

## Nyhedsbrev dec. – jan 2024

### Frivilligcenter & Selvhjælp Græsted (FCG)

[Deltag her](#)

# Nytårskur 2024



Må 2024  
blive et godt og  
lykkebringende år

### **Velkommen til den traditionsrige Nytårskur 2024**

Medarbejdere, frivillige, samarbejdspartnere og venner af huset, inviteres hermed til den årlige Nytårskur i Frivilligcenter & selvhjælp Græsted

### **Fredag 5. januar 2024 kl. 15 til ca. 17**

Vi mødes fredag den 5. januar, og tænker tilbage på året der er gået, og ønsker det nye år velkommen.

Taler og andre indslag er velkomne.  
Der er ingen tilmelding til Nytårskuren.

Vel mødt



**2024**

Frivilligcenter & Selvhjælp Græsted, Græsted Stationsvej 8 B, 3230 Græsted

## Sundhedscafé januar og februar

**Mandag den 12. februar kl. 15.00-17.00 i Frivilligcenter Helsingør - Astma-Allergi Nordsjælland og Diabetes- foreningen arrangerer:**

- **Bliv klogere på dine knogler, og pas på dem.** Kom og hør farmaceut Joan Paludan fra Osteoporose foreningen, der fortæller om knogleskørhed - forebyggelse og behandling. Arrangementet er åbent for alle med tilmelding senest den 9. februar til Leif Nørskov Madsen, tlf: 2342 0869 (SMS) - mail: [gribskov@diabetes.dk](mailto:gribskov@diabetes.dk)

**Mandag den 19. februar kl. 19:30 – 21.30 i Frivilligcenter Græsted arrangerer Diabetes- foreningen**

- **foredrag med** Læge Christian Stevns fra Steno København, der taler og besvarer spørgsmål om diabetesbehand- ling og nerveskader. Foredraget er åbent for alle med tilmelding på tlf. 2342 0869 (SMS) - mail [gribskov@diabetes.dk](mailto:gribskov@diabetes.dk) senest den 16. februar. **Samme dag og sted kl. 18:00** afholdes general-forsamling for medlemmerne – yderligere oplysninger hos formanden – tlf. 2342 0869

**Hjerteforeningen Gribskøvs arrangementer** - læs mere på foreningens hjemmeside:

<https://lokal.hjerteforeningen.dk/gribskov/> de 3 nedenstående arrangementer foregår i **Frivilligcenter Græsted's lokaler:**

- **Foredrag/Hjerte Cafe – Lad dig ikke narre**  
Torsdag 18. januar 2024 kl. 15:00 - 17:00  
Politiasistent Inge-Marie Klausen vil orientere os om IT-svindel på nettet, og hvor vi skal passe på.
- **Foredrag Hjertecafe – Hjertesund mad et foredrag af Mona Jensby**  
Torsdag 22. februar 2024 kl. 15:00 -17:00  
Foredraget omhandler viden om bl.a. fedtstoffer, og hvorfor vi bør vælge det ene frem for det andet, samt viden om hvilke fødevarer, der er mest hensigtsmæssige at spise, frem for andre fødevarer.
- **Generalforsamling 2024**  
Onsdag 6. marts 2024 kl. 19:00 - 21:30
- **Gå Med ture: Nytårsmarchen**, 7. jan kl. 10:30-13:00, Kulturhavn Gilleleje, Peter Fjelstrup's Vej 12  
**Gribsø**, 21. jan kl. 10:00; **Aggebo Hegn – Tøndeslagning**, 11. feb kl. 10:00;  
**Mårup Hus**, 25. feb kl. 10:00; **Valby Hegn**, 3. mar kl. 10:00



Astma- og Allergi Nordsjælland

# Fælles Fredag



## Menu

- 12/01-24 Vegetarret, Vaniliebudding med Kirsebær
- 09/02-24 Brunkål, Citronfromage m. flødeskum
- 08/03-24 Fiskefrikadeller, kartofler, sovs, stuvet spinat  
Halve bagte æbler med fyld og creme.
- 12/04-24 Hakkebøf, Rødkålssalat, Frugt - bær trifli
- 10/05-24 Grillet laks, Forårssalat, Æblekage
- 12/06-24 Lasagne, Græsk salat, Flutes, Rabarbertærte  
med creme fraiche.

Pris for 2 retter kr.110

Mødetid kl. 17 - Spisning 17:30 - Frivilligcenter Græsted - Telefon: 48394930 - Stationsvej 8

**Tilmelding:** [Fællesspining](#) | [Frivilligcenter Græsted](#) ([nemtilmeld.dk](#))

Din tilmelding er bindende.

## Book lokale



Lige en lille reminder vedrørende lokalebooking.  
Har I fået booket lokal for det kommende år 2024?  
Ellers må I gerne gøre det nu.

Husk altid at slette lokalebooking ved aflysninger, således  
kan andre få glæde af det 😊.

Vi hjælper selvfølgelig gerne, hvis det driller.

# Det er COOL at være HOT

Frivilligcenter Græsted og  
Blik kalder alle kvinder  
der er HOTTE

Vend en hedetur til en optur!

Influencer Vibeke Silke  
Guldager holder foredraget  
"Det er COOL at være  
HOT", hvor der sættes  
fokus på overgangsalderen.  
Her går Vibeke til kanten  
og taler åbent og ærligt, om  
koks i hormonerne.  
Det hele bliver formidlet  
med et humeristisk twist.



Sted: Blik - Græsted bibliotek  
Græsted stationsvej 10-1  
3230 Græsted

Dato: 25.01.2024  
kl. 19.00-20.30

Der vil blive serveret lyserøde bobler  
og snack.

Tag naboen, kollegaen, veninden  
eller din søster med.

Arrangementet er gratis,  
tilmelding nødvendig.  
[https://fcgraested.nemtilmel  
d.dk/55/](https://fcgraested.nemtilmeld.dk/55/)

[kontakt@frivilligcenter-  
graested.dk](mailto:kontakt@frivilligcenter-graested.dk)

## Nyt fra selvhjælpsområdet

### Gruppe for kvinder i overgangsalderen på vej...

For dig som er i overgangsalderen, og som savner at dele dine oplevelser med andre og at blive inspireret af andre kvinders erfaringer. Du er velkommen uanset om du er i begyndelsen af overgangsalderen, midt i eller du er ved at være kommet ud på den anden side.

Chanette har taget initiativ til en gruppe for kvinder i overgangsalderen:

*"Det er nærmest en skam at være i overgangsalderen. Noget vi ikke taler om. Det vil jeg gerne lave om på. Det skal ikke kun være alvorligt. Vi skal også grine og have det sjovt sammen."*

#### Deltagelse i en selvhjælpsgruppe giver dig mulighed for at:

- få nyt netværk og fællesskaber
- opnå større overskud i hverdagen
- finde livsmod og livsglæde
- hjælpe dig selv og hjælpe andre
- få andre vinkler og erfaringer
- få ny viden, nye færdigheder
- få inspiration, udvikling og handlekraft.

Emner i gruppen kunne være:

- Kost, motion, naturmedicin kontra hormonbehandling, depression, stress, at være mor til en teenager, seksualitet, og meget andet

Kontakt receptionen og kom på ventelisten, så holder vi dig orienteret om opstart m.m..



Nysgerrig på anti-inflammatorisk kost? Kontakt Tina, FCG for at høre mere.



TIR. 16. JAN. 2024 KL. 17.00

**Madgruppe - lav anti-inflammatorisk kost**

## Invitation til Candlelight Dinner på Græsted Kro



Sæt kryds i kalenderne d. 16. januar kl. 17.30 – 20.00 for nu er der:

### Candlelight Dinner på Græsted Kro

En dejlig aften for mennesker med demens symptomer og deres pårørende.

*Ved en Candlelight Dinner på Græsted Kro kan man nyde en god middag i kroens hyggelige lokaler og i et rar og trygt selskab med andre, som er i samme situation. Ved arrangementet deltager andre par og pårørende. Man vil blive serveret af fantastiske frivillige, som vil gøre alt for at gøre aftenen til en dejlig oplevelse. Vi synger også et par sange akkompagneret af pianist Sten Sejer.*

- **Pris:** Arrangementet koster 150 kr. per deltager. Prisen inkluderer velkomstdrink og to rettes menu (forret og hovedret) samt kaffe.
- **Tilmelding** til Frivilligcenteret på tlf. 48 39 49 30 senest 11. jan..
- **Antal deltagere:** Der er plads til 21 deltagere, som fordeles efter først til mølle.
- **Sted:** Græsted Kro, som ligger på Græsted Hovedgade 5, 3230 Græsted. Man skal selv sørge for transporten til og fra arrangementet. Der er gode parkeringsforhold tæt på kroen og flere buslinjer stander tæt ved kroen.

**Vi glæder os til at se dig.**

## Kreativt værksted og café hygge



Dette er en gruppe, hvor man kan være kreativ, men hvor man også kan komme for at hygge og drikke kaffe/ te. Vi er en lille gruppe, og har derfor plads til flere medlemmer.

Vi mødes tirsdag i ulige uger kl. 10.30 til 12.30. Kom frisk. Hilsen Snehvide og Pia

---

## Få inspiration til hvordan du kan motivere og engagere sårbare ældre til at deltage i sundhedsfremmende aktiviteter på et webinar 9. februar 2024, kl. 11.00-12.30.

På webinarer kan du høre om hvilke faktorer og mekanismer, der kan have betydning for, om sårbare ældre deltager i forebyggende og sundhedsfremmende aktiviteter, og få inspiration til hvordan I kan arbejde med virksomme elementer i netop jeres tilbud.

På webinarer vil du bl.a. blive præsenteret for:

- Sundhedsstyrelsens nye model til at finde, flytte og fastholde deltagere i et sundhedsfremmende tilbud, samt en række materialer til at arbejde konkret med dele af en indsats.
- Erfaringer med virksomme elementer i en indsats fra et visiteret motionstilbud i Greve.
- Erfaringer med samarbejde mellem kommune og civilsamfund i Varde – hvorfor er det vigtigt, og hvordan gør man?

### Tilmelding:

- Det er gratis at tilmelde sig webinarer. Tilmeld dig [her](#) hos [Sundhedsstyrelsen](#).

## Set og sket

### Medlemsfest 60ér fest i Frivilligcenteret



Der blev danset til god musik, da Bente og Helle havde inviteret til medlemsfest 21. okt. 203.

Se her udpluk af hvad du gik glip af:  
Nogle kom med flipper pandebånd og andre med afghanerpels, og gav den gas på dansegulvet.

**LOVE PECE AND Harmony**, live musik, quiz og lækker mad.



## Halloween

Det er ikke til at tro det, men til halloween 31. oktober kom der ikke mindre end små 400 voksne og børn for at se, hvad der skete i Frivilligcenteret.

Doktor død med følge havde været i gang og skåret både ben og arme af liget i kisten. Det var derfor nemt at serveret blodsuppe til de mange tørstige børn.



## Nyt i centeret

### Fornyelse af dit medlemskab af Frivilligcenteret

Vi sætter stor pris på, at du og din gruppe/forening er medlem hos os. Så vi håber at du/I fortsat har lyst til at være medlem.

Vi beder dig/jer derfor om at forny medlemskabet, når vi er kommet ind i 2024 (helst ikke i december, da det giver ekstra bogføring). Som besluttet på generalforsamlingen koster det fortsat 100 kr. om året både som gruppe og som privatperson.

Betalings muligheder:

- 1) Indbetal beløbet på banken: reg.nr. 5358 konto. nr. 0242934 og angiv dit fuldenavn.
- 2) Betal med kontanter i receptionen, til en af medarbejderne.
- 3) Betal med mobilpay på nr: 30575, skriv "kontigent 2024" i tekstfeltet.
- 4) Du kan også betale via nemtilmeld, som du finder på hjemmesiden og via dette link:

[Frivilligcenter & Selvhjælp Græsted - Bliv medlem \(frivilligcenter-graested.dk\)](https://frivilligcenter-graested.dk)

### Juleferie

Vi er gået på juleferie og er retur igen onsdag 3/1-2024. Ønsker jer alle en fornøjelig jul og et godt nytår.



TN 22/12-23