

Nyhedsbrev maj 2024

Frivilligcenter & Selvhjælp Græsted (FCG)

Deltag her

NY START - Fra et aktivt arbejdsliv til et aktivt seniorliv (2 dg forløb) - Nye datoer

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.
Erhvervspsykolog Lene Møller faciliterer forløbet.

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.

Tid: Onsdag 12/6 kl. 10-15 & torsdag 20/6 kl. 16-18.

Sted: Frivilligcenter Græsted, Græsted Stationsvej 8B, Græsted

Gebyr: Deltagelsen er gratis, men begrænsede pladser.

Tilmelding: dig senest 1/6 på: <https://fcgraested.nemtilmeld.dk/63>



Afholdes i samarbejde med Frivilligcenter Helsingør og Gribskov kommune.

Medlemsfest i august



Næste medlemsfest er så småt på beddingen, så du kan godt begynde at glæde dig! Det bliver en sjov tartelet-festival, som holdes søndag 18. august kl. 13.

Invitation følger senere på mailen.

Tilmelding på: <https://fcgraested.nemtilmeld.dk/65/>



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 \(nemtilmeld.dk\)](https://nemtilmeld.dk)

Her er 5 gode webinar, som du stadigvæk kan tilgå og blive klogere på.

Webinar: Frivillige fra fem generationer

Fredag d. 1. marts 2024 kl. 00:00 til lørdag d. 1. marts 2025 kl. 00:00 - Online

Hvordan styrer man en lokal forening på tværs af generationer? Frivilligcenter Nordsjælland inviterer dig til et spændende online kursus: "Frivillige fra fem generationer".

Gratis

LÆS MERE

Webinar: Sådan bruger du de sociale medier til at engagere flere

Fredag d. 1. marts 2024 kl. 00:00 til lørdag d. 1. marts 2025 kl. 00:00 - Online

Er din forening til stede på de sociale medier? Sociale medier fylder meget i vores hverdag, og efterhånden spiller de sociale medier også en stor rolle i vores kommunikation med hinanden.

Gratis

LÆS MERE

Webinar: Pas på de frivillige ildsjæle

Fredag d. 1. marts 2024 kl. 09:00 til lørdag d. 1. marts 2025 kl. 16:00 - Online

Vil du lære at passe bedst muligt på dine frivillige og sikre et sundt frivilligmiljø? Nordsjælland frivilligcentre inviterer i samarbejde med konsulentbureauet Ingefair til et lærerig kursus "Pas på de frivillige ildsjæle".

Gratis

LÆS MERE

Webinar: Samfundets udvikling og nye former for engagement

Fredag d. 1. marts 2024 kl. 09:00 til lørdag d. 1. marts 2025 kl. 16:00 - Online

Vil du vide mere om frivillighedens udvikling og forskellige typer af frivillige? Frivilligcenter Nordsjælland inviterer dig til et spændende online kursus: "Samfundets udvikling og nye former for engagement".

Gratis

LÆS MERE

Webinar: Samskabelse i lokalsamfundet

Fredag d. 1. marts 2024 kl. 09:00 til lørdag d. 1. marts 2025 kl. 16:00 - Online

Hvordan kan vi sammen finde nye løsninger og blive klogere på samarbejde? Nordsjællands frivilligcentre inviterer, i samarbejde med Ingefair, til et spændende kursus om samskabelse og samarbejde; "Samskabelse i lokalsamfundet".

Gratis

LÆS MERE

Friske hænder og hoved?

Har du lyst til at engagere dig lokalt? At gøre en forskel?

Husk at du kan blive frivillig i Frivilligcentret eller hos en af vores medlemsforeninger (vi hjælpe med at formidle kontakten). Vi tilbyder dig altid en afklarende samtale, hvor vi snakker om dine interesser og kvalifikationer, og sammen finde ud af hvad der passer til dig.

I Frivilligcentret kan du bl.a. engagere dig som frivillig:

- havealf til at passe krukker og planter i sanse- og gårdhave
- tovholder i selvhjælpsgruppe
- kontorblæksprutte/receptionist
- økonomi- og gældsvejleder
- event hjælper
- servicemedarbejder
- medhjælper i genbrugsbutik
- tovholder for nye aktiviteter



Hvad får du ud af at være frivillig?

- du gør en forskel for andre
- du får nye kontakter og opbygget et netværk
- du kan få nye kompetencer
- du får ansvar og opgaver fordi der er brug for dig
- du bliver glad



Vil du også være med?

Så kontakt centerleder Tina Nørgaard
tina@frivilligcenter-graested.dk for en afklarende samtale.

Invitation til Candlelight Dinner



Sæt kryds i kalenderne **d. 14. maj kl. 18.00 – 21.00** for der er:

Candlelight Dinner i Frivilligcenter Græsted

En dejlig aften for mennesker med demens symptomer og deres pårørende.

Ved en Candlelight Dinner kan man nyde en god middag i centerets hyggelige lokaler og i et rart og trygt selskab med andre, som er i samme situation. Ved arrangementet deltager andre par og pårørende. Man vil blive serviceret af fantastiske frivillige, som vil gøre alt for at gøre aftenen til en dejlig oplevelse. Vi synger også et par sange akkompagneret af pianist Sten Sejer.

- **Pris:** Arrangementet koster 150 kr. per deltager. Prisen inkluderer velkomstdrink og to rettes menu (forret og hovedret) samt kaffe.
- **Tilmelding:** Frivilligcenteret på tlf. 48 39 49 30 senest 10. maj.
- **Antal deltagere:** Der er plads til 30 deltagere, som fordeles efter først til mølle.
- **Sted:** Frivilligcenter Græsted, Græsted Stationsvej 8B, 3230 Græsted.
- **Transport:** Man skal selv sørge for transporten til og fra arrangementet. Der kan parkeres tæt på foran skolen eller ved kirken og flere buslinjer stander tæt ved skole og apotek (benyt stikvej til skolen).

Vi glæder os til at se dig.

Fælles fredag



- 10/5-24 Grillet laks, forårssalat.
Æblekage.
- 14/6-24 Lasagne, græsksalat og flutes.
Rabarbertærte med creme fraiche.

Pris for 2 retter 110 kr.

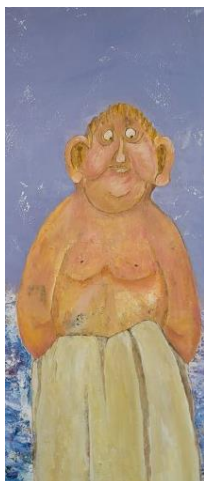
Mødetid kl. 17 – Spisning kl. 17.30 i Frivilligcenter Græsted.

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 til spisning er **bindende**, da vi bestiller maden hos et cateringfirma.

Udstilling af "Mosterne"



Og så kom Torkild forbi....

Se den spændende fælles udstillingen af Bente og Jan Most i Frivilligcenteret.





Selvhjælp - Gruppe for kvinder i overgangsalderen starter 8. maj / 1 ledig plads

For nogle kvinder er overgangsalderen en uvelkommen gæst, som overrasker med sin opførsel: Generende svedeture, dårlig søvn, led- og muskelsmerter, et uforudsigeligt humør og andre ubehageligheder.

I den situation kan det være en stor hjælp at møde andre kvinder, der står i samme situation. I fællesskab er det nemmere at finde måder at håndtere hormonernes rasen på og måske også grine lidt af sig selv.

Har du også lyst til at dele dine erfaringer og oplevelser med overgangsalderen? Så er det nu for der er kun 1 ledig plads i gruppe, som starter **onsdag 8. maj kl. 19.**

Kontakt Lotte på: lol@frivilligcenter-graested.dk for at tilmelde dig. Der vil være en forsamtale inden optagelsen i gruppen.

Oversigt over dine tilbud i Social Kompasset

Gribskov.Socialkompas.dk er en digital portal, som giver adgang til ét samlet overblik over aktiviteter og tilbud i Gribskov.

socialkompas
GRIBSKOV

Lige nu kan ALLE foreninger i Gribskov, både frivillige sociale, sundhedsrettede, kulturelle og alle Gribskavs idrætsforeninger oprette sig som bruger, og derefter lægge alle sine tilbud og aktiviteter ind.

Tilmeld jer Socialkompasset i Gribskov, og synliggør jeres forening, aktiviteter og tilbud - så bliver I lette at finde! Du kan finde en guide til det her: <https://www.frivilligcenter-graested.dk/social-kompas>
NB! Bemærk at info-siden om SocialKompasset stadigvæk er under opbygning!

Frivilligcenter Græsted



SUNDHEDSCAFÉ MAJ-JUNI-JULI 2024:

Hjerteforeningen Gribskov arrangementer - læs mere på foreningens hjemmeside: <https://lokal.hjerteforeningen.dk/gribskov/>

Gå Med ture foregår rundt omkring i kommunen ca. hver anden søndag. På vores Gå Med ture er tempoet afpasset, så alle kan være med.

Gå Med tur – Mårum:

Søndag d. 12. maj 2024 kl. 10:00 - 12:30

Mødested: Mårum Hus – for enden af Skovvej, indkørsel fra Ny Mårumvej

Mød Hjerteforening Gribskov i sommerlandet

og lær at træde hurtigt til, så vi alle kan redde liv. Hurtig hjælp ved hjertestop er altafgørende for chancen for at overleve. Vi tilbyder en introduktion til vores kurser i livreddende førstehjælp ved hjertestop i løbet af sommeren.

Mød os følgende steder og tider:

Græsted Veterantræf - 18. og 19. maj mellem 10:00 og 18:00.

Helsingør by Night - 7. juni mellem 17:00 og 21:00.

Hjerteforeningens "Beach Parties"

Rågeleje Strand d. 15. juli

Smidstrup Strand d. 17. juli

Gilleleje Vest Strand d. 19. juli

alle dage mellem 10:00 og 12:00 og igen mellem 14:00 og 16:00.

Torvedagene i Gilleleje og Vejby - i Gilleleje den 29. juni og den 27. juli – i Vejby d. 3. august.

Hjertemotion

Hjertemotionen foregår hver mandag mellem kl. 10.00 – 11.30 i Hal 4 - Helsingør Hallerne til og med den 7. juli. - Nyt hold starter den 2. september.



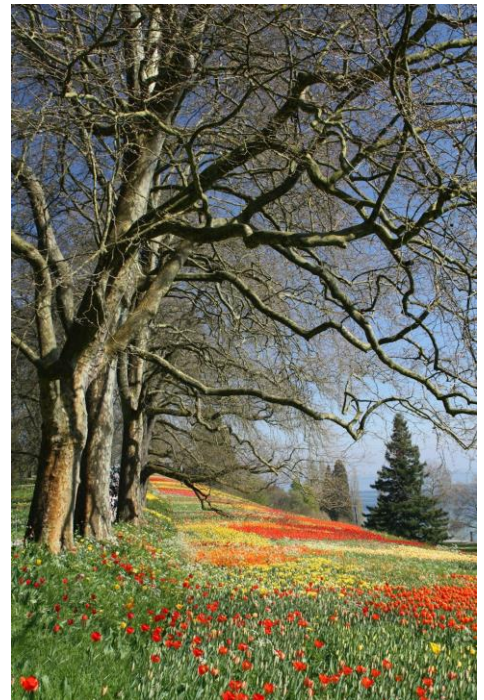
**HJERTE
FORENINGEN**
GRIBSKOV



Astma Allergi Nordsjælland

*Fællesskabernes Hus,
Græsted Stationsvej 8B, Græsted
tlf. 4839 4930 | kontakt@frivilligcenter-graested.dk*

Sundhedscaféen har mange skønne Gå Med ture og aktiviteter i løbet af sommeren.



Her er kun vist et lille **udpluk** af dem. Klip ud fra Ugeposten eller få en kopi af oversigten i Frivilligcenteret.

Støttemuligheder

Tilskud til frivilligt socialt arbejde via Det Grønne Hus eller §18

Deadline i Det Grønne Hus er **10. maj.**

Deadline §18 er **1. maj.**



Uddeler igen

Det Grønne Hus

Genbrug lønner sig stadig.

Vi kan atter dele penge ud til foreninger i Gribskov Kommune.
Hent et ansøgningsskema i butikken eller på
www.detgroennehus.com.

Fristen for aflevering er fredag 10. maj kl. 14.00.
Uddelingen sker i forbindelse med kulturnatten fredag den 7. juni.
De ansøgninger, der er kommet i betragtning får direkte besked i uge 22.

Det stilles som krav, at en repræsentant fra foreningen møder op til uddelingen.



Østergade 7 (v. Sparekassen Sjælland) • Helsingør
48 76 12 22
Åbningstider: Tirsdag-fredag: 10.00-16.30
Lørdag 10.00-13.00 • Søndag og mandag lukket

§18 midler:

Gribskov Kommune har en pulje til at støtte frivilligt socialt arbejde efter §18 Lov om Social Service.

Puljen har til formål at understøtte frivillige sociale aktiviteter, der skaber trivsel og sunde rammer for mennesker i alle aldersgrupper med særligt behov for hjælp og støtte i Gribskov kommune.

Der kan søges til drift og udvikling af aktiviteter ved foreninger, organisationer og grupper, der i deres frivillige indsatser aktivt arbejder med puljens formål.

Puljen kan søges til både drift af eksisterende aktiviteter og igangsættelse af nye aktiviteter.

Der kan søges senest 1. maj og 1. oktober.

Se mere her:

[Tilskud til frivilligt socialt arbejde §18 | Gribskov.dk](http://Tilskud%20til%20frivilligt%20socialt%20arbejde%20%2418%20%7C%20Gribskov.dk)

§18

midler til social frivillighed

Set og sket

Succesfuld generalforsamling

60 deltager var mødt positive op til Frivilligcenter Græsteds generalforsamling 🥳. Aftenen startede med frikadeller, kold kartoffelsalat og salat, efterfuldt af kaffe og kage. Stor tak til kagebagerne og de frivillige hænder som hjalp med at aften forløb gnidningsfrit. 🙌



Tillykke til Bente Most, som havde valgt at tilbringe sin 70 års fødselsdag sammen med os 🇩🇰

Nyt i centeret



Kan du spille?

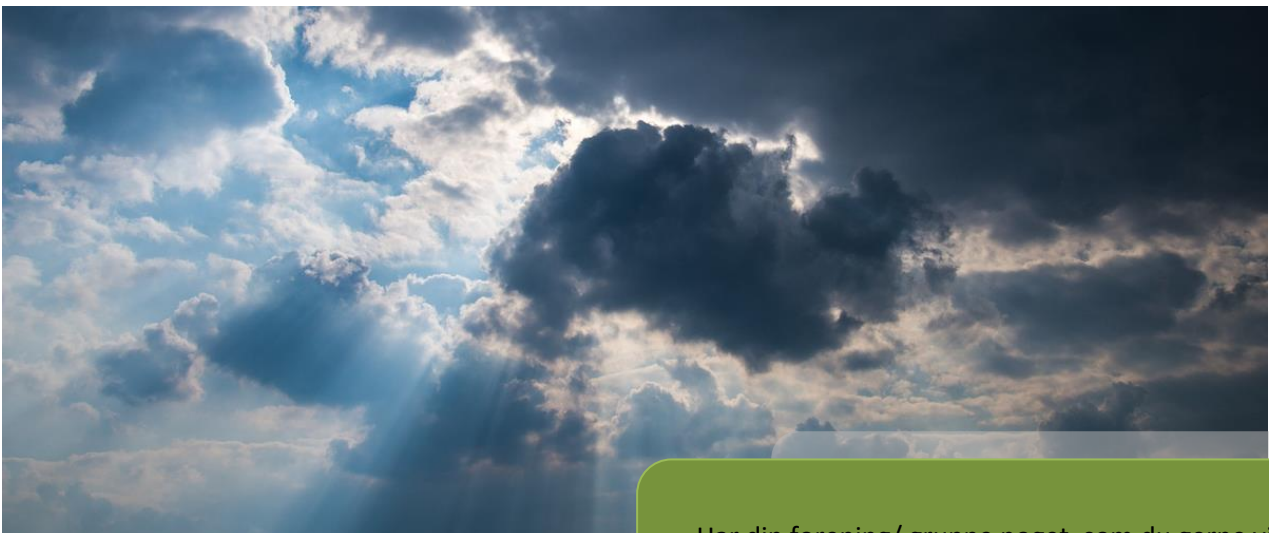
Vi har været så heldige at fået doneret et fint lille Pianette, men mangler et par flittige hænder som kunne tænke sig at spille en gang i mellem. Så har du lyst - er du meget velkommen til at sætte dig og give et nummer.

Vi hjælper også gerne med at arrangere syng-med café eller lignende.

Kom og vær med til at give vores Pianette liv.
Kontakt receptionen ved interesse.

Lukkedage

Vi holder lukket Kristi Himmelfartsdag 9. maj og fredag 10. maj dvs. administrationen er lukket disse to dage. Som altid er du velkommen til at bruge huset alligevel, men skal huske at have en nøglebrik senest onsdag 8. maj kl. 14 😊.



TN 30/4-24

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

Indlæg om aktiviteter eller afholdte arrangementer, så vel som gode tilbud sendes til Tina på:
tina@frivilligcenter-graested.dk