

Nyhedsbrev marts 2024

Frivilligcenter & Selvhjælp Græsted (FCG)

Deltag her

Generalforsamling torsdag 18. april

Der er generalforsamling for Frivilligcentrets medlemmer **torsdag 18. april kl. 18 – 21.**

Vi starter med lidt mad fra kl. 18-19, hvorefter selve generalforsamlingen starter. Tilmeld dig til spising senest 11. april på hjemmesiden via [nemTilmeld](#).

Dagsorden i henhold til vedtægterne. Forslag skal være bestyrelsesformanden Alex Rye Sørensen (ahryes@gmail.com) i hænde senest torsdag 4. april.

Regnskabet kan ses ved fremmøde i FCG fra den 4. april eller fremsendes ved ønske på mail.



Sundhedscafé Gribskov – marts foredrag

- **Tirsdag, den 19. marts kl. 15.00-17.00 i Frivilligcenter Helsingør**
Astma-Allergi Nordsjælland indbyder til et inspirerende foredrag om Lungefysioterapi v/fysioterapeut Anne Berit Karlsen fra Hillerød Hospital.

Vi skal høre om, hvorfor det gavner lungerne at være i bevægelse og styrke sin krop med forslag til lette øvelser, der passer ind i hverdagen. Anne Berit svarer gerne på spørgsmål.

Alle er velkomne og deltagelse er gratis.

Tilmelding til Ingelise Biering på tlf. 21680741 eller mail: 2biering@mail.dk.



diabetes
foreningen



Astma- og Allergi Nordsjælland

NY START - Fra et aktivt arbejdsliv til et aktivt seniorliv

Er du i slutningen af dit arbejdsliv eller i begyndelsen af din senior-tilværelse, så kom og få inspiration til et seniorliv med fællesskab og mening.

Det kan være en stor forandring at fra et aktivt arbejdsliv til en tilværelse med større frihed. Det er som at starte på et nyt kapitel i ens liv, hvor spørgsmål, som hvad skal jeg nu bruge tiden til, hvem kan jeg bruge tiden sammen med og hvad skal vi være sammen om, trænger sig på.

På Ny Start får du inspiration til at svare på disse spørgsmål.

**Tid og sted: Forløb over 2 dage: 24/4 kl. 10-15 og 1/5 kl. 10-12
i Frivilligcenter Græsted**

Interesseret i at vide mere? Eller kender du nogen som kunne være det?



Kontakt Tina i Frivilligcenter Græsted for at vide mere og **få en folder** med mere information. Det er gratis deltagelse, men der er begrænsede antal pladser. **Tilmelding senest 17/4.**

Kursus i Nordsjælland

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

Tilmeld dig her: [Fælles kurser for frivillige i Nordsjælland \(nemtilmeld.dk\)](http://nemtilmeld.dk)

Nye tendenser i frivilligheden

Få styr på de nye tendenser i frivilligheden og ny inspiration til at fremtidssikre din forening til dette foredrag og workshop, som Frivilligcentrene i Nordsjælland holder sammen med Ingerfair



**Tid og sted: 13. marts 17-19 i Kulturcenter Mariehøj, Øverødvej 246 B, Holte,
Lokale: Per Kirkeby**

Fælles fredag



- 15/3-24 Fiskefrikadeller, kartofler, sovs og stuvet spinat.
Halve bagte æbler m/cremefyld.
- 12/4-24 Hakkebøf og rødkålssalat.
Frugt – bær trifli.
- 10/5-24 Grillet laks, forårssalat.
Æblekage.
- 14/6-24 Lasagne, græsksalat og flutes.
Rabarbertærte med creme fraiche.

Pris for 2 retter 110 kr.

Mødetid kl. 17 – Spisning kl. 17.30 i Frivilligcenter Græsted.

Tilmelding 48 39 49 30, e-mail: kontakt@frivilligcenter-graested.dk

Tilmelding: [Frivilligcenter & Selvhjælp Græsted - Fælles fredag \(frivilligcenter-graested.dk\)](http://frivilligcenter-graested.dk)

Din tilmelding er bindende, da vi bestiller maden hos et cateringfirma.

Foredrag i Aktivitetshuset Gilleleje

”Når demens rammer, kan det ødelægge en familie” så kontant er udmeldingen fra Tina Jenny Kjeldsen fra Kirke Eskildstrup, der har arbejdet med demens i mere end 20 år, og nu har startet det private initiativ, Demenskonsulenten.dk.

Tina kommer og beriger os med hendes store viden indenfor Demens sygdommen. Der bliver mulighed for af stille Tina personlige spørgsmål efter foredraget.

Tid og sted: onsdag den 6. marts Kl.11.00 – 13.00.

Tilmelding: 72497242

Her vil du også hører om Gilleleje Aktivitetshus nye tilbud om Demens café for de pårørende.



Nyt i centeret

Nyt fra selvhjælpsområdet – koordinator ansat

Jeg er glad for at kunne informere om, at vi har ansat Lotte Ladegaard, som ny selvhjælpskoordinator med start 1/3 på 9 timer/ugen.

Hun er oprindeligt uddannet som journalist og har studeret til socialrådgiver. Hun er derfor stærk til formidling og har samtidig bl.a. erfaring som stresscoach for mange forskellige sårbare målgrupper.

Derudover har hun en bred erfaring både inden for frivilligområdet både som ansat i NGO'er, igangsætter og frivillig, og så kommer hun med stor empati og energi.

Velkommen til Lotte 😊.



Påskeferie

Vi holder påskeferie i uge 13 dvs. administrationen er lukket fra 25/3 til og med 1/4.

RIGTIG GOD SNARLIG PÅSKE.



Materiale til næste nyhedsbrev

Har din forening/ gruppe noget, som du gerne vil have bragt i det næste nyhedsbrev?

Indlæg sendes til Tina på:

tina@frivilligcenter-graested.dk

TN 3/3-24