

## Nyhedsbrev januar 2025 Frivilligcenter & Selvhjælp Græsted (FCG)

**Deltag her**



Sæt kryds i kalenderne **d. 3. feb 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. Velkomstdrink og to rettes menu (forret og hovedret) samt kaffe inkluderet i prisen.
- **Tilmelding:** Frivilligcenteret på tlf. 48 39 49 30 senest 27. jan.
- **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 standser tæt ved skole og apotek (benyt stikvej til skolen).

## Foredragsrække om stærke kvinder

I forbindelse med den kvindernes internationale kampdag 8. marts har vi sammen med Biblioteket Blik i Græsted arrangeret to rigtig spændende foredrag om stærke kvinder i den danske historie.

Kom derfor til foredrag **torsdag 6. marts om Charlotte Frederikke** og **torsdag 20. marts om Grevinde Danner**.

Foredragsholderen er begge gange **Birgitte Nyborg**, som er vokset op på Jægerspris Slot, hvor hendes far var godsinspektør, og hvor hendes historiske interesse blev vakt. I sit arbejde har hun primært beskæftiget sig med folkeoplysning og voksenundervisning. I 2015 udgav hun på Forlaget Falcon bogen Charlotte Frederikke, Frederik VII's mor.

### Foredrag om Prinsesse Charlotte Frederikke, Frederik VII's mor

Prinsesse Charlotte Frederikke fra Mecklenburg-Schwerin møder i 1803 sin fætter prins Christian Frederik, den senere Christian VIII. De bliver stormende forelsket, forlovet og gift, og de får sønnen Frederik, den senere Frederik VII.

Men ægteskabet holder ikke. Tre år efter deres bryllup forvises Charlotte Frederikke pga. utroskab til Horsens.

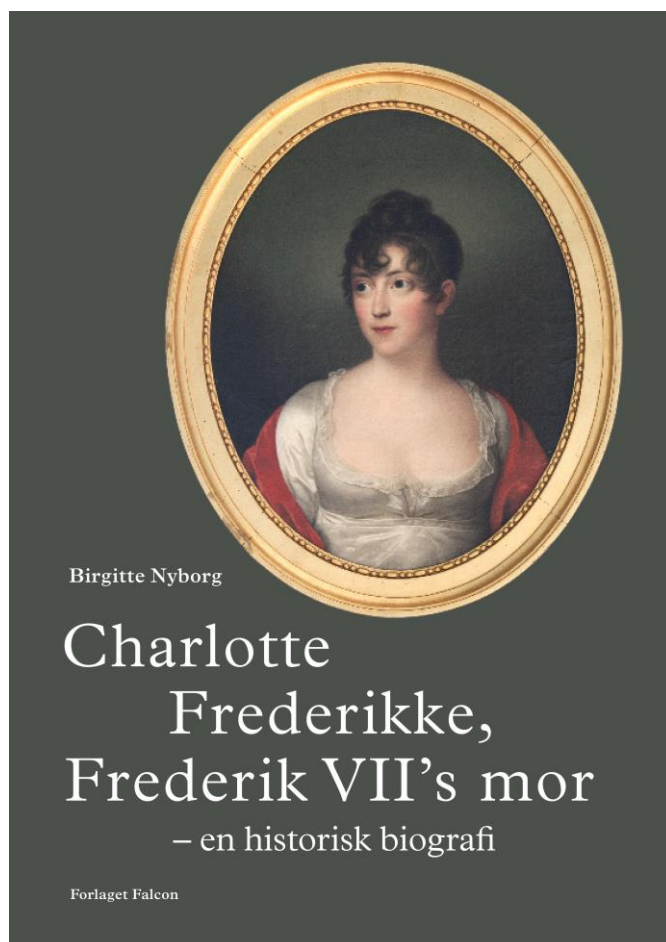
Efter 20 år i den fjerne provinsby får hun lov til at rejse udenlands. Hun bosætter sig i Rom, hvor hun etablerer et lille hof og bliver en markant og central person og omgås de danske kunstnere som Thorvaldsen og H.C. Andersen.

Vi følger hendes brogede liv som prinsesse, mor og forvist prinsesse i eksil.

**Tid:** Torsdag den 6. marts kl. 10-12  
**Sted:** Biblioteket Blik, Græsted  
**Pris:** Gratis deltagelse  
**Foredragene skal tilmeldes enkeltvis.**

**Tilmelding via nemTilmeld linket:**

[Foredrag om Prinsesse Charlotte Frederikke, Frederik VII's mor | Frivilligcenter Græsted](#)



## Fra uægte barn til kongens hustru – grevinde Danner og arven efter hende

Grevinde Danner var en mønsterbryder og en klog og driftig kvinde, der trods stor modstand tog turen fra uægte barn til kongens hustru.

Den lille frejdige Louise Rasmussen, der var født uden for ægteskab, blev balletpige og lærte at begå sig på de bonede gulve, og ad kærlighedens vej nåede hun til tops i samfundet.

Hun blev gift med kongen og ophøjet til Lensgrevinde af Danner. Hendes sociale engagement var stort, og hun testamenterede hele sin kongelige arv til Jægerspris Slot til oprettelse af et børnehjem for forældrelose og forladte pigebørn og en boligstiftelse til trængende fruentimmere af arbejderklassen.



I sit humanitære arbejde såede Danner mange frø, der stadig blomstrer her 150 år efter hendes død. Med udgangspunkt i grevinde Danners liv og sin egen barndom i Jægerspris i 1950'erne fortæller Birgitte Nyborg historien om Jægerspris Slot og gods, som har været ramme om de mange børn, der har haft deres hjem og opvækst der, med skole, fritid, værksteder, gartneri, sygestue, traditioner, kirkegård m.m.

Grevinde Danners ideer er videreført helt til i dag, og hendes oprindelige tanker danner stadig grundlag for aktiviteterne på Jægerspris Slot.

**Tid:** Torsdag den 20. marts kl. 13-15

**Sted:** Frivilligcenter & Selvhjælp Græsted

**Tilmelding:** [Fra uægte barn til kongens hustru – grevinde Danner og arven efter hende | Frivilligcenter Græsted](#)

**Pris:** Gratis deltagelse

Foredraget følges op med et besøg på Frederiksborg Nationalhistorisk museum i Hillerød i begyndelsen af maj, hvor der er en udstilling om Grevinde Danner: [Danner af Danmark - Frederiksborg](#).



### Åben hverdagsvejledning holder flyttedag

Det har været en stor succes at holde åben hverdagsrådgivning hver onsdag, så vi vil gerne styrke tilbuddet i huset, og udvider nu med flere vejledere, som vil være der på skift.



Det betyder således, at fra 1. februar vil de være at træffe **torsdage kl. 10-12 og det første gang 6. februar**. Du kan møde dem hver onsdag fra kl. 10-12 resten af januar, og så skifter de over til torsdage. Du kan booke en tid hver halve time for at minimere din ventetid eller du kan bare dukke op uden tidsbestilling. 🕒

Så har du brug for at få kigget på dit budget, ejendomsskat, pension, forskudsopgørelse evt. gammel gæld eller andet som driller, så kig forbi. 🏠

---

## *Fælles fredag – vi spiser sammen*

- 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](mailto:kontakt@frivilligcenter-graested.dk). Tilmeldingen er bindende.

## Ny om selvhjælpsgrupper

### Er dit parforhold eller ægteskab gået i opløsning?

For de fleste er det rasende hårdt at sige farvel til et parforhold, uanset om I har været gift eller været papirløse kærestes.

Bliver man forladt, er det normalt at opleve for eksempel chok, sorg, raseri, tomhed, jalousi og mange andre overvældende følelser.

Er man den, der har brudt forholdet, kan man føle for eksempel skam, skyld, tvivl og såmænd også sorg og vrede.

**Vi har et fællesskab til dig:** Det bedste middel mod de mange følelser er at dele dem med andre, der er i lignende situationer.

De forstår, hvad du går igennem, når du deler dine egne tanker. Når du lytter til de andres oplevelser, kan du få nye perspektiver på din situation.

Præcis det kan du opleve i Frivilligcenter & Selvhjælp Græsteds nye gruppe for mennesker med brudte parforhold.

**Gruppen mødes:** Hver mandag kl. 16:30 til 18:30.

Første gang er 28. april 2025, og sidste gang er 16. juni 2025.



#### Tovholder

**Camilla Heisselberg:** Er næsten færdiguddannet psykolog og pt. tilknyttet selvhjælpen i Frivilligcenter & Selvhjælp Græsted på deltid.

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

#### Tilmelding + 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.

*Illustration: Vika\_Glitter/Pixabay*

## Gruppe for kvinder, der er i sorg over ufrivillig abort

Er du kvinde, har du oplevet ufrivillig abort eller missed abortion (MA), og føler du, at du er alt for 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. 16:30 til 18:30.

Første gang er 3. april 2025, og sidste gang er 12. juni 2025.

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

**Tilmelding og flere informationer:** Skriv til selvhjælpskoordinator Lotte: [lol@frivilligcenter-graested.dk](mailto: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. Har skrevet 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.*

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

Så send det på: [tina@frivilligcenter-graested.dk](mailto:tina@frivilligcenter-graested.dk)

## Set og sket

Jul på Græsted kro 24. dec.



Juleaften blev en stor succes igen i år med deltagelse af 95 m/k. Julemanden kom forbi med gaver, og der blev danset om juletræet.

**En stor tak til vore sponsorer:**  
Nordkysten,  
Persano Group,  
Det Grønne Hus,  
Lions Club GK,  
Enhedslisten,  
Græsted Kirke,  
Græsted Kro,  
Kagerup Savværk,  
Kvickly Helsing,  
Meny Græsted,  
Apoteket Helsing  
og private borgere.



## Nytårskur

Traditionen tro blev der fredag den 17. januar afholdt nytårskur i Frivilligcenteret for medlemmer, samarbejdspartnere og andre interesserede. Der blev budt på Asti og kransekage, og daglig leder fortalte om nogle af de mange aktiviteter, som har fundet sted i løbet af 2024. Det var en hyggelig eftermiddag, og man fik mulig hed for at mødes på kryds og tværs af grupper og foreninger.



## Nyt i centeret

### Fornyelse af medlemskabet

Det er nu tid til at forny dit medlemskab af Frivilligcenter & Selvhjælp Græsted. Det har stor betydning for centerets eksistens, at du har lyst til at være medlem og derved støtte, at det findes.

Du kan betale medlemskabet på 100 kr./år (jan-dec) med kontanter, via mobilepay 30575, på banken på: reg.nr. 5358 konto 0242934 eller med dankort her: <https://fcgraested.nemtilmeld.dk/3/>

### Vigtig information om §79 midler

Det er ikke muligt at søge §79 midler endnu. De nye kriterier for midlerne skal politisk beslattes, før midlerne kan fordeles, og det forventes at ske i løbet af marts måned.

### Sæt kryds ved disse datoer

Der afholdes generalforsamling 10. april i kantinen på skolen, og Frivilligcenteret holder 30 års jubilæum lørdag 24. maj.

### Vinterferie

Administrationen går på vinterferie fredag 7. februar kl. 12, og er retur igen mandag 17. februar 2025.

God ferie.

TN 17/1-25

