

## Nyhedsbrev juni-juli 2022 Frivilligcenter & Selvhjælp Græsted (FCG)

### Unge projektet TwentySomething er kommet godt fra start

TwentySomething er kommet godt i gang, og selvom de allerede har mødtes 4 gange er der endnu plads til et par stykker. Så har du, eller en som du kender, lyst til at være med i en netværksgruppe med andre unge i alderen ca. 20-30 år, så tag et kig på vores hjemmeside: <https://www.frivilligcenter-graested.dk/ny-side>. Her kan du tilmelde dig de næste gange.



Næste gang er 30. juni kl. 17-19, og du er velkommen til at dukke op og se hvad der foregår.

Her hygger Cecilie, Karoline og Charlene sig i haven.

Du kan også ringe til Karoline for at høre mere.

---

### NY DATO – Medlemsfesten er rykket til søndag 21. august



Festudvalget har ændret datoen fra lørdag den 20. august til **søndag den 21. august kl. 13-17.**

Skynd dig at rette det i din kalender!  
Kom og vær en del af denne festlige Hawaii inspirerede dag.

Pris og krav: Egenbetaling på 100 kr., og det kræver medlemskab af Frivilligcenteret for at kunne deltage.

Invitation sendes ud til medlemmer inden sommerferien.

## Candlelight dinner vender tilbage



Et tilbud til mennesker med en demenssygdom og deres pårørende.

Kender du ikke denne type arrangement? Så læs videre. Du kan til september deltage i et lukket spisearrangement på Græsted kro. Du er pårørende/ ven med en person med en demenssygdom, og du deltager sammen med ham eller hende i en hyggelig aften med mad og musik.

Endelig dato følger i nyhedsbrevet til august. Du kan også kontakte os allerede nu for at reservere en plads, og så holder vi dig orienteret.

En gruppe frivillige har taget initiativ til at få genetableret Candlelight Dinner sammen med Græsted kro, og det støttes økonomisk af Det Grønne Hus og Gribskov Kommune.

## Skovsminde indsamling gav gavekort til ukrainere



Der var stor glæde hos de privat-indkvarterede ukrainere, da de fik kaffe og kage og et gavekort til et supermarked. Donationerne var skaffet til Skovsminde/Frivilligcenter-arrangementet i april, samt fra bestyrelsen i De Gode Ting.

De ukrainske flygtninge vil gerne sige MANGE TAK for gavekortet og især den modtagelse og støtte, som de har fået i Danmark.

## Sundhedscafé arrangementer

Hen over sommeren vil der være mulighed for at deltage i følgende arrangementer:  
**Hjerteforeningens gåture** arrangeres hver anden søndag. Gåturene har en længde på omkring 5 km. og tempoet er sat så alle kan være med - normalt slutes der af med kaffe/the og kage.

Læs mere på Hjerteforeningen Gribskovs hjemmeside

<https://lokal.hjerteforeningen.dk/gribskov/> om de kommende arrangementer

- 26. juni Gåtur ved Valby Hegn
- 10. juli Gåtur ved Vejby og Jordbærcaféen Gundekildegaard

Efterårets arrangementer vil blive annonceret i august i Ugeposten, og i næste nyhedsbrev.

---

## Rundt om de spanske rytmer

Vi dykker ned i spanske og latinamerikanske sangtekster for derefter at anvende de selvsamme tekster til at lære at tale spansk samtidig med, at vi får et indblik i en mangfoldig musikkultur.



Plan over sangteksterne vil kunne fremsendes fra 1. august til dem, der måtte ønske dette. (Det bliver 1-2 nye sangtekster per gang så der er plads til fravær undervejs)

Du kan deltage om du har kendskab til spansk eller ej. Alle aldre er velkomne. Niveauet tilpasses deltagerne, og ønsker til sangtekster modtages med glæde.

Gruppen ledes af Andrea Vergara, som siger "Jeg synger pivfalsk, men vil du/I synge nogle af de valgte sange så lægger jeg gerne ører til:").

Har du tid og lyst, så tilmeld dig gruppen, som mødes hver tirsdag kl. 19-20.30 og lørdag kl. 10-11:30 indtil jul.

Vi starter uge 33 tirsdag 16. august og igen lørdag 20. august. Tilmelding via nemTilmeld på vores hjemmeside eller ved at kontakte receptionen senest 12/8.

Deltagelse er gratis, men kræver medlemskab af huset (100 kr./år).

Gruppelederen har spanske rødder og en kandidatgrad i spansk, så der vil være rig mulighed for at få talt spansk.



## Drømmegruppe

Gruppen er for dig der er interesseret i dine drømme og er nysgerrig på, hvad de betyder. Vi arbejder med de drømme, som vi oplever når vi sover, ikke dagdrømme.



Har du det også sådan, at du nogle gange vågner op med en stor undring over, hvad søren det lige var der skete i din drøm? Det kan være surrealistiske drømme. Eller mareridt der påvirker dig i flere timer efter at du er vågnet. Det kan også være, at det samme tema går igen i dine drømme over længere tid.

Kunne du tænke dig at gå i dybden med dine drømme, så er denne gruppe noget for dig. Måske tænker du, at du sjældent kan huske dine drømme, men tro mig det kommer du til. Du behøver ikke vide noget særligt om drømmetydning, for at være med i gruppen.



Alt hvad vi drømmer har et budskab til os, også selvom du i første omgang, ikke kan relatere til drømmen. Budskaberne kommer ofte forklædt, som symboler. F.eks. du drømmer om død, så kan det betyde, at der er noget gammelt, som du skal give slip på i dit liv. Ved hvert møde, får alle mulighed for at fortælle om en drøm, som de har haft for nylig. Jeg har bedst erfaring med, at den der har haft drømmen fortæller færdigt uden afbrydelser. Bagefter stiller vi andre uddybende spørgsmål, uden at gætte og tolke på, hvad drømmen handler om. Efter et stykke tid med spørgsmål, finder man som regel selv ud af, hvad drømmens budskab er.

**Tid og sted:** Mandag fra den 5/9 kl. 16 - 18 i Græsted Frivilligcenter.  
Vi mødes hver 14. dag, 7 mandage. Max. 7 personer.

Er du interesseret i at være en del af gruppen, eller vil du gerne høre mere, så ring eller skriv til initiativtageren Helle Gregersen på: 41299239 eller [adoptcoach@live.dk](mailto:adoptcoach@live.dk).

## Lokale kurser i Hillerød til efteråret

Frivilligcenter & Selvhjælp Græsted er en del af et kursusfællesskab på tværs af Frivilligcentre i Nordsjælland. Vi tilbyder derfor kurser og kompetenceudvikling for frivillige.

Formålet med kurserne er at styrke, udvikle og inspirerer frivillige i Nordsjælland, samt at udveksle erfaringer og ideer på tværs af regionens frivillige. Alle kurserne afholdes således i **Hillerød** og udbydes til frivillige og foreninger fra hele Nordsjælland.

Disse 2 kurser er blevet skubbet til efteråret, så hold øje med de nye datoer på vores hjemmeside – eller kontakt os, hvis du er interesseret.



### Tag temperaturen på foreningens bestyrelse og fyr op under bestyrelsesarbejdet. Lokalt kursus UDSAT

11. maj 2022 kl. 17:00 til 21:00 - Frivilligcenter Hillerød/ Kedelhuset

Er I som bestyrelse gået kolde i bestyrelsesarbejdet? På dette kursus for bestyrelsesmedlemmer i mindre og mellemstore foreninger sætter vi fokus på bestyrelsens kompetencer, opgaver og samarbejde.

75 kr.

LÆS MERE



### Nå i mål med projektet. Lokalt grundkursus for projektledere i små foreninger

2. juni 2022 kl. 09:00 til 16:00 - Frivilligcenter Hillerød/ Kedelhuset

På dette lokale kursus får I den solid viden, redskaber og inspiration til, hvordan I nemt og sikkert styrer et nyt projekt og skaber resultater.

150 kr.

LÆS MERE

Hold øje med programmet her:

[Fælles kurser for frivillige i Nordsjælland \(nemtilmeld.dk\)](https://www.nordstjylland.dk/nordstjylland/nyheder/2021/11/faelles-kurser-for-frivillige-i-nordstjylland-nemtilmeld.dk)



## Nominering til priser

Frivillig Fredag 2022 bliver et brag af en fest, og en af hovedpunkterne er den store prisuddeling. Priserne der skal uddeles er: Frivilligprisen, Kulturprisen og Seniorprisen. Kender du en person, eller en gruppe der gør en særlig indsats på Kultur- eller Frivilligområdet? Så er det tid til at sende din nominering. Deadline for din ansøgning 10. august 2021 på mailen: [pdirc@gribskov.dk](mailto:pdirc@gribskov.dk).

Prisuddelingen til Frivillig Fredag er Gribskov Kommunes Oscaruddeling for Frivillige. Det er en stor ære at være nomineret i en af de tre kategorier. Klik på linket her nedenfor for at læse om de tre kategorier, så du kan afgøre hvilken pris der er passende for den person eller gruppe, som du vil nominere. [Prisuddeling til Frivillig Fredag 2022 | Gribskov.dk](https://www.gribskov.dk/nyheder/2021/11/prisuddeling-til-frivillig-fredag-2022)



## Kreadag 5. august

Kære medlemmer.  
Snart vil I modtage en invitation til Hawaiifest i Frivilligcenter Græsted.

Vi skal have lavet pynt, skilte og blomsterkranse m.m..  
Har du lyst til at komme til Kreadag fredag d. 5. august kl. 14.30 – 16.30 hvor vi varmer op til fest, hygge og samvær?

Tilmeld dig i Frivilligcenter Græsted.

Kærlig hilsen Festudvalget  
v/ Pia, Helle, Christina, Hans Lauritz og Bente

---

## Sommerferielukket i ugerne 27-30

Frivilligcenterets administration holder sommerferie fra 4. juli, og der vil derfor ingen bemanning være i huset fra denne dato.

Har du brug for en nøglebrik? Hvis I vil fortsætter jeres aktivitet i juli, så kontakt receptionen hurtigst muligt for at få en midlertidig nøglebrik. Vi åbner igen mandag 1. august kl. 9.

Jeg ønsker dig en god sommer. TN/17/6

