

# Café Samvær

**– for dig om er berørt af langtidssygdom eller på førtidspension i Hillerød**

Deltag i socialt samvær med andre i samme livssituation og få et positivt input socialt og mentalt. Vi planlægger arrangementer en gang om måneden – så vidt muligt den første mandag i måneden. Der er to dele i programmet: fra 13-15 socialt samvær, hygge og erfaringsdeling. Fra 15-17 foredrag og dialog til inspiration og hjælp til selvhjælp.

**Første møde i Café Samvær er mandag den 9. august 2010 kl. 13-17**

kl. 13-15 socialt samvær

kl. 15-17, "Med små skridt" – foredrag og dialog ved Inge Madsen, der er forfatter til bogen med samme navn.

Få inspiration til, hvad du selv kan gøre, for at øge livsglæden og mindske stress og depressive tankemønstre.

Foredraget henvender sig til dig, der har overskud og lyst til at høre mere om, hvad du selv kan gøre for at få et bedre liv, på trods af stress eller depression.

Sted: Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12c

Det er gratis at deltage og tilmelding er ikke nødvendigt.

Kaffe/te koster kr. 10,-



Et væksthus  
for foreningslivet  
og det frivillige  
sociale arbejde  
i Hillerød

**Frivilligcenter Hillerød**

Fredensvej 12C

3400 Hillerød

Tlf: 4824 1907

info@frivilligcenter-hillerod.dk

www.frivilligcenter-hillerod.dk