af Skanderborg Løbeklub.

På en smuk sensommeraften i august, trak 100 glade deltagere i gule trøjer. Alle løb eller gik en dejlig tur langs med Skanderborg Sø. Løbet har de seneste fire år



indsamlet midler til børn i angst og depressionsramte familier, hjemløse, selvhjælpsgrupper og julehjælp til familier. I år gik alle indtægter ubeskåret til børnegrupperne under Selvhjælp Skanderborg. Det flotte beløb på 7.140 skal bruges til en fælles aktivitetsdag, hvor børnene og deres forældre og vores frivillige gruppeledere har det sjovt og rart sammen.

Kræmmermarked

I anledning af årets kræmmermarked som løb af stablen den 3. september, havde vi flyttet foreningens materialer ud på Adelgade.

Vores bod var godt besøgt og de fleste kunne da også besvare



tipskuponen til UG. Den heldige vinder kom frisk cyklende tilbage og fik denne skønne kurv med sig hjem.

Frivilligmesse i Ry

Torsdag den 29. september deltog vi på



Frivilligmessen, som i år blev afholdt på Mølleskolen i Ry. 17 foreninger deltog med hver deres bod. Mange borgere især fra Ry kikkede forbi. Vi fik nogle gode snakke og kan i dag med glæde også sige velkommen til et par nye frivillige fra Ry.

Foreningens frivillige

Vi har indenfor de sidste 3 år udvidet skaren af frivillige, så vi i dag tæller 35 frivillige gruppeledere/igangsættere, hvilket går fint i tråd med de mange nye grupper.

De frivillige brænder for opgaven og gør en kæmpe forskel ude i grupperne.

En aften med de frivillige i centrum

Den 15. november samledes de frivillige til inspirationsaften/julefrokost. Vi fik dejlig mad fra "Landmad" og efter spising kom



sognepræst Lars Buch Viftrup forbi. Han tog udgangspunkt i emnerne "taknemmelighed, ydmyghed, at give, at modtage og det at se lyset i mørket". Emnerne gav god inspiration til snak om

hverdagen derude i grupperne. En rigtig skøn aften med god energi alle steder fra. Tak for det ☺

Grupper

Vi har de seneste 3 år 3-doblet antallet af grupper og kan her ved årets afslutning tælle hele 19 grupper og langt over 100 deltagere.

Børnegrupper

- Børnesorggruppe 6-9 år
- Børnesorggruppe 10-14 år
- Børneskilsmissesgruppe 8-10 år
- Børn til alkoholiseret forældre 8-11 år
- Trivselsgrupper for unge

Voksengrupper

- Sårbare voksne
- Sorggruppe
- Voksne med kroniske smerter
- Voksne med kræft
- Pårørende til demente
- Voksne med ADHD
- Forældre til børn med ADHD, ADD og autisme
- Kvinder i ny kurs
- Kvinder med senfølger efter seksuelt overgreb i barndommen
- Netværksgrupper for kræftpatienter
- Supervision til de frivillige

Kommende grupper

- Trivselsgrupper for unge 13-15 år.
- Børn til søskende med handicap
- Pårørende til kræftpatienter
- Børn hvor mor eller far er alvorlig syg

Kvinder i ny kurs

I efteråret søsatte vi gruppen Kvinder i ny kurs. Gruppen er for overvægtige kvinder, der gerne vil tabe sig og nogle af nøgleordene for gruppen er:

- Hvordan fastholdes motivationen for vægttab?
- Følelser, der er forbundet med overvægt.

- Erfaringsudveksling i forhold til opskrifter og motionsmuligheder.

Gruppens igangsætter kender selv til det at være overvægtig.

Smukke blomster – smuk foræring

Ikke alt i Skanderborg handler om SMUK Fest....

Her i november kom Hanne Appel og Karin



Møller med 2 smukke buketter, dekoreret med 50 kr. sedler.

Hanne og Karin havde i forbindelse med deres

fødselsdag, skrevet "penge" til børnegrupperne i Selvhjælp Skanderborg, på deres ønskeseddel.

Børn, forældre og gruppeledere kom til overrækkelsen.

"HVOR er vi bare heldige" lød det fra børnene, som nu kan se frem til et fælles arrangement til foråret samt fornyelse af tegneredskaber mm.

Vi bygger med klodser

Så er vi i gang med klodserne. Helle Kirkegaard kom forbi med 2 store kasser LEGO.



Klodserne skal bruges i vores børnegrupper; Børn i sorg, børneskilmissegrupper, børn til alkoholiseret forældre samt trivselsgrupperne for børn- og unge.

Det at bygge klodser kan hjælpe børnene til at symbolisere, det som er svært at tale om. Har du også en håndfuld LEGO tilovers kan vi godt bruge et par håndfulde mere.

Støttemedlem

Alle med interesse for Selvhjælp Skanderborg kan støtte foreningen med et årligt kontingent. Det koster blot 100 kr.

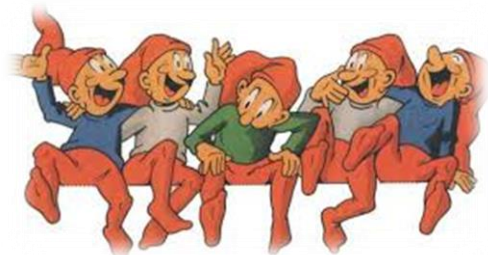
Beløbet indsættes på Nordea: Reg.nr.: 2640, Konto: 8975 923 933.

Beløb indsat efter den 15. dec. 2016 dækker kontingent for år 2017.

Husk at oplyse dit navn og adresse ved indbetaling – du modtager kvittering fra kontoret enten pr. mail eller rødt postbud. Enhver støtte vil blive behandlet med omhu og udelukkende blive anvendt til selvhjælpsgruppernes aktiviteter.

Alle frivillige er medlem af foreningen.

Jeg ønsker alle en frydefuld jul samt et lykkebringende nytår.



En særlig tak skal lyde til foreningens frivillige ildsjæle - uden jer - var her ingen Selvhjælp Skanderborg.

Hjertelig hilsen
Sabrina Glisborg
Koordinator