

Nyhedsbrev sept. – okt. 2023

Frivilligcenter & Selvhjælp Græsted (FCG)

Deltag her

Nyt fra selvhjælpsområdet

Vi har endnu et par pladser...

I vores nye **sorggruppe for voksne**, som er for dig, som har mistet en pårørende.

I gruppen, som mødes mandage hver 14. dag, mødes du med ligesindede, og du får mulighed for at sætte ord på dine svære følelser.

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:

- 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.

Har du lyst til at vide mere eller kender en som kunne være interesseret, så kontakt Pernille Brandt selvhjælpskoordinator.

Gruppe for kvinder i overgangsalderen

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."

Emner i gruppen kan være:

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

Tid og sted: Gruppen mødes 8-10 tirsdage i ulige uge kl. 16.00 – 18.00 i Frivilligcenter Græsted. Første gang d. 26. september ved min. 5 deltagere (max. 8).



Interesseret? Kontakt Pernille, selvhjælpskoordinator i Frivilligcenter Græsted på tlf. 4839 4930.

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 21. sept. på <https://fcgraested.nemtilmeld.dk/48/>

Fælles Fredag



Menu

08/09-23	Hamburgerryg, spinat, brunede kartofler, sennep Citronfromage
13/10-23	Krebinetter, stuvet spidskål, kartoffelmos Chokolademousse
10/11-23	Stegt kylling, rødkålssalat, kartoffelgratin Is
08/12-23	Ribbensteg, rødkål, brunede kartofler Ris alamande
12/01-24	Frikadeller, råstegte kartofler, grøntsagstærte Kiksekage, sandkage, kaffe/te

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.

VIL DU GØRE EN FORSKEL SAMMEN MED DIN HUND?

Er du den lykkelige ejer af en dejlig vovse, som er glad for børn og glad for at høre alverdens historier?

Nu kan du og din hund være med til at gøre en forskel for børn med læseudfordringer, som et frivilligt læseteam. Vi afholder løbende certificeringsdage for nye læseteam fra hele landet og det er gratis at deltage.

Ved læsestunderne får barnet mulighed for at læse højt for læsehunden og efterfølgende er der tid til hundeevelser og sjove tricks.

Læsehund og læsebarn mødes en gang om ugen - og du er den vigtige facilitator. Et læseforløb varer typisk seks uger og barnet modtager et diplom den sidste gang.

Læsehundene henvender sig til børn i 1. - 5. klasse, som har knækket læsekoden, men som er udfordret og mangler motivation til at træne læsningen.

Læs mere på www.laesehund.dk eller skriv til laesehund@socialtansvar.dk.

Find certificeringen nær dig og registrer jer på Billetto via [link](#) eller QR-kode.





Lokale kurser

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.

Kurserne afholdes forskellige steder rundt i Nordsjælland (fremgår af kursusbeskrivelsen) 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 2. november sammen med Frivilligcenteret.

Skriv til tina@frivilligcenter-graested.dk 😊.

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

Få de næste frivillige med i jeres forening.

2. november 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

Gør jeres ansøgning skarp og få pengene

8. november 2023 til 22. november 2023 - Frivilligcenter Furesø / Stien

På dette lokale grundkursus arbejder vi med at kvalitetssikre jeres pulje-, fonds- og projektansøgninger og gøre dem mere skarpe og målrettede. Bemærk der er tale om et to dages-kursus. Første kursusgang er 8. nov. 2023 kl. 16.00-20.00.

Gratis

LÆS MERE

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

Sundhedscafé september og november

Hjerteforeningens arrangementer

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

- 24. september – Søborg Sø
- 8. oktober – Labyrinten
- 22. oktober og 12. november - sted annonceres senere

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: 26. september kl. 15 - 17 i Frivilligcenter Græsted

Hjertestarter dag – Kulturhavnen Gilleleje

Mød Hjerteforeningen i Kulturhavn og få en introduktion til genoplivning efter hjertestop

Tid & sted: 16. oktober fra 11 – 15 i Kulturhavnen

Foredrag - Arv og testamente - Hvad kan du selv bestemme?

Hjerteforeningens chefjurist, Ann Marie Panduro og advokat Lone Brandenburg fra Advokatfirmaet Kahlke giver sammen en letforståelig gennemgang af reglerne for arv og testamente.

Tid & sted: 24. oktober 2023 kl. 19 i Frivilligcenter Græsted

Foredrag - Hjertets indretning

Britta Ege Christensen, tidl. ansat i Hjertecentret Rigshospitalet, orienterer om hjertets indretning på godt og ondt fra fostertilstanden og op igennem livet inklusive div. reparationer.

Tid & sted: 16. november kl. 15 i Frivilligcenter Græsted

Diabetes Gribskovs arrangementer

Oplæg om kostråd og diæter

Klinisk diætist Ulla Bahne giver et oplæg om kostråd og sammenhængen med de forskellige diæter, der er anbefales fra mange sider. Adgang for alle, tilmelding nødvendig på:

gribskov@diabetes.dk /2342 0869 (SMS) senest 11/11.

Tid & sted: 13. november kl. 19 - 21 i Frivilligcenter Græsted

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 afsærer 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: gribskovnemtilmeld.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



Medlemsfest

60'ér fest i Frivilligcenteret

Så sker det igen, vi inviterer til et brag af en 60'er fest på Græsted Frivilligcenter. Kom som du er, eller kom med f.eks. touperet hår, flipper pandebånd og afghanerpels eller andet.

Tid: lørdag den 21. oktober kl. 13:00 - 17:00
Sted: Græsted Frivilligcenter, Stationsvej 8, 48394930
Pris: 200 kr.

Tilmelding og betaling sker gennem [Medlemsfest: Tema - 60'er fest. | Frivilligcenter Græsted \(nemtilmeld.dk\)](#), eller MobilePay 30575 (skriv 60'fest i tekstfeltet) senest den 13. oktober. Tilmeldingen er bindende, og medlemskab af Frivilligcenteret er nødvendig.

Hvis du kommer med **LOVE PECE AND Harmony**, sørger vi for:

- God 60'er mad a la Mørbradgryde, Mormorsalat og Gl. æblekage
- Live musik
- Kaffe og kage
- 60'er quiz
- Sang

Vel mødt: Festudvalget - Bente Most og Helle Gregersen

Sparekatalog og budgetforlig

Det er nok ikke forbigået nogen, hvor store besparelser, som vores kommune har måttet finde i det kommende budget. I den forbindelse har Frivilligcentrene også være nævnt i kommunens sparekatalog, som er en oversigt over steder, som politikerne har mulighed for at finde besparelser.



Der blev indgået budgetforlig i fredags 15/9, og i det er besparelser på Frivilligcentrene heldigvis ikke nævnt, så vi består også fremover.

Tak til byrådet for støtten til det frivillige sociale arbejde.



INVITATION TIL

Markering af Oktober 1943 samt indvielse af mindesmærke

Mandag den 9. oktober 2023, kl. 16.15 – 17.15
Nordre Strandvej 22, Gilleleje

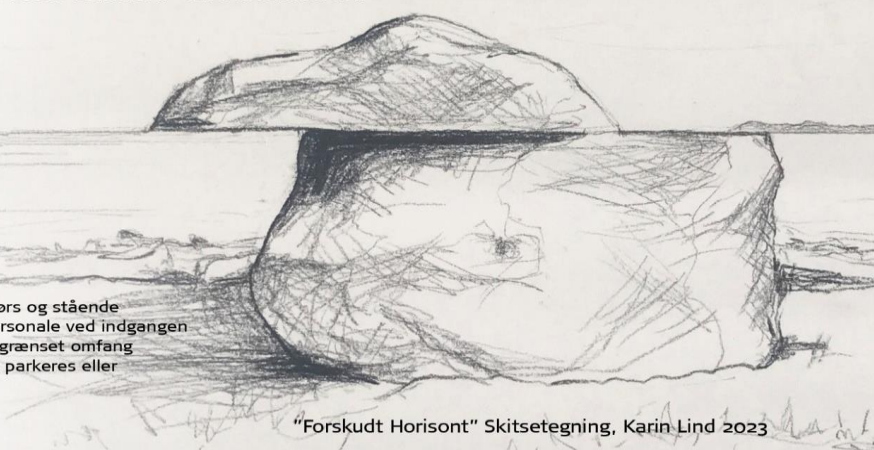
Byrådet i Gribskov Kommune inviterer alle til offentlig markering af 80-året for hændelserne i oktober 1943 samt afsløring af mindesmærket "Forskudt Horisont" skabt af Karin Lind.

Skuespiller Thomas Levin vil føre os igennem programmet, med blandt andet tale af udenrigsminister Lars Løkke Rasmussen, indlæg af Tove Udsholdt, fællessange samt kor fra den jødiske skole i København, Carolineskolen.

Vi glæder os til at se jer

Bent Hansen
Borgmester Gribskov Kommune

Markeringen afholdes som et udendørs og stående arrangement. Ved henvendelse til personale ved indgangen til området, kan gangbesværede i begrænset omfang få anvist en siddeplads. Der kan ikke parkeres eller gennemkøres på Nordre Strandvej.



"Forskudt Horisont" Skitsetegning, Karin Lind 2023

Set og sket

Sundhedscaféen havde inviteret Jerk Langer fra bøgerne "21 helbredende dage med antiinflammatorisk kost" til at holde oplæg om emnet 29/8.



**Gruppe om emnet starter
snart – info 27/9 kl.19-20.30.**

Spørgelysten var stor hos de 120 deltagende. Vi blev klogere på fiskeoliens betydning for kroppen, samt hvad collagen er, og hvorfor simreretter er gode.

Samarbejde med Skovsminde

De frivillige økonomi- og gældsrådgivere har været forbi Skovsminde for at holde oplæg for de pårørende om arv, testamente, fremtidsfuldmager og forholdsregler i forhold til banken.

Et nyt samarbejde som vi glæder os til at se hvad kan bringe med sig.



Nyt i centeret

Efterferie

Efteråret står for døren selvom vejret ikke har opdaget det endnu 😊. Vi holder derfor lukket i uge 42 fra 16. – 20. oktober.

Husk derfor at få udleveret en nøglebrik inden, hvis jeres gruppe vil mødes i uge 42.



TN 19/9-23