



Pressemeddelelse: Gigtforeningen 100113

Frivilligcenter Hillerød
Fredensvej 12 C
3400 Hillerød
T: +45 48 24 19 07
M: info@frivilligcenter-hillerod.dk
www.frivilligcenter-hillerod.dk

Det gode liv med gigt

Cirka 500 medlemmer af Gigtforeningen i Hillerød lider af en og anden form for gigtlidelse. De får nu lejlighed til at dele deres erfaringer og hjælpe hinanden. Det sker, når Gigtforeningen i Hillerød under mottoet "Et godt liv med gigt", opretter en selvhjælpsgruppe, hvor gigtramte kan møde ligesindede og tale om hverdagen med gigt. Initiativet vil blive præsenteret på et informationsmøde torsdag den 17. januar kl. 16-17.30 i Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12C.

Der findes ingen facitliste til det gode liv, men for mange betyder det, at man trods gigten er i stand til at bevare sin tilknytning til arbejdslivet og til at deltage i sociale samvær.

-Målet er, man tager et ansvar for sig selv og finder ud af, hvordan man kommer videre socialt, fortæller Evy Laursen, der er kredsformand for Gigtforeningen Nordsjællandskredsen.

Evy Laursen vil sammen med Klaus Ammitzbøll stå for selvhjælpsgruppen, der over ti uformelle møder frem til april taler om fælles udfordringer og skal inspirere hinanden til at håndtere hverdagen. Evy Laursen har selv levet med en gigtlidelse gennem 23 år, mens Klaus Ammitzbøll har erfaring med at sætte gang i samtaler og udveksling af erfaringer.

På møderne skal gruppens medlemmer ud fra deres egne interesser og behov selv planlægge forløbet. Nogle af emnerne kunne være motion, sund kost eller behandling og genoptræning. Derudover er der mulighed for at diskutere håndtering af smerter og vanskelige følelser.

-Måske kan ikke alle få et godt liv med gigt, men alle kan få det bedre, siger Evy Laursen.

Selvhjælpsgruppen er for alle med en gigtlidelse, men selv om gigt ikke har nogen alder, skal man være fyldt 18 år for at deltage. Gruppen kan højst have 12 medlemmer. Deltagelse i gruppen er gratis, men medlemskab af Gigtforeningen er en forudsætning. Initiativet til selvhjælpsgruppen er taget i samarbejde med Frivilligcenter Hillerød.

Yderligere information kan fås hos kredsformand Evy Laursen. (Tlf: 60117251)