

Nyhedsbrev august 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.

Ring på 4839 4930 og spørg efter Lotte, selvhjælpskoordinator eller skriv til lol@frivilligcenter-graested.dk for mere info.



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 selvhjælps-koordinator Lotte på lol@frivilligcenter-graested.dk eller 4839 4930.

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

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.

Pris for 2 retter mad
110 kr.. Bindende
tilmelding



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

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

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

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) tlf. 4839 4930 / e-mail kontakt@frivilligcenter-graested.dk.

Vil du med på gåtur på tirsdag?

Vi mødes foran det gule hus (Lokal historiske Arkiv) hver tirsdag også i 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; du møder blot op.



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.

Frivillig Fredag en fest for 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 spændende underholdning og mulighed for at møde mange andre inspirerende frivillige og samtidig kan du få en sjov aften.

Sæt kryds i kalenderen – invitationen følger snart i din indbakke 😊.

Gør jeres forening synlig på Socialkompas.dk!

Kære forening,

Vi har en fantastisk nyhed til jer! Socialkompas.dk er Gribskovs nye digitale platform, der giver jer en unik mulighed for at synliggøre jeres tilbud og nå ud til flere borgere i Gribskov Kommune. I juni sendte vi information om Socialkompasset, og nu vil vi gerne minde jer om at oprette en profil og lægge jeres tilbud ind. Denne platform er skabt for at gøre det nemt for borgere at finde netop jeres forening og de mange spændende aktiviteter, I tilbyder.

Har I brug for hjælp?

Vi afholder informationsmøder, hvor I kan få personlig vejledning:

- **12. august kl. 12-13.30** i Frivilligcenter Græsted, Stationsvej 8
- **15. august kl. 16.30-18** i Frivilligcenter Helsingør, Vestergade 4

Vi kommer også gerne ud til jer, hvis I foretrækker det. Kontakt Lisa på tlf. 2132 2348 for at lave en aftale. Yderligere hjælp og vejledning kan også findes [Frivilligcenter Helsingørs hjemmeside](#) :

Hvorfor deltage? Ved at være en del af Socialkompas.dk bliver jeres forening mere synlig og tilgængelig for alle borgere i Gribskov. Hver forening, der deltager, bidrager til et rigere og mere sammenhængende lokalsamfund.

Bliv en del af fællesskabet! Vi glæder os til at se jeres forening blomstre på Socialkompas.dk og til at se, hvordan vi sammen kan styrke Gribskov Kommune.

Med venlig hilsen, Gribskov Kommune, Frivilligcenter & Selvhjælp Græsted og Frivilligcenter Helsingør

P.S. Hvorfor Socialkompas.dk? Platformen blev oprindeligt skabt som vejviser til de sociale tilbud i Århus Kommune. Men nu er det en landsdækkende platform, der samler tilbud fra ALLE frivillige foreninger, organisationer og fællesskaber. Gribskovs Socialkompas er derfor socialt i ordets bredeste og mest positive forstand.

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

Set og sket

Overgangsalder gruppe med stor succes

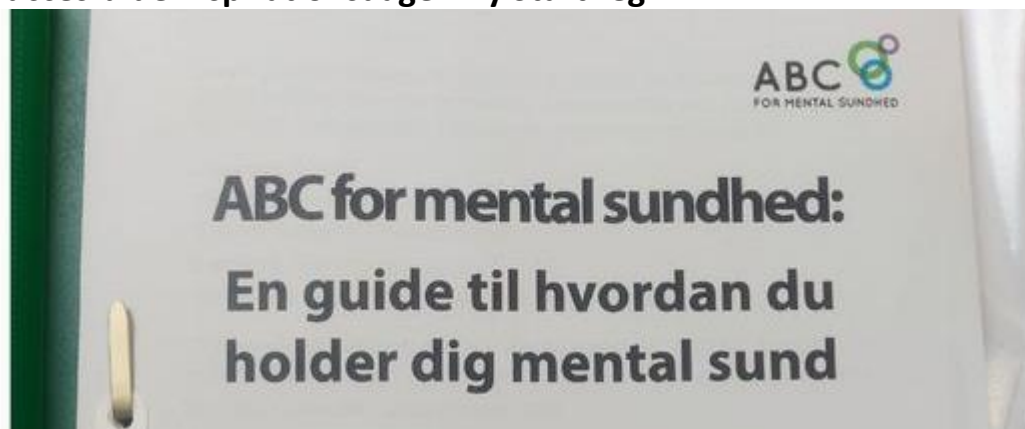
En selvhjælpsgruppe for kvinder i overgangsalderen blev afholdt i Frivilligcenteret med stor succes. Gruppen bestod af seks kvinder i alderen 48-54 år og mødtes onsdage i ti uger. De delte erfaringer og viden samt diskuterede relevante emner som vigtigheden af fysisk aktivitet i overgangsalderen, korrekte og effektive knibeøvelser, og hjernetræning.

Aktiviteterne inkluderede besøg fra en yogalærer og en funktionel hjernetræner for at demonstrere praktiske måder at opnå en bedre livskvalitet i denne periode. Gruppen blev betragtet som et ventilrum, hvor kvinder kunne få luft hos ligesindede, udveksle erfaringer og give hinanden støtte.

På møderne blev både udfordringer som ledsmerter og svedeture og de positive aspekter af overgangsalderen drøftet. Målet var at finde måder, hvorpå kvinderne selv kunne tage ansvar og gøre overgangsalderen så tålelig som muligt.



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.

TN 6/8-24