

Nyhedsbrev feb. - marts 2023

Frivilligcenter & Selvhjælp Græsted (FCG)

Økonomi og midler

Fornyelse af dit medlemskab

Det er tid til at forny dit medlemskab af Frivilligcenter & Selvhjælp Græsted.

**ET ÅRS
MEDLEMSKAB**

Vi håber, at du stadigvæk har lyst til at være medlem og derved støtte, at huset findes samt de aktiviteter, som der foregår.



Vær opmærksom på, at for at kunne stemme på generalforsamlingen 20. april skal du have betalt dit medlemskab senest 1. marts 2023. Du kan betale her: <https://fcgraested.nemtilmeld.dk/3/> eller mobilepay 30575.

Såfremt du måtte have problemer med betalingen hjælper vi gerne 😊.

Har du betalt inden for den sidste uges tid kan det være, at vi ikke har nået at registrere din betaling endnu.

Gårdhave – sansehave planer

Vi er rigtig glade, for vi har fået tildelt midler fra Nordea Fonden til at etablere en gårdhave-/sansehave.

Vi er i planlægningsfasen og regner med at arbejdet kan begyndes til foråret. Vi vil derfor etablere en grounding gruppe, som skal komme med ideer til beplantning af krukke/bede og hjælpe med etablering af sansehaven, og efterfølgende står for at holde den.



Har **du** måske også lyst til at være en del af grounding gruppen? Så spørg efter Karoline og få mere at vide.

TwentySomething

Ungegruppen TwentySomething er kommet rigtig godt i gang og mødes hver anden torsdag kl. 17-19. Den fortsætter også i 2023, da vi har fået midler fra Velliv fonden til at fortsætte det gode arbejde.

Unge trivsel er i fokus og at skabe et rum til at mødes og være den som man er, og der deltager op til 14 unge.

Mindfulness-øvelser, filmvisning og spil er derfor også blandt aktiviteterne.



Set og sket

It-caféen takkede af

Så blev det tid til at Niels-Holger og Ole takkede af i It-caféen. De er kommet hver onsdag i en lang åre række og har hjulpet borger efter borger med utallige opdateringer, systemfejl, mail udfordringer og meget meget andet.

En stor tak for den kæmpe indsats, og det store fremmøde til afskedsreceptionen den 14. december, viste også hvor taknemmelige brugerne af caféen er. Her blev det til en sidste snak om hint og dat over kaffe og til lækre kager bagt af Anita 😊.



Jul på kroen

2022 blev året hvor vi igen kunne holde den traditionelle og eftertragtede jul på Græsted kro. Efter i 2 år at have måtte aflyse arrangementet tæt på juleaften, var det med ekstra stor glæde, at vi kunne invitere enlige, udsatte og andre til en dejlig juleaften med julemad, gaver, sange og et hyggeligt samvær.

For at det kan lade sig gøre var der 20 frivillige, som sammen med Græsted kro stod for arrangementet selve juleaften.



Inden da var der planlægningsmøder... juletræspyntning.... Indkøb og meget mere, og til slut kom selveste julekonen og nissepigens forbi for at dele gaver ud.



I 2022 deltog 82 gæster, så tusind tak til alle frivillige, sponsorere private som fra erhvervslivet, og især tak til tovholdere Ulla og Leif – også kendt som jule-Leif 😊.

Farvel til Gudrun og velkommen til Pernille

Vi har taget afsked med Gudrun, som er gået på en velfortjent pension. Hun har arbejdet i Frivilligcenteret siden 2012, og har varetaget selvhjælpskoordinator rollen. TAK til Gudrun for hendes store indsats i de mange år. Vi ønsker Gudrun held og lykke fremover.



Til at varetage selvhjælpsområdet har vi ansat Pernille Mikkeline Brandt, som har en baggrund som bl.a. sygeplejeske, psykoterapeut og supervisor, og derfor er godt rustet til funktionen. Hun vil være at finde i huset på forskellige dage for at få mulighed for at møde alle. Vi ønsker Pernille varmt velkommen.



Nytårskur

Det var med stor fornøjelse, at vi atter kunne afholde Nytårskur den første fredag i 2023. Der blev budt på asti, kransekager og chokolade, og det blev nydt sammen med sang og taler i et muntret selskab.

Deltag her

Spansk fortsætter

Nåede du ikke at komme i gang med spansk i efteråret? Så har du muligheden for det hver tirsdag aften fra februar til sommerferien. Der tages udgangspunkt i spanske sange og ud fra deltagernes sangsmag.

Kom glad og lær gloser til du skal til Gran Canarie.



Tilmelding til receptionen
hurtigst muligt, og senest 14/2.

Kom med til Naverhulen



Alle kvinder fra Nordsjælland inviteres med når "Dronningernes Nordsjælland" besøger Naverhulen i Helsingør.

- En repræsentant fra Naverklubben fortæller om Naverbevægelsens start i den tidlige middelalder og frem til i dag
- Naverklubbens historie fortælles, samt rariteter til blive præsenteret med gemytlichkeit og "Naverspind" (små anekdoter)
- Frokosten nydes medens vi lærer hinanden at kende.



Tid: 22/3 2023 kl. 11 - 13.30

Sted: Sct. Annagade 21, 3000 Helsingør

Pris: 90 kr. (inkl. entré, fortællinger, smørrebrød, 1 øl/vand)

Ekstra drikkevarer sælges, og der modtages KUN kontanter

Tilmelding på: <https://fcgraested.nemtilmeld.dk/42/>

(Først-til-mølle-princippet, max. 40 kvinder, senest 13/3)



Frivillig Fredag



Menu	
13/1-23	Brun kål m/koge flæsk Gammeldags æble kage
10/2-23	Lasagne Tiramisu
17/3-23	Frikadeller, stuvet hvidkål Æblegrød
14/4-23	Æggekage, bacon, salat. Rødgrød
12/5-23	Hakkebøf / m. bløde løg Citronfromage
9/6-23	Stegt flæsk / persillesovs Kold skål / m. kammerjunkere
Pris for 2 retter kr.95	

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

Tilmeld dig her: <https://www.frivilligcenter-graested.dk/faelles-fredag>

Generalforsamling 20. april

Der er generalforsamling for Frivilligcenterets medlemmer **torsdag 20. april kl. 18 – 21.**
Vi starter med lidt mad fra kl. 18-19, hvorefter selve generalforsamlingen starter.

Tilmeld dig til spisning senest 13. april på hjemmesiden via [nemTilmeld](#).

Dagsorden i henhold til vedtægterne. Forslag skal være bestyrelsesformanden Alex Rye Sørensen (ahryes@gmail.com) i hænde senest torsdag 6. april.

Regnskabet kan ses ved fremmøde i FCG fra den 6. april eller fremsendes ved ønske på mail.



Stomi gruppe i selvhjælpsregi

Selvhjælp og netværk Frivilligcenter Græsted


Selvhjælpsgruppe for mennesker med stomi i Frivilligcenter Græsted



*Har du stomi eller inflammatorisk tarmsygdom og savner du at tale med ligesindede?
Kom og vær med i et fællesskab, hvor vi støtter og hjælper hinanden.*

Tovholder for gruppen har selv erfaring med stomi og er tidligere medlem af Colitis-Crohn Foreningen.

Vi mødes første gang torsdag d. 23. februar 2023 kl. 17.00-19.00.

Kontakt Frivilligcenter Græsted Telefon: 4839 4930

Arrangør: Selvhjælpskoordinator Pernille Mikkeline Brandt

*Tilmelding: Tlf: 4839 4930
e-mail: selvhaelp@frivilligcenter-graested.dk*

Frivilligcenter Græsted, Græsted Stationsvej 8B, 3230 Græsted.
www.frivilligcenter-graested.dk

Irsk medlemsfest

Irsk fest



Vi inviterer til medlemsfest med Irsk tema.

- Lørdag d. 25.2.2023 kl. 13-17.
- Menu: Irsk stuvning.
- Irsk band underholder.
- Pris: 200 kr.
- Mulighed for køb af drikkevarer.

Ingen krav til udklædning, men skulle du have lyst, er du meget velkommen.

Da pladsen er begrænset, er det først til mølle.

s.u. 17.2.2023.

Sted: Frivilligcenteret Græsted
Græsted stationsvej 8B
3230 Græsted

Tilmelding på 48394930 eller på nemtilmeld.

irsk.fest@frivilligcenter-graested.dk



Kærlig hilsen
Arrangementsudvalget



Du skal være medlem af Frivilligcenteret Græsted for at deltage, det koster 100 kr. (jan-dec.)

Sundhedscafé

Mandag den 13. marts kl. 19 – foredrag med aut.klinisk diætisk, Ulla Bahne om diabetesvenlig og hjertesund kost, så du kan begrænse risikoen for at udvikle eller forværre hjerte-kar-sygdom.

Sted: Frivilligcenter Græsted.

Entre: Gratis.

Tilmelding til Leif på: 2342 0869 senest 11. marts.

Hjerteforeningens Gå Med ture arrangeres hver anden søndag ca. 5 km, og alle kan være med. Sluttes af med kaffe og kage. Start kl. 10-12.30.

- **5. feb** Tisvilde Hegn – start ved Asserbo Slotsruin.
- **26. feb** Aggerbo Hegn -start Aggerbo Skovvej
- **12. marts** Gribskov – start Vildedamshus

Læse mere på Hjerteforeningens hjemmeside.

Funktionel hjernetræning – det mentale overskud.

Vi har nu mulighed for at tilbyde funktionel hjernetræning i Frivilligcenteret.

Målet er at nedbringe belastningssymptomer og at genoptræne dine mentale resurser og kognitive funktioner. Samtidig stimulerer vi din motivation og tro på, at det er muligt at flytte dig.

Ligeledes er det målet, at du gennem træningen opnår styrke og hensigtsmæssige strategier og reaktionsmønstre.

Det henvender sig til dig, der vil optimere din hjernes funktioner til din hverdag, forbygge demens, genopbygge hjernen efter belastninger fra stress, hjernerystelse, depression, angst og mindre blodpropper.



Det er et 10 ugers forløb af en times varighed ugentligt.

Næste hold starter **onsdag den 12. april 2023 kl. 8.30-9.30.**

Intropris kun 2.499 kr., normal pris 2.999 kr.

Max. 10 deltagere. Tilmelding senest 27/3 via nemTilmeld: [https://fcgraested.nemtilmeld.dk/43/Funktionel hjernetræning - Det mentale overskud | Frivilligcenter Græsted \(nemtilmeld.dk\)](https://fcgraested.nemtilmeld.dk/43/Funktionel_hjernetræning_-_Det_mentale_overskud_|_Frivilligcenter_Græsted_(nemtilmeld.dk))



Vinterferie - Administration er lukket fredag 17/2 (uge 7).

TN 6/2-2022