

Nyhedsbrev marts 2022 Frivilligcenter & Selvhjælp Græsted (FCG)

Ukraine og hjælp



Så fik vi modtaget en bus med ukrainske flygtninge i lørdags, og de blev indkvarteret på Toftebo, hvilket var en meget rørende oplevelse.

Der er stadigvæk mange uklarheder, og Frivilligcentrene arbejder hårdt på sammen med kommunen at få klarlagt opgaver og ansvar, så vi kan koordinere indsatserne for de ukrainske flygtninge bedst muligt.

P.t. forventes det, at nuværende beboerne bliver privat indkvarteret i løbet af den næste uge.



Tak for alle henvendelserne om hjælp og støtte dem sætter vi meget pris på.

Følg med på situationen og behovet for hjælp på vores hjemmeside og facebook.

Her ser du nogle af de frivillige, som iklædt blå veste ventede på at bussen skulle ankomme. Klokken er nu tæt på midnat lørdag aften.

Sundhedscafé arrangementer

Hjerteforeningens gåture arrangeres hver anden søndag her i foråret. Gåturene har en længde på omkring 5 km. og tempoet er sat så alle kan være med - normalt slutes der af med kaffe/the og kage.

Læs mere på Hjerteforeningen Gribskovs hjemmeside <https://lokal.hjerteforeningen.dk/gribskov/>

Sundhedscafé arrangementer

Torsdag den 17. marts kl. 19– 21

Spændende foredrag om livskvalitet med skammen som bagage

Oplæg om skammen, og om hvordan den påvirker vores hverdag, vores livskvalitet og selvværd. Der er den sunde og den usunde skam, de løbske tanker, og det som den gør ved kroppen.

Hvilken overlevelsesstrategier har du valgt for at kunne være i sociale sammenhæng? Få større bevidsthed om dine reaktioner og valg.

Oplægsholder Lise Benthien vil komme med forslag til, hvordan du kan få mere ro og balance i forhold til dit skam-tema.



Vidste du f.eks. at flygtninge ofte føler skam ved at flygte?

Alle er meget velkomne og det er gratis. Tilmelding kræves på: tlf. 48394930, kontakt@frivilligcenter-graested.dk, nemTilmeld på hjemmesiden [Livskvalitet med skammen som bagage. \(nemtilmeld.dk\)](http://Livskvalitet.med.skammen.som.bagage.nemtilmeld.dk)

Generalforsamling torsdag 21. april

Der er generalforsamling for Frivilligcenterets medlemmer **torsdag 21. april kl. 18 – 21.**

Vi starter med lidt mad fra kl. 18-19, hvorefter selve generalforsamlingen starter.

Tilmeld dig til spising senest 14. april på hjemmesiden via nemTilmeld.

Dagsorden i henhold til vedtægterne. Forslag skal være bestyrelsesformanden Alex Rye Sørensen (ahryes@gmail.com) i hænde senest torsdag 7. april.

Regnskabet kan ses ved fremmøde i FCG fra den 7. april eller fremsendes ved ønske på mail.



Så er der tid til fælles spising i Fælles Fredag regi



Fælles Fredag byder velkommen til spising 3 gange inden sommerferien.

Kom og deltag i en hyggelig aften i Frivilligcenteret i Græsted. Og ta' din nabo eller en bekendt med samt lær nye at kende 😊 .

Datoer og menu:

8. april: Fiskefrikadeller med grøntsager, pærer belle helene

12. maj Irish Stew / Gullash med kartoffelmos, gammel daws æblekage

3. juni: Glaseret skinke med grøntsager, frugtgrød med fløde og mælk

Hovedret og dessert kr. 75,- pr. person.

Husk at du selv skal medbringe dine drikkevarer.



Du kan tilmelde dig og betale via vores hjemmeside med dit dankort på dette link:
[Fællesspising 8/4-2022 \(nemtilmeld.dk\)](https://www.frivilligcenter-graested.dk/faellesspising-8/4-2022-nemtilmeld.dk) .

Du kan fortsat tilmelde dig i receptionen på tlf.: 48 39 49 30, kontakt@frivilligcenter-graested.dk eller ved at kigge forbi, dog senest kl. 12 dagen inden arrangementet. Maden kan også betales ved ankomst til arrangementet med kontanter eller med mobilepay, hvis du foretrækker dette.

Arrangementet foregår i Frivilligcenter Græsted, Græsted Stationsvej 8 B.
Døren åbnes kl. 17.00 og der er spising kl. 17:30, og der er plads til maksimum 30 deltagere.

Vi glæder os til at se dig.

Garnnøglerne

Så er det snart tid til at mødes igen omkring en kop kaffe og lidt nørkleri. Har du ikke opdaget det, endnu, så har vi nu en gang om måneden en hyggelig **aften** med strik- og hækletøj i gruppen Garnnøglerne.



Tid:

Den første torsdag i måneden,
kl. 19:00-21:30 – **næste gang**
torsdag den 7. april

Sted:

Frivilligcenter Græsted,
Græsted Stationsvej 8B,
3230 Græsted

Der er ingen krav til færdigheder – vi hjælper gerne med det basale. Ved behov hjælper vi med at finde en video på internettet, som kan hjælpe os videre med det som kan drille. Vi finder en opskrift eller noget til en løsning. Du er velkommen til bare at dukke op.

Vil du vide mere, så kontakt tovholder Lisbet på 2811 3488 lisbet_rostgaard@hotmail.com.

Succesfuldt bisidderkursus afholdt weekenden 5. og 6. marts

Tak til underviserne Bente og Jan Most for at klæde bisiddere fra hele Nordsjælland på til opgaven.



14/3-2022 TN