

Nyhedsbrev august 2023

Frivilligcenter & Selvhjælp Græsted (FCG)

Deltag her

Sundhedscafé august og september

SU.
22/8



Foredrag med Læge Jerk W. Langer - Glad og frisk hele livet
Alt om collagen og antiinflammatorisk kost.

Kom og hør, hvordan det med den rette kost er muligt 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.

Tid & sted: Tirsdag 29. aug. i Kantinen, Gribskolen. Græsted Stationsvej 10 i Græsted, kl. 19 - 21.

Entre: 50 kr. der betales ved tilmelding til Frivilligcenteret: <https://fcgraested.nemtilmeld.dk/47/>

Diabetesforeningen

Motivationsgruppen – sæsonstart mandag den 28. august – Bjørnehøjskolen Annisse Nord – nærmere oplysninger på tlf. 2342 0869.

Foredrag - Hvad er diabetes - hvad er forskellen på type 1-diabetes og type 2-diabetes?

Hvordan opstår det? Hvilke behandlingsformer findes. Hvordan hænger type 2-diabetes sammen med vores livsstil? Foredragsholder, Philip Wulff Eckert, er udviklingsmedarbejder i Novo Nordisk og 20 år som frivillig i Diabetesforeningen.

Tid & sted: Mandag, den 11. sept. i Frivilligcenter Græsted, Græsted Stationsvej 8B – kl. 19.00.

Det er gratis at deltage og alle er velkomne - tilmelding er nødvendig ved mail til gribskov@diabetes.dk eller pr. telefon (gerne SMS) 2342 0869 senest lørdag, 9. september.

Hjerteforeningens arrangementer

Hjerteforeningen Gribskøvs sædvanlige GÅ MED ture søndag formiddag fra kl. 10.00 – 12.30

- 13. august Vejby /Heather Hill
- 27. august Esrum
- 10. og 24. september – sted annonceres senere

Instruktion i genoplivning efter hjertestop

2. september 10.00 – 13.00 ved Åbent Blistrup - Blistrup Skole Toftegårdsvej 6, 3230 Græsted

Foredrag - Forstå betydningen af dine tænder

Foredrag ved Professor Palle Holmstrup. Sygdom i mundhulen kan have stor betydning for dit helbred, og i foredraget belyses forhold af betydning for udvikling af parodontitis og for forståelsen af de mekanismer, der kan påvirke andre sygdommes forløb.

Tid & sted: tirsdag 26. september kl. 15 - 17 i Frivilligcenter Græsted, Græsted Stationsvej 8B

Se yderligere på <https://lokal.hjerteforeningen.dk/gribskov/>



Fælles Fredag



Der er næste fællesspisning fredag den 11. august 2023. Dørene åbner kl. 17, 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)

Din tilmelding er bindende.



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 også 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)

FEJRING AF Gribskovs frivillige 2023



Fredag d. 29/9

I DET NYE ADMINISTRATIVE OG
SUNDHEDSFAGLIGE HUS

Tak til alle foreninger, frivillige og engagerede mennesker i Gribskov.

*TAK til dig, der gør en forskel i fodboldklubben, i genbrugsbutikken,
ved lokale events og koncerter.*

*TAK til dig, der renser strandene og gaderne for affald, hjælper dine
medmennesker og besøger dem, der har brug for selskab.*

TAK til dig, der brænder for en sag, engagerer dig og gør noget, som gavner os andre.

Kom til Frivillig Fredag d. 29 september, hvor vi fejrer de mange frivillige
ildsjæle som hver dag gør en forskel for borgere i Gribskov.
Alle er velkomne til at deltage.

PROGRAM

KL. 16.30 – 18.00 - Reception på Borgertovet. Indgang ved hovedindgangen til borgertovet.

Med et glas øl eller sodavand i hånden fra lokalt bryggeri, skåler vi prisuddelingen i gang
og afslører vinderne af årets Frivilligpris, Kulturpris og Seniorpris.
Receptionen er åben for alle og kræver ikke tilmelding.

KL. 18.00 – 20.30 - Fællesspisning.

Hygge, snak, netværk og festlige indslag.

OBS. Fællesspisningen kræver tilmelding på: gribskov.nemtilmeld.dk/944/
Tilmeldingsfrist fredag den **22. september 2023**. Der er begrænsede pladser.
Pris for spisning kr. 75,-

Årets fejring af de frivillige arrangeres af Gribskov Kommune i samarbejde med Frivilligcenter og
Selvhjælp Græsted, Frivilligcenter Helsingør samt Gribskov Kommunes Idrætsråd og Kulturråd.



Gribskov
Kommune

Opstart af selvhjælps-sorggruppe tirsdage kl. 14.

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.

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 Helsingør. 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 Helsingør
- Ca. kl. 14 vil han slutte ved Tibberuphuset ved Solbjerg Engshøj.

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 12. august*. Man behøver ikke gå hele strækningen, men kan selv vælge, hvor langt man vil gå med.

Hvorfor går hun ikke bare?

Ja, hvorfor går man ikke bare fra en partner, som udsætter én for vold. Det svar vil du få på foredraget om partnervold/kærestevold.



Mange kender nogle, eller har kendt nogen fra deres netværk, som har været eller er udsat for vold.

Hvert år udsættes flere end 100.000 kvinder for psykisk vold, og forskning viser, at mindst 38.000 kvinder og 19.000 mænd bliver hvert år udsat for fysisk vold. Flere end 33.000 børn er vidne til vold i hjemmet (Vive 2018). Med de tal, så er der stor sandsynlighed for, at vi løbet af vores liv kommer i kontakt med mennesker, som lever i et forhold med vold. Både voldsudsatte og ofre for vold går på arbejde hver dag, går til fritidsinteresser og kan have børn, som går på institution med vores egne børn, og derfor kan det både være vores nabo, veninde, ven, kollega eller lignende.

Anna Malmgren vil på dette foredrag give et indblik i voldens dynamik, som kan give en forklaring på, hvorfor nogle ofre for partnervold ikke bare forlader deres partner.

Volden er dybt skadelig og har langvarige personlige konsekvenser for både offer og ikke mindst børn, som vokser op i familier med vold. Både voldsudøver og voldsudsatte lever med de negative konsekvenser af volden, som alle har brug for hjælp.

Om foredragsholderen:

Anna Malmgren er uddannet Cand. Pæd. i pædagogisk psykologi og har mange års erfaring som socialfaglig leder af et kvindekrisecenter. Anna Malmgren er nu indehaver af virksomheden Malmgren Consulting, som tilbyder pædagogisk/psykologisk konsulentbistand til familier i opbrud.

Tid & sted: 21. sept. Kl. 19-20 i Frivilligcenter & Selvhjælp Græsted

Pris: Det er gratis at deltage og alle er velkomne

Tilmelding: Senest 19. sept.

Nyt i centeret

Sanse- og gårdhave



Så er der kommet nye havemøbler til gårdhaven, og næste fase med beplantningen kan gå i gang.

I kan således holde møder og spise frokost i haven under den nye parasol, og prøve de lækre nye kurvelænestole.

Lys i lokalerne

Siden vi flyttede ind på matriklen for 3 år siden, har vi haft sensor styrede loft-lamper. Sluk funktionen har dog vist sig at være ustabil, og det har ofte medført et tændt lys hele natten 😞.

Det er blevet repareret i sommerferien, og det betyder en lille ændring, for nu skal du TÆNDE PÅ KONTAKTERNE for at få lys, og så slukker det fortsat selv, når der ingen aktivitet er i lokalet.

I den forbindelse er der derfor blevet etableret en ny kontakt i indgangen under info-skærmen. Der kan du tænde for lyset i gangen og i receptionen.

TN 5/8-23

