

Nyhedsbrev september 2024

Frivilligcenter & Selvhjælp Græsted (FCG)

Deltag her

Svampetur i Gribskov 12. september

Det er en fantastisk måde at tilbringe en efterårsdag på, og det er både sjovt og lærerigt at gå på svampejagt.

Du får mulighed for at nyde naturen og samtidig lære om de forskellige svampearter, som der findes i skoven.

Nogle svampe er giftige, og det er derfor vigtigt at have kendskab til de forskellige arter, før du plukker dem. Derfor er det en god idé at deltage i en guidet svampetur, hvor du kan få vejledning og rådgivning fra en erfaren svampeentusiast. Så hvis du er interesseret i at lære mere om svampe og samtidig nyde en skøn dag i naturen, så er en svampetur en oplagt aktivitet for dig.



Photo by [Andrew Ridley](#) on [Unsplash](#)

Tag kurven under armen og medbring en lille kniv og deltag i denne spændende og lærerige svampetur med udgangspunkt i **Maarum 12. sept. kl. 16.30-19.30. Ruten er ca. 3-4 km..**

Naturvejleder Poul vil guide os gennem skoven til de rette steder og sørge for at tjekke svampene før vi skilles igen. NB! Husk en lille kniv og en kurv til svampene, samt mad og drikke til turen.

Deltagelsen er gratis, tilmelding på 4839 4930 eller via linket: [Svampetur | Frivilligcenter Græsted \(nemtilmeld.dk\)](#), da der er begrænsning på antal deltagere.

Kurser

Center for Frivilligt Socialt Arbejde (CFSA) udbyder igen en lang række spændende kurser. Nogle er mod betaling mens der er mange relevante gratis webinarer hen over efteråret.

Læs mere om de enkelte kurser på dette link:

[Kurser | frivillighed.dk](#).

Driller tilmeldingen eller har du spørgsmål, så kontakt Frivilligcenteret for hjælp.



Photo by [Dylan Gillis](#) on [Unsplash](#)

Nye selvhjælpsgrupper

Gruppe for kvinder, der er i sorg over ufrivillig abort

Er du kvinde, har du oplevet ufrivillig abort eller missed abortion (MA) inden 18. uge, og føler du, at du er alene med sorgen over tabet af graviditeten?

Så er den nye gruppe hos Frivilligcenter & Selvhjælp Græsted for dig.

I gruppen deler vi sorg, viden og erfaringer om, hvad der har hjulpet os videre. Vi anerkender i fællesskab, at det er svært at have mistet, og at vi er forskellige og derfor reagerer forskelligt. Vi taler om, hvordan vi mindes. Her er plads til oplevelsen af det skete og følelser.

Gruppen mødes: Hver torsdag kl. 15:00 til 17:00.

Første gang er 7. november 2024, og sidste gang er 19. december 2024.

Mødestedet er: Frivilligcenter & Selvhjælp Græsted, Græsted Stationsvej 8B, 3230 Græsted.

Tilmelding og flere informationer: Skriv til selvhjælpskoordinator Lotte: lol@frivilligcenter-graested.dk eller ring 48 39 49 30.

Der vil være en forsamtale, inden du kan optages i gruppen.

Tovholder

Camilla Heisselberg:

Er næsten færdiguddannet psykolog. Skriver speciale om kvinder, der har mistet graviditet i første trimester, om deres møde med sundhedsvæsenet og oplevelsen af at mangle støtte og hjælp til at komme videre. Hun har selv gennemlevet sorgen efter ufrivillig abort.

At miste en graviditet kan være hårdt. Du kan føle, at du står alene med sorgen. Du kan føle skyld og bekymring over muligheden for at blive gravid igen. Der kan også være mange drømme knyttet til graviditeten og det fremtidige barn.

Sorg kan medføre ensomhedsfølelse eller en dyb længsel efter det, som er mistet. Derfor kan der også være psykologiske konsekvenser – angst, depression, PTSD og kompleks sorg.

Alt det taler vi om i gruppen.

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.

En selvhjælpsgruppe giver dig mulighed for at:

- Hjælpe dig selv og andre
- Opnå nye erfaringer, ny viden og nye vinkler på livet
- Blive del af et fællesskab og opnå nyt netværk
- Opnå større overskud og genfinde livsmodet og livsglæden
- Genfinde handlekraften og udvikle dit liv

Gruppen mødes: Mandag kl. 13:00 til 15:00 i lige uger.

Første gang er 28. oktober 2024, og sidste gang er 17. februar 2025.

Mødestedet er: Frivilligcenter & Selvhjælp Græsted, Græsted Stationsvej 8B, 3230 Græsted.

Tilmelding og flere informationer: Skriv til selvhjælpskoordinator Lotte Ladegaard på lol@frivilligcenter-graested.dk eller ring 48 39 49 30.

Der vil være en forsamtale, inden du kan optages i gruppen.

Tovholdere

Birgit Anni Pedersen:

Tidligere socialpædagog, tidligere selvstændig erhvervsdrivende og merkonom og meget aktiv i Frivilligcenter & Selvhjælp Græsted.

Har før været tovholder for sorggruppe.

Pia Wistrøm:

Tidligere plejehjemsassistent med speciale i demens og psykiatri og tidligere lægesekretær.

Tovholder for gruppe for demente og deres pårørende og meget aktiv i Frivilligcentret.

Ny gruppe for kvinder i og omkring overgangsalderen

Er du kvinde i overgangsalderen, og dør du for eksempel med generende svedeture, dårlig søvn, led- og muskelsmerter og et uforudsigeligt humør?

Trænger du til at dele dine udfordringer med andre i samme situation?
Til i fællesskab at finde måder at håndtere hormonernes rasen på, og til måske også at grine lidt af dig selv?

Eller er du på vej ind i overgangsalderen, og synes du, at det er lidt svært at finde ud af, hvad der måske kommer til at ske – eller ikke ske – de kommende år af dit liv?

Eller er du godt ude på den anden side og har lyst til at dele dine oplevelser med andre kvinder?

Så skal du med i Frivilligcenter & Selvhjælp Græsteds nye gruppe for kvinder i overgangsalderen.

Tovholder

Linda Severinsen:

Er selv i overgangsalderen.
Tidligere deltager i frivilligcentrets første gruppe for kvinder i overgangsalderen i 2024. Elsker at samarbejde med og hjælpe andre mennesker. Arbejder med rådgivning af borgere i en offentlig institution.

Gruppen mødes: Torsdag kl. 18:30 til 20:00.

Første gang: 16. januar 2025. Sidste gang: 6. marts 2025.

Mødested: Frivilligcenter & Selvhjælp Græsted, Græsted Stationsvej 8B, 3230 Græsted.

Tilmelding og mere info: Skriv til selvhjælpskoordinator Lotte på lol@frivilligcenter-graested.dk eller ring 48 39 49 30.

Der vil være en forsamtale, inden du kan optages i gruppen.

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 Flækesteg 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

Tilskud til frivilligt socialt arbejde §18

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.

Næste ansøgningsfrist er 1. oktober – læs mere på linket:

[Tilskud til frivilligt socialt arbejde §18 | Gribskov.dk](https://gribskov.dk/tilskud-til-frivilligt-socialt-arbejde-18)

FEJRING AF Gribskovs frivillige 2024

Fredag d. 27/9 kl. 19-21
i Gribskov Kultursal, Helsingør

Kom til Frivillig Fredag 2024 og få en inspirerende og festlig aften, hvor vi hylder og takker de mange frivillige, ildsjæle og engagerede mennesker i Gribskov Kommune.

Programmet byder på masser af underholdning, overrækkelse af årets priser samt en festlig reception efter showet.

- René Richard som konferencier.
- Borgmester Bent Hansen takker de frivillige.
- Sebastian Dorset holder humoristisk oplæg om depression og frivillige fællesskaber.
- Nadja og Tenna fra Musik i Lejet fortæller om frivillighed blandt unge.
- Uddeling af årets Frivilligpris, Kulturpris og Seniorpris.
- Kim Larsen-musik ved René Richardt og John Kofoed.
- Reception med bobler, snacks og flødeboller i foyeren samt musik ved DJ Schach.



Ankomst fra kl. 18.30

med servering af snacks og drikkevarer.



Tak til alle
foreninger, frivillige
og engagerede
mennesker i
Gribskov
Kommune



Arrangementet er gratis, og tilmelding er ikke nødvendig.
Det opfordres dog at tilmelde sig af hensyn til planlægning og indkøb.
Tilmelding sker på gribskov.nemtilmeld.dk/1037



Årets fejring af de frivillige arrangeres af Gribskov Kommune i samarbejde med Frivilligcenter og Selvhjælp Græsted, Frivilligcenter Helsingør samt Gribskov Kommunes Idrætsråd og Kulturråd.

Set og sket

March mod ensomhed

March mod Ensomhed vandrede igennem Gribskov fredag den 9. august, og trods der var heftig regn deltog ca. 20 m/k. Tak fordi I valgte at støtte denne vigtige sag - tak til Patrick og Martin for at lægge vejen forbi. TAK til Byens Pizzeria og Cafe - Helsingør for at sponsorere pizzaer, og TAK til REMA 1000 Helsingør for vand. Overdragelse til Hillerød Frivilligcenter/kommune ved Tipperuphus.



Fotograf: Erik Wolf-Petersen.

Tartelet-festival 18. august 2024



Endnu en succesfuld medlemsfest løb af stablen, og denne gang var temaet tartelet festival. Der blev derfor serveret ikke mindre end 5 forskellige tarteletter helt fra den traditionelle med kylling og asparges til dessert-tarteletten á la spejlæg med fløde og fersken.

Alt sammen krydret med stemningsfulde sange og musik af kordegn Steen Sejr, og med pynt kreeret af Jytte Kilstrup. Tak til Bente og Helle for at arrangere festen 😊.



TN 30/8-24