

Nyhedsbrev juli 2023

Frivilligcenter & Selvhjælp Græsted (FCG)

Deltag her

Sundhedscafé efteråret

- **Foredrag med Jerk W. Langer – Glad og frisk hele livet**

Alt om collagen og anti-inflammatorisk kost v. læge Jerk W. Langer tirsdag 29/8 kl. 19

Sted: Gribskolen, Græsted Stationsvej 10, 3230 Græsted

Pris: 100 kr., som betales umiddelbart efter tilmeldingen.

Tilmelding senest 22/8 hos Frivilligcenter & Selvhjælp. Bindende tilmelding



Det er aldrig for sent at hanke op i sit helbred. Tværtimod, siger læge og forfatter Jerk W. Langer, der med udgangspunkt i sin populære antiinflammatorisk kost gerne vil inspirere os til at få masser af leveår i fuld vigør og med energi og livsglæde.

Få hjælp til at holde vægten, lindre smerter og andre symptomer, løfte humøret, få blodtryk og kolesterol på plads, og ikke mindst skabe mere energi og overskud.

Hør hvordan du bevarer en skarp hukommelse, styrker knoglerne og modvirker gigtproblemer. Sund mad er hverken kedelig eller præget af afsavn, og kan være et perfekt supplement til medicin.

Undervejs får du mange praktiske råd, et par gode grin, samt et venligt skub bagi. Ingen tomme løfter og alternativ snik-snak, men reel viden og konkrete løsninger. Samt god lejlighed til at stille alle de spørgsmål du vil.

Om Jerk W. Langer

Er læge og forfatter til en række sundhedsbøger, bl.a. "21 helbredende dage med antiinflammatorisk kost", "Sundt blodtryk på 14 dage", "Collagen – stærk, sund og smertefri" og "Sænk dit kolesterol". Vært i flere tv-programmer. Han fortalte som den første herhjemme om antiinflammatorisk kost og videreudvikler principperne i takt med den nyeste forskning.



Lokale kurser i Hillerød til efteråret

Frivilligcenter & Selvhjælp Græsted er en del af et kursusfællesskab på tværs af Frivilligcentre i Nordsjælland. Vi tilbyder derfor kurser og kompetenceudvikling for frivillige.

Formålet med kurserne er at styrke, udvikle og inspirerer frivillige i Nordsjælland, samt at udveksle erfaringer og ideer på tværs af regionens frivillige. Alle kurserne afholdes således i **Hillerød** og udbydes til frivillige og foreninger fra hele Nordsjælland.

Savner I flere frivillige?

Kontakt Tina, hvis du og din forening er interesseret i at deltage i kurset 4. september sammen med Frivilligcenteret. Skriv til tina@frivilligcenter-graested.dk 😊.

Få de næste frivillige med i jeres forening.

4. september 2023 kl. 17:30 til 20:30 - Frivilligcenter Hillerød/ Kedelhuset

Gode trædesten til at få de næste frivillige med i jeres forening. Et lille forløb, hvor vi sammen lægger de sten som kan få de næste frivillige med.

Gratis

LÆS MERE

Grafisk Facilitering

23. september 2023 kl. 10:00 til 16:00 - Frivilligcenter Helsingør

GRAFISK FACILITERING. Grib tuschen og skab kreativitet og nytænkning i dit frivillige arbejde og i din forening.

FÅ PLADSER TILBAGE

Gratis

LÆS MERE

Sæt retning og skab udvikling med en strategi.

10. oktober 2023 kl. 17:00 til 21:00 - Frivilligcenter Græsted

Strategien er det vigtigste redskab til at fastlægge de langsigtede mål og indsatser, I som forening ønsker at fokusere på. På dette lokale kursus får I viden og inspiration til udviklings- og strategiarbejdet.

Gratis

LÆS MERE

Workshop om fremtidens frivillighed

24. oktober 2023 kl. 17:00 til 21:00 - Frivilligcenter Furesø / Stien

Få ny inspiration til at udvikle dit Frivilligcenter på 4 timers workshop om udviklingen i civilsamfundet og frivilligcentrenes potentiale.

Gratis

LÆS MERE

Tilmelding: [Fælles kurser for frivillige i Nordsjælland \(nemtilmeld.dk\)](https://nemtilmeld.dk)

Fælles Fredag



Der er næste fællesspisning fredag den 11. august 2023. Dørene åbner kl. 16.30, og der er spisning ca. 17.30.

Menu:
Mørbradgryde & gammeldags æblekage.

Pris: 95 kr. /person

NB! Ny pris fra september = 110 kr.

Tilmelding: [Fællesspisning | Frivilligcenter Græsted \(nemtilmeld.dk\)](https://nemtilmeld.dk)

Prisuddeling og Frivillig Fredag – sæt kryds 29. september

På Frivillig Fredag d.29 september 2023 sker den store prisuddeling.

Priserne der skal uddeles er: Frivilligprisen, Seniorprisen og Kulturprisen. Kender du en person, eller en gruppe der gør en særlig indsats på kultur- senior eller frivilligområdet? En person eller en gruppe, som har skabt en positiv forskel for borgere i Gribskov Kommune? Så er det tid til at sende din nominering.

Prisuddelingen til Frivillig Fredag er Gribskov Kommunes Oscaruddeling for Frivillige. Det er en stor ære at være nomineret i en af de tre kategorier. Herunder kan du læse om de tre kategorier, så du kan afgøre hvilken pris der er passende for den person eller gruppe, som du vil nominere.



Husk at du skal sende din ansøgning inden den 13. august 2023.

Læs mere her: [Prisuddeling 2023 | Gribskov.dk](https://gribskov.dk/prisuddeling-2023)

March mod ensomhed i Gribskov 2023

For at skabe opmærksomhed omkring ensomhed, går Patrick Cakirli for sjette år March mod ensomhed. Og han har brug for din hjælp!

Konceptet for March mod ensomhed er nemlig, at Patrick kun må gå hvis han har følgeskab; er han alene, står han stille. På den måde bliver hans vandring *et symbol på fællesskab og social ansvarlighed i kampen mod ensomhed.*

Starten på Patricks vandring **den 12. august** går kl. 8.00 fra Rådhuset i Frederiksværk. Ca. kl. 9.15 krydser han ind over kommunegrænsen Ved Sandet (Sparkøbmanden) på Helsingevej. Her tager vi "gribskovere" imod ham med kaffe, og går med igennem Ramløse til Gadekæret i Helsing. Her vil der være frokoststop i ca. 30 min., inden turen går videre til Tipperuphus, hvor han krydser kommunegrænsen til Hillerød.



- Starten i Gribskov ca. kl. 9.15 ved Købmanden på sandet
- Ca. kl. 12 vil der være pizzaer ved gadekæret i Helsing
- Ca. kl. 14 vil han slutte ved Tipperuphuset ved Solbjerg Engso.

Se mere her:

<https://www.facebook.com/marchmodensomhed/> og ruten her: [March mod ensomhed i Gribskov 2023](#) | [Gribskov.dk](#)

Hjælp os med at holde Patrick gående på hele ruten igennem Gribskov og *støt March mod ensomhed lørdag d.12 august*. Man behøver ikke gå hele strækningen, men kan selv vælge, hvor langt man vil gå med.

Opstart af selvhjælps-sorggruppe

Til september starter vi en ny sorggruppe for voksne, som har mistet en pårørende. I sorggruppen mødes du med ligesindede, og du får mulighed for at sætte ord på dine svære følelser.

Kontakt Pernille, selvhjælp for mere information.

Sorgen er et landskab vi skal vandre i – ikke en tunnel vi skal igennem

Citat: Præst Ole Raakjær

Deltagelse i en selvhjælpsgruppe giver dig mulighed for at:

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

Set og sket

75 års føds' dag



Kommunens forebyggelsesteam inviterer borgere, som bliver 75 år i 2023, til et fødselsdagsarrangement med information om hvad kommunen kan tilbyde at hjælp og støtte bl.a. inden for demensområdet. Frivilligcenteret lagde hus til de ca. 35 fremmødte, som blev budt på kaffe og fødselsdagskage, og fortalte om aktiviteter, gruppe og muligheder ved komme i centeret.

25 års jubilæum i Genbrugsbutikken

Balloner, flag, kaffe og jubilæumskringle – festligt skulle det være, da Genbrugsbutikken på A.W. Holmsvej i Gilleleje fejrede 25 års jubilæum 10. juni 2023. Genbrug er godt, og findes stort set i en hver by i dag, men sådan var det ikke, da butikken startede op for 20 år siden. Overskydende tøj, sko og andet er gennem en årerække blevet sendt til Ukraine og Moldovia.

Et stort tillykke til butikken og de mange frivillige, som står for butikkens daglige drift.



Naverhulen blev besøgt

Dronningernes Nordsjælland og Kulturnetværket for kvinder have arrangeret en tur til Naverhulen i Helsingør. Der var stor tilslutning til turen, og vi måtte oprette venteliste, da der kun var plads til 40 kvinder. En meget spændende guidet tur med fortællinger om tiden som naver.



Naver er en forkortelse for skandinaver.

- **Naver** bruges om håndværkere fra Skandinavien, der drager *på valsen*. En naver drager rundt i Europa og laver forefaldende arbejde inden for sit fag. Især i 1800-tallet og 1900-tallet rejste håndværkersvende ud for at dygtiggøre sig. Traditionelt var mestre inden for faget i andre lande forpligtet til at tilbyde arbejde eller et måltid mad til naveren.



Sundhedscafe – afholdt foredrag

Stemmingsbilleder fra Sundhedscaféen med Diabetes foreningen, som vært.

Der var besøg af aut. klinisk diætist Ulla Bahne den 13. marts i frivilligcenteret, og de godt 20 deltagere blev meget klogere på, hvad det vil sige at spise hjertesund- og diabetesvenlig kost.



Nyt i centeret

Tavler til opslag



Centeret har nu fået opsat to tavler (en inde og en udenfor) til at synliggøre relevante arrangementer og tilbud.

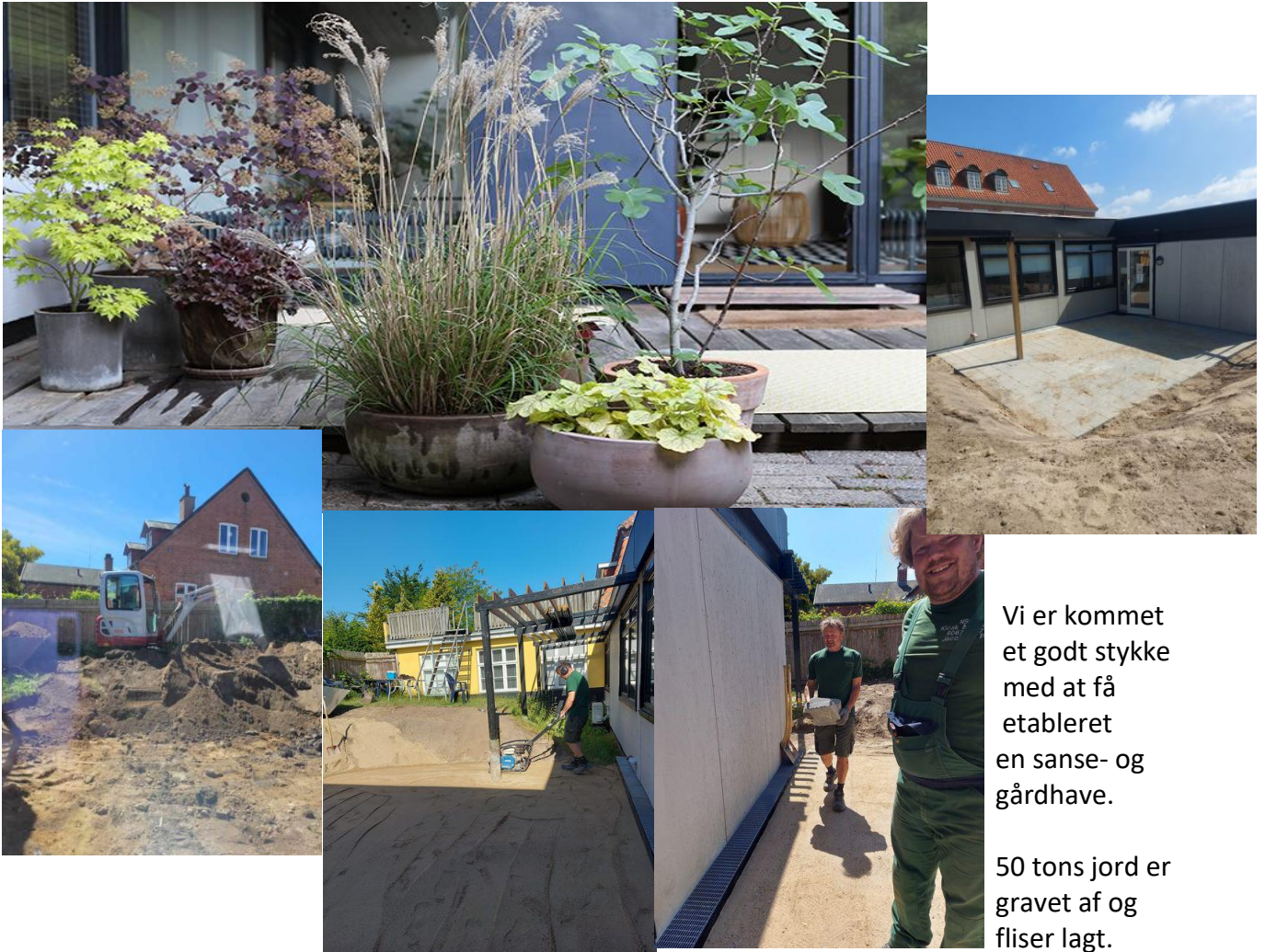
Så har du noget, som du gerne vil have sat op på tavlen, så aflever det i receptionen.



Bestyrelsen: Alex, Olav, Leif, Lisbeth, Kirsten og Pia.



Status på sanse- og gårdhaven



Vi er kommet et godt stykke med at få etableret en sanse- og gårdhave.

50 tons jord er gravet af og fliser lagt.

Parasol og lidt nyt til at sidde på er på vej, og beplantningen starter op i gro og grounding gruppen efter sommerferien 😊.

Lokalebooking

Check om jeres bookinger af lokale ligger i kalenderen for efteråret. Du er også velkommen til at lægge faste bookinger ind for foråret 2024. Dvs. tider som I plejer at have de pågældende lokaler.

Sommerferie

Administration er lukket indtil 31/7 (uge 31).

Rigtig god sommer til dig og dine kære.



TN 7/7-2023