

Nyhedsbrev marts 2025

Frivilligcenter & Selvhjælp Græsted (FCG)

Deltag her

Generalforsamling torsdag 10. april

Der er generalforsamling for Frivilligcentrets medlemmer **torsdag 10. april kl. 18 – 21.**

Vi starter med lidt mad fra kl. 18-19, hvorefter selve generalforsamlingen starter.

Hermed link til tilmelding til spisning: [Generalforsamling | Frivilligcenter Græsted](#)

Dagsorden i henhold til vedtægterne. Forslag skal være bestyrelsesformanden Alex Rye Sørensen (ahryes@gmail.com) i hænde senest torsdag 27. marts.

Regnskabet kan ses ved fremmøde i FCG fra den 27. marts eller fremsendes ved ønske på mail.



§79 midler

Der er i år lavet om på kriterierne for tildeling af §79, som er midler til bl.a. pensionistforeninger, ældresagen, og motionsfremmende aktiviteter. Vi har derfor inviteret **Karoline Birkmann Fjordbæk Oreskov** fra kommunens administration til at komme og fortælle om de nye kriterier **torsdag den 13/3 kl. 15-16.**

Kig forbi og stil spørgsmål, så du finder ud af om det er relevant for jeres gruppe eller forening.

§18 midler

Der er også sket tilrettelser i skemaet i forhold til at søge §18 midler, som er til frivilligt socialt arbejde. Derfor har vi også inviteret **Louise Lokesgaard**, som er frivilligkoordinator hos Gribskov kommune.

Hun kommer **tirsdag 25/3 kl. 13-14**, og fortæller om ændringerne.

Igen vil der være rig mulighed for at stille spørgsmål og blive klogere på om det er interessant for netop din forening eller gruppe. Læs mere her: [18_info.pdf](#)

Frivilligcenteret kan hjælpe med at søge puljerne.

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.

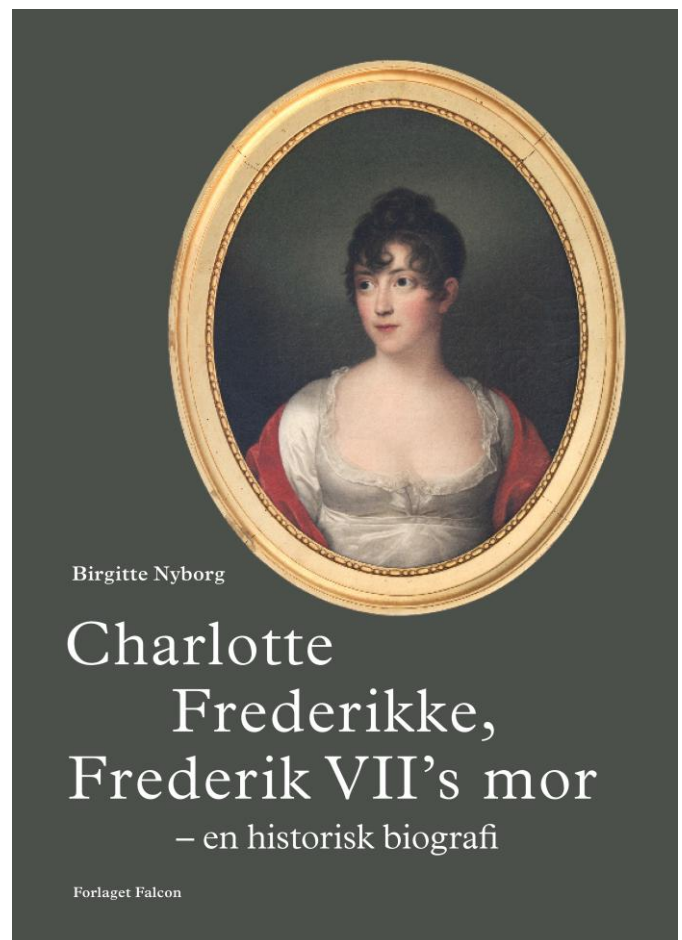
Efter 20 år i den fjerne provinsby får hun lov til at rejse udenlands. Hun bosætter sig i Rom, hvor hun etablerer et lille hof og bliver en markant og central person og omgås de danske kunstnere som Thorvaldsen og H.C. Andersen.

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 **den 8. maj**, hvor der er en udstilling om Grevinde Danner:

Tilmeld dig til besøg på udstillingen her: [Besøg udstillingen om Danner af Danmark på Frederiksborg Slot | Frivilligcenter Græsted](#)

Se mere om udstillingen her:

[Danner af Danmark - Frederiksborg.](#)



Nyt om selvhjælp

Ny gruppe til dig, der er særligt sensitiv

Måske kender du det, at køleskabets brummen og den summende lyd fra mange mennesker kan trænge dybt ind og overvælde dig. Har du oftere end så mange andre brug for alenetid, og drømmer du dig af og til væk til et sted, hvor der bare er helt stille?

At være særligt sensitiv kan være en udfordring i en moderne hverdag. Som særligt sensitiv kan man derfor have stor gavn af at mødes med andre, man kan spejle sig i, finde accept hos, udveksle erfaringer og strategier sammen med for at få et godt liv som særligt sensitiv.



Vi støtter hinanden og tager særlige emner op, hvis der er interesse. Vi taler også om, hvordan vi kan vende vores særlige sensitivitet til en styrke, fordi vi ofte har stor evne til refleksion, empati, fordybelse og kreativitet.

Frivilligcenter & Selvhjælp Græsteds nye gruppe for mennesker med særlig sensitivitet har max syv deltagere.

Gruppen mødes: Mandag i ulige uger kl. 19:00 – 21:00.

Første gang: 5. maj. Sidste gang: 20. oktober.

I alt 10 gange med pause i skolernes sommerferie.

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

Tilmelding + mere info: 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.

Mød din tovholder

Helle Gregersen: Er selv sensitiv og har tidligere arbejdet som socialpædagog, hvor hun har mødt mange meget sensitive personer. Er zoneterapeut. Har været tovholder for selvhjælpsgruppe for pårørende til mennesker med demens. Hun har også stået for meditationsgrupper privat og i frivilligcentret, samt drømmetydningsgruppe.

Illustration: Ai-genereret af Helle Gregersen

Nyt om selvhjælp

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 kærester.

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

Nyt om selvhjælp

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 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.

Åben hverdagsvejledning

Den 24. marts er årsopgørelserne klar hos Skat. Men vidste du, at du allerede nu kan indtaste servicefradrag fra 2024?

Og det kan du bl.a. få hjælp til at lægge ind af vejlederne i Frivilligcenteret, men de kan også hjælpe dig med meget andet så som at få et overblik, søge om ydelser eller forstå breve fra bank, pensionsselskab og lignende.

Den åbne hverdagsrådgivning træffes hver onsdag kl. 10-12 uden forudgående aftale.



Du kan også vælge at booke en tid for at minimere din ventetid 🕒.

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

Fælles fredag - vi spiser sammen

➤ 14/3-25

NB! NY MENU: Boller i karry med ris. Dessert: Citronfromage.

Spiseaftenerne fortsætter 2. fredag i måneden. Menuforslag aftales den 14/3.

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.

Tai chi for alle

I morgen starter der et hold, hvor man kan lære tai chi.
Det foregår hver onsdag kl. 13-14, og første gang er 5/3.
Det kræver ingen forudgående kendskab.
Bare mød op og prøv om det er noget for dig.

Underviseren hedder Tommy, og kan lidt dansk og engelsk,
men viser øvelserne igen og igen til du kan dem.

Tai chi styrker din sundhed, koordination, koncentration,
timing, fokus, kondition, kredsløb og på grund af stillingernes
karakter styrker de specielt ben, ryg, skuldre og arme.



Nyt i centeret

30-års jubilæum

Frivilligcenteret fylder 30 år, og skal fejres **lørdag 24. maj fra kl. 17-21**. Planlægningsgruppen er i fuld sving, og melde ud så snart programmet er ved at være klar, men sæt kryds i kalenderen nu!



Fotograf: Danilo Batista



Fotograf: Shiuly Suherni

Lukkedage op til påske

Vi holder lukket i dagene op til påske dvs. 14-16. april vil receptionen være ubemandet. I er velkommen til at benytte huset, men skal selv kunne låse op og i. Kig forbi og få en nøglebrik ved behov.

Snarlig god påske.

TN 3/3-25