

# Seniorgrupperne

## - recoveryorienterede fællesskaber

### Seniorgrupperne er for dig, der:

- er 60+ og har en psykisk sårbarhed.
- ønsker at deltage i et fællesskab.
- ønsker at udvide dit netværk.
- vil dele og udveksle personlige erfaringer en gruppe.

### Vi mødes om:

- Motion
- Besøg af læseguide
- Oplæg og samtale om relevante emner fx sorg, angst, ensomhed og alderdom.



# Seniorgrupperne

## Seniorgruppe 1

Lokalcenter Møllestien, Grønnegade 1, 8000 Aarhus C  
Mandag kl. 9.30-11.30

## Seniorgruppe 2

Lokalcenter Møllestien, Grønnegade 1, 8000 Aarhus C  
Mandag kl. 13-15

## Seniorgruppe 3

Lokalcenter Ankersgade, Ankersgade 21, 8000 Aarhus C  
Tirsdag kl. 13-15

## PRAKTISK INFO

Vi har løbende optag med 8-10 deltagere i hver gruppe samt 2 gruppeledere.  
Vores program strækker sig over ½ år ad gangen.

Er du interesseret i at høre mere, eller overvejer du at starte i en gruppe, er du velkommen til at kontakte os:

Gitte Malou Kløve, mobil 51 33 57 02, e-mail [gmk@aarhus.dk](mailto:gmk@aarhus.dk)

Stine Guldberg, mobil 41 85 55 87, e-mail [gust@aarhus.dk](mailto:gust@aarhus.dk)

