

Nyhedsbrev november 2024

Frivilligcenter & Selvhjælp Græsted (FCG)

Deltag her

Ny selvhjælpsgruppe i januar

Gruppe for kvinder i og omkring overgangsalderen

Er du kvinde i overgangsalderen, og døjer 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 Græsted's 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: Torsdage 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.

Opdag Østfrontens Skjulte Historie!



Oplæg om 1. verdenskrig af historiker Nicolai Eberholt 3 aftener i løbet af november og december. Han dykker ned i den fascinerende udvikling i krigen mod øst.

Her 110 år efter første verdenskrig start er vi ofte optaget af kampene, som forgik imod vest. Men kender du til historien om den dramatiske østfront! Her foregik nogle af de mest betydningsfulde slag mellem Tyskland, Østrig-Ungarn, Rusland og Rumænien.

En krig, der ikke bare påvirkede krigens endelige udfald, men også formede hele det 20. århundrede – og som stadig har indflydelse i dag!

Vi inviterer dig derfor til tre spændende aftener sammen med, Nicolai Eberholt, som er uddannet historiker fra Københavns Universitet og til daglig leder af Gribskov Arkiv. Nicolais er generelt meget optaget af første verdenskrig. og har en særlig kærlighed for og fokus på Østrig-Ungarn og Østfronten.

Han sidder bl.a. i bestyrelsen for den engelske forening Great War Group og er skribent til og redaktør for gruppens medlemsblad Salient Points. Samtidig er han også medforfatter på en ny bog om første verdenskrigs indledende måneder, som udkommer i sommeren 2025, og som er skrevet i samarbejde med den engelske historiker Alex Churchill.

Foredragene har en kronologisk opbygning, og det vil derfor være oplagt at deltage i alle 3 foredrag, men man er også velkommen til at dukke om til et enkelt eller to. Se temaer og datoer her:

- Tid, tema og tilmelding:
- | |
|---|
| 27. nov. kl. 19 – 20.30 i Frivilligcenteret |
| Tema den første aften: Baggrund og 1914 |
| Tilmelding: https://fcgraested.nemtilmeld.dk/76/ |
| 4. dec. kl. 19 - 20.30 i Frivilligcenteret |
| Tema den anden aften: År 1915 og 1916 |
| Tilmelding: https://fcgraested.nemtilmeld.dk/77/ |
| 11. dec. Kl. 19 - 20.30 i Frivilligcenteret |
| Tema den tredje aften: År 1917-1918 |
| Tilmelding: https://fcgraested.nemtilmeld.dk/75/ |

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.



Fælles fredag - vi spiser sammen

- 13/12-24
Flæskesteg, med det hele.
Ris a la Mande.
- 17/1-25
Frikadeller m/stuvet hvidkål.
Bær panna cotta.
- 14/2-25
Carry kål.
Æbletrifli.
- 14/3-25
Stegt lever m/ kartofler, bløde løg og sovs.
Citronfromage.

**Pris for 2 retter
mad 110 kr..**



Mødetid kl. 17 – Spisning kl. 17.30

Tilmelding via nemtilmeld: Fælles fredag - vi spiser sammen | Frivilligcenter Græsted
eller på 48 39 49 30, e-mail: kontakt@frivilligcenter-graested.dk

Tilmeldingen er bindende.

NB! Datoen i januar er ændret fra 10. til 17. januar grundet nytårskur den 10. januar.

Bookning af lokale



Så er det tid til at booke lokale i 2025.

Måske du allerede har gjort det, men ellers er det nu du gerne må booke de faste tider for din gruppe i 2025.

Faste grupper har forrang for enkelt arrangementer.

Tjek om jeres tider ligger i kalenderen senest 5. december, da de ellers vil kunne blive givet til andre.

Husk altid at slette lokalebooking ved aflysninger, således kan andre få glæde af det 😊.

Vi hjælper selvfølgelig gerne, hvis det driller.

Har du ikke mødt Steen og Poul? 🤔

Så kan det skyldes du har 100% styr på dit budget, ejendomsskat, pension, forskudsopgørelse evt. gammel gæld. 🙄

Skulle du alligevel tænke, at sådan et par flotte fyre kunne jeg godt drikke en kop kaffe med, så kig lige en ekstra gang, om der måske alligevel ligger noget uafklaret økonomi, og kom forbi i vores åben hverdags vejledning.

Du kan møde dem hver onsdag fra kl. 10-12 og det uden tidsbestilling. 🕒

Spørgsmål kan rettes til tlf.: 48 39 49 30 eller på kontakt@frivilligcenter-graested.dk.



Fotograf: Monika Grabkowska

Candlelight Dinner på vej

Så er vi i gang med at planlægge en ny aften for mennesker med en demens sygdom og deres pårørende.

Du kan derfor allerede nu reservere den næste gang, som er 3. februar. Mere information følger i det næste nyhedsbrev.

Set og sket

En stor tak til Anna-Margrethe

Anna-Margrethe Steffensen, også kendt som flygtningemor, har gennem 14-15 år været meget aktiv i Frivillig Flygtningehjælp med at byde flygtninge velkommen i Gribskov og introducere dem til alt det, som man skal kunne i det danske samfund.

Hun har taget bussen rundt i kommunen for at opsøge nye flygtninge på deres bopæl og inviteret dem til at komme i Frivilligcenter Græsted. Der har hun bl.a. givet lektiehjælp, arrangeret ture til København for en kvindegruppe, fisketure for mændene, og ture til Sommerland for hele familien, og meget meget andet.

Der var derfor også et meget stort fremmøde for at sige tak for den kæmpe hjælp, da Anna-Margrethe tog afsked for at flytte til sin familie i Jellinge i Jylland.

Der var rørende taler og tårer ved afskeden, og hun vil blive savnet i Frivilligcenteret.



Mona Beckmann holder tale for Anna-Margrethe

Hvor er Karoline?



Har du også undret dig over hvor vores Karoline er blevet af?
Hun har jo passet receptionen hver anden torsdag, er ansvarlig for bl.a. unge-gruppen TwentySomething, og andre kommunikationsopgaver.

Hun er såmænd flyttet til Djursland, men bare rolig for hun er stadigvæk ansat hos os dog hovedsageligt med hjemmearbejde.

Så skal du have fat i hende må du sige til 😊.

Frivillig Fredag og priser



Lone og Else var indstillet til seniorprisen. Leif Hansen løb dog med prisen.

Gik du glip af Frivillig Fredag, så ved du måske ikke, at der var flere af Frivilligcenterets fast frivillige, som var indstillet.

Fra centerets reception var Else Meldgaard og Lone Christensen indstillet sammen til seniorprisen.

Det blev dog Leif Hansen, som løb med den pris. Han er sammen med hans kone Ulla bl.a. tovholdere for vores "Jul på Græsted Kro" med deltagelse af 100 mennesker. Der skal derfor lyde et stort tillykke med prisen til Leif!

Til frivilligprisen var indstillet Steffen Ulf Hansen, som står for rådgivningen af flygtninge i Frivillig Flygtningehjælp. Her har han haft op til 350 rådgivninger om året.

Det blev imidlertid Søs Møllgaard Kjærgaard, som løb med frivilligprisen.



Arbejdsgruppen for frivillig fredag, hvor også Frivilligcentrene deltager.

Halloween i Græskarsted 31. okt.

Igen i år deltog Frivilligcenteret i hele byens halloween fejring. Det kom ikke mindre end 600 deltagere – voksne som børn, som fik mulighed for at "sætte vorten på heksen", og "skyde heksens tænder ud".

Store som små fik de lov til at smage på blodsuppen og blev mødt af den drabelige doktor død.



75-års fødselsdags arrangement



Kommunens 75 års fødselsdag omhandlede i år bl.a. it-kriminalitet. Politiet advarede imod de meget dygtige kriminelle, som henter information på Facebook, og derfor opfordre til at få lavet en privat profil. De kriminelle udgiver sig for at være fra bank, politi, offentlig myndigheder. De benytter kunstig intelligent til at efterligne stemmer, og der er derfor mange eks. på kærlighedssvindler – lovescam via bl.a. single hjemmesider. Desuden blev velfærdsteknologi berørt herunder en demonstration af robotstøvsugere samt en "raiserstol" til at rejse uheldige borgere med.

Peter Qvortrup Geisling om sund aldring

Et spændende foredrag løb af staben på Græsted Kro, da Peter Qvortrup, som var booket af Senior- og Ældrerådet, Faglige seniorer og Ældre Sagen gav sin vinkel på sundhed for fulde huse.

Vores alle sammens tv-læge gav på en underholdende og sjov måde et indblik i, hvad vi alle sammen kan gøre for at få et liv i balance efter de 60+

Vidste du f.eks. hvor stor betydning det har at holde øje med dit blodtryk? Det påvirker kroppens vitale funktioner meget. Glem alt om BMI, som han mente er noget som forsikringselskaberne har opfundet til lejligheden. Og at rygning er en af de store syndere i forhold til middelalderen, og meget mere...



Peter Qvortrup Geisling og forperson i Senior- og ældrerådet Kirsten Ambus.

Fup og fakta om kost ved type II diabetes.



Diabetesforeningens Gribskov Lokalforening havde inviteret til en aften med fup og fakta om kosten ved type II diabetes.

Cand.scient. klinisk ernæring, aut. klinisk diætist Ulla Bahne

Der var fuldt hus i Frivilligcenteret til det netop afholdte foredrag om kost. Foredraget tog udgangspunkt i sund mads vigtighed for regulering af allerede opstået diabetes eller for at stoppe udviklingen i symptomer på diabetes – prædiabetes.

I foredraget blev vigtigheden af kostens sammensætning berørt i forhold til at forhindre eller forsinke udviklingen af følgesygdomme, f.eks. hjerte-kar-sygdom, forhøjet blodtryk med deraf følgende risiko for påvirkning af nyrernes funktion.

Fødevarestyrelsens kostråd indgik i oplægget, men også de diabetesvenlige kostråd fra Diabetesforeningen var flettet ind i oplægget, så man fik mulighed for at forstå sammenhængene.

Til slut fik deltagerne forklaret varedokumentationers sammenhæng med sammensætningen af den diabetesvenlige kost, samt betydningen af kunstige sødemidler for diabetes patienter.

Efter små to timers spændende oplæg og med rig mulighed for at stille spørgsmål undervejs rundede Ulla Bahne af.

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

Nyt i centeret

Bestyrelse uddannelse

Frivilligcentrenes paraplyorganisation FriSe har udbudt en bestyrelsesuddannelse til alle Frivilligcentrene i landet. Den er formand, næstformand og daglig leder nu gået i gang med. Det for, at vi kan være bedst muligt klædt på til de opgaver, som en bestyrelse varetager.



Har du lånt en tallerken?

Der er gået svind i vores blå tallerkener. Måske du har lånt en med hjem med rester fra en fest og glemmt, hvor du har lånt den. Det er her i Frivilligcenteret, og vi mangler den, så kig i dine skabe om en af vores blå tallerkener skulle være "strandet" hos dig 😊.



Juleferie

Vi går på juleferie fredag 20. december kl. 12, og er retur igen mandag 6/1-2025.



Nytårskur 2025



Må 2025
blive et godt og
lykkebringende år

Velkommen til den traditionsrige Nytårskur 2025

Medarbejdere, frivillige, samarbejdspartnere og venner af huset, inviteres hermed til den årlige Nytårskur i Frivilligcenter & selvhjælp Græsted

Fredag 10. januar 2025 kl. 15 til ca. 17

Vi mødes fredag den 10. januar, og tænker tilbage på året der er gået, og ønsker det nye år velkommen.

Taler og andre indslag er velkomne.
Der er ingen tilmelding til Nytårskuren.

Vel mødt



2025

Frivilligcenter & Selvhjælp Græsted, Græsted Stationsvej 8 B, 3230 Græsted

TN 25/11-24