

Nyhedsbrev juli 2024

Frivilligcenter & Selvhjælp Græsted (FCG)

Deltag her

Tartelet festival

Medlemsfest

Tema: Tarteletter

Sted: Frivilligcenter Græsted, Græsted Stationsvej 8B.

Tid: søndag den 18. aug. kl. 13 – 16



Vi dækker op til medlemsfest søndag den 18. august, hvor vi byder på Tartelet Festival og salat.

Til dessert er der 'spejlæg' (Fersken, ananas, flødeskum og chokolade)

Der vil også være kaffe og kage.

Vi får besøg af Sten Sejer, som er pianist og Nordsjællands hyggeligste mand.

Han vil hygge om os med festlige anekdoter og fællessang. Vanen tro vil der være en quiz over temaet, og ellers vil der være rig mulighed for at hyggesnakke og møde nye venner.

Prisen er 125 kr. betales ved tilmelding (ingen dørsalg)

For at deltage skal du være medlem af frivilligcenter Græsted, hvis du ikke allerede er det, kan du blive det her: [Medlemskab af frivilligcentret Græsted | Frivilligcenter Græsted \(nemtilmeld.dk\)](#)

Hvis du er medlem af Frivillig Centret kan du melde dig til festen her: [Medlemsfest - Tartelet festival | Frivilligcenter Græsted \(nemtilmeld.dk\)](#)

Senest den 9. august.

De hyggeligste hilsner fra Festudvalget



Nye selvhjælpsgrupper

Livsglad på trods!



Har du masser af lyst til livet, til at lære nye mennesker at kende og til nye oplevelser, selvom du lever med fysisk funktionsnedsættelse?

Så har Frivilligcenter & Selvhjælp Græsted en gruppe til dig.

Vi anerkender selvfølgelig din sygdom, dit handicap, dine skader og dine smerter, men vores fokus er på livsglæden og på at leve fuldt ud på trods af vores fysiske udfordringer. Vi hygger, snakker, deler erfaringer, hjælper hinanden med at få adgang til for eksempel hjælpemidler, rører os, er aktive og går op opdagelse sammen.

Gruppen mødes i Frivilligcenteret:

Tirsdage kl. 13-15 i lige uger.

Første gang er 20. aug., og sidste gang 10. dec.

Tilmelding og flere informationer:

Skriv til Lotte, selvhjælpskoordinator på lol@frivilligcenter-graested.dk eller ring på 4839 4930.



Sorggruppe for voksne

Har du mistet en pårørende? I vores sorggruppe kan du mødes med andre i samme situation, og du får mulighed for at sætte ord på de svære følelser.

Vi udveksler erfaringer og støtter og hjælper hinanden, så vi hver især bliver bedre til at mestre og håndtere livet – også når det er svært.

Gruppen mødes ***mandage kl. 13-15 i lige uger.*** Første gang er 19. august, og sidste gang 9. dec..

Pia og Birgit Anni er tovholdere for den kommende gruppe.

Nysgerrig på det er noget for dig eller en, som du kender? Så skriv eller ring til vores selvhjælpskoordinator Lotte på lol@frivilligcenter-graested.dk eller 4839 4930.

For alle selvhjælpsgrupper gælder det, at der vil være en forsamtale, inden du kan optages i en gruppe. Dette for at sikre, at du passer ind i gruppen og for at forventningsafstemme.

Brug sommeren til at blive klogere og lyt til disse 5 webinar!



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)

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

Fælles fredag - vi spiser sammen

09/8-24 Krebinetter m/stuvet ærter/gulerødder.
Æbletærte m/cremefraiche.

14/2-25 Carry kål.
Æbletrifli.

13/9-24 Fiskedeller m/hollandaise kartofler og smørstegte
gulerødder.
Frugt tærte/cremefraiche.

14/3-25 Stegt lever m/kartofler, bløde løg og sovs.
Citronfromage.

11/10-24 Brunkål m/flæsk og pølser.
Æblekage.

08/11-24 Gule ærter m/flæsk og medister.
Frugtsalat.

13/12-24 Flæskesteg med det hele.
Risalamande.

10/1-25 Frikadeller m/stuvet hvidkål.
Bær panna cotta.

Pris for 2 retter mad
110 kr.. Bindende
tilmelding



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

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

Tilmelding til spisning: [Frivilligcenter & Selvhjælp Græsted - Fælles fredag \(frivilligcenter-graested.dk\)](http://frivilligcenter-graested.dk) eller kontakt os på 4839 4930 eller e-mail kontakt@frivilligcenter-graested.dk.



Vil du med på gåtur på tirsdag?

Vi mødes foran det gule hus (Lokal historiske Arkiv) hver tirsdag i juli og august.

Tid: Kl. 9.55 - vi går kl. 10.00, så kom 5 min før.

Sted: Frivilligcenter Græsted, Græsted Stationsvej 8B.

Ruterne er omkring 3 km lange. Du kan selv vælge, om du ønsker at følge hele ruten eller kun gå halvdelen af vejen. Ingen tilmelding er nødvendig; du møder blot op.

Fejring af de frivillige

Frivillig Fredag holdes **27. september i 2024** og bliver en fest, hvor en af hovedpunkterne er den store prisuddeling. Priserne der skal uddeles er: Frivilligprisen, Kulturprisen og Seniorprisen, da de mange gode kræfter på frivillig området skal hyldes. Der vil være underholdning og mulighed for at møde andre frivillige og få en sjov aften.

Sæt kryds i kalenderen allerede nu, flere detaljer om programmet følger efter sommerferien.

Gribskov går sammen mod ensomhed fredag 9. aug.

Hvert år fra uge 32 til og med uge 41 udfører Patrick Cakirli March mod Ensomhed, hvor han vandrer 2.000 kilometer gennem Danmark i den gode sags tjeneste. Formålet er at sætte fokus på ensomhed som sundheds- og samfundsudfordring, såvel som at samle ind til Ensomhed Danmarks Landsindsamling, som hvert år bidrager til Ensomhed Danmarks folkeoplysende arbejde, herunder March mod Ensomhed. For hver krone, der indsamles, donerer Ensomhed Danmark 50 øre til en særlig udvalgt organisation, som forebygger og afhjælper ensomhed.

I 2024 går støtten til fordel for TUBA - en organisation, der tilbyder gratis terapi og rådgivning til unge i alderen 14 til 35 år, der er opvokset i hjem med alkohol- eller stofmisbrug.

Fredag den 9. august skal Patrick vandre de godt 30 kilometer fra Frederiksværk til Hillerød. Ruten går igennem Gribskov - se ruten [HER](#)



Frokostpause i Helsingør i 2023

Starten på Patricks vandring den 9. august går kl. 8.00 fra Rådhuset i Frederiksværk.

Kl. ca. 9.15 – 9.30 krydser han ind over kommunegrænsen Ved Sandet (Sparkøbmanden) på Helsingørvej. Her tager vi imod ham med kaffe og går med igennem Ramløse til Rådhuset i Helsingør, hvor der vil være stop for frokost i ca. 30 min. inden turen går videre til Tipperuphus, hvor han krydser kommunegrænsen til Hillerød.

Hjælp os med at holde Patrick gående på hele ruten igennem Gribskov og støt **March mod ensomhed**.

Man behøver ikke gå hele strækningen - man kan springe på og stoppe hvor det passer på ruten.

Set og sket

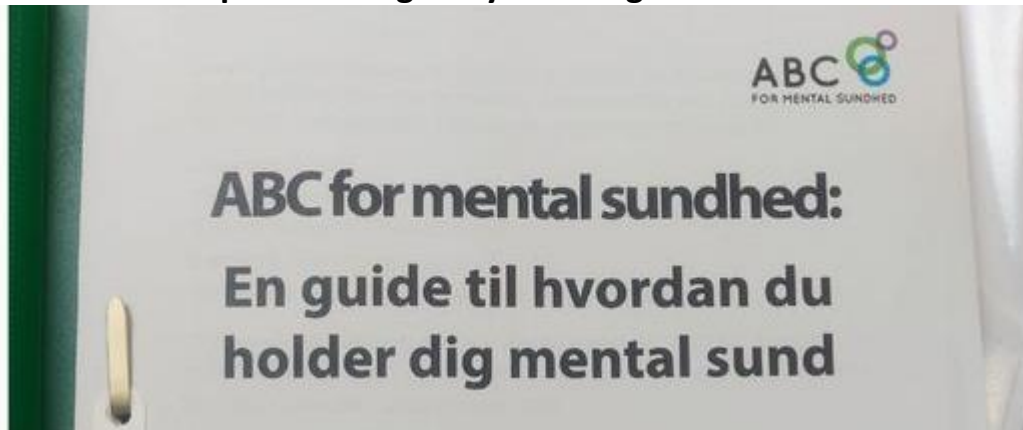
Nyt om osteoporose

Den 4. juni gæstede Lars Hyldstrup fra Hvidovre Hospitals osteoporoseenhed Frivilligcenteret og han holdt et meget spændende foredrag bl.a. om, hvad osteoporose er, hvordan man checker for det samt hvilke behandlingsformer der forefindes i forskellige stadier af sygdommen.

Vidste du f.eks. at man har større risiko for at få osteoporose, når man går tidligt i overgangsalderen?



Succesfulde inspirationsdage i Ny Start regi.



24 spændte seniorer havde tilmeldt sig Ny Start inspirationsdagene, som blev afholdt i juni. Der var både oplæg, diskussioner og tid til refleksion faciliteret af erhvervspsykologen Lene Møller samt sjove øvelser til træning af hjernen og en lille quiz.



Som om det ikke var nok, blev der også mulighed for at møde et bredt udvalg af de lokale foreninger i Gribskov.



Der blev lyttet opmærksomt på de mange informationer om den mentale sundhed, og så kom der for alvor gang i "små grå", da der skulle koordineres krydsede ben og hop i funktionel hjerne-træning.



17 foreninger var mødt frem for at fortælle om deres gøren og laden, og der i blandt også Veteran toget med fuldt udstyr, som her bliver interviewet af Christina.

**Vi holder sommerferielukket
i ugerne 27-28-29-30, og er derfor retur på kontoret
igen fra mandag 29. juli.**

*Vi ønsker dig en rigtig
god sommer.*



Husk at du kan få bragt noget om din forening/ gruppe i dette nyhedsbrev, som sendes til alle medlemmer og andre interessede.

Så 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