

Nyhedsbrev august 2025

Frivilligcenter & Selvhjælp Græsted (FCG)

Deltag her



Tovholder, Joan, inviterer dig fortsat med ud at gå med Tirsdags-traverne. Mød nye mennesker, få rørt dig og se samtidig lokalområdet i hyggeligt selskab.

Vi mødes foran det gule hus (Lokal historiske Arkiv) hver tirsdag også i august.

Mødetid: Kl. 9.55 - vi går kl. 10.00, så kom 5 min før.

Sted: Arkivet ved siden af Frivilligcenter Græsted, Græsted Stationsvej 8B.

Længde: Ruterne er omkring 3 km lange.
Du vælger selv, om du ønsker at følge hele ruten eller kun gå halvdelen af vejen.

Tilmelding: Tilmelding er ikke nødvendig;
du møder blot op!

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

Syklubben Retro – Kreativt fællesskab for syglade kvinder

Syklubben Retro er et hyggeligt og kreativt fællesskab for kvinder, der elsker at sy og forvandle gammelt tøj til nyt. Vi mødes hver mandag for at klippe, ri og udveksle idéer – og så kan du sy videre derhjemme i løbet af ugen.

Målgruppe: Let øvede og øvede i syning – både med symaskine og i hånden

Tidspunkt: Mandage kl. 14.00 – 17.00.

Sted: Frivilligcenter & Selvhjælp Græsted, Græsted Stationsvej 8 B, Græsted

Tilmelding: *Gratis deltagelse – tilmelding sker via Frivilligcenteret*

Tovholder: *Solvej er tovholder for gruppen, og har stor erfaring i syning og ændring af tøj*



AI genereret billede

Du får mulighed for at:

- Sy tøj om og give det nyt liv
- Få hjælp til at konstruere dit eget personlige mønster
- Udveksle tips og tricks med andre syglade kvinder
- Være en del af et støttende og inspirerende fællesskab

Medbring selv dit sy-kit, fx:

- Saks, nåle, tråd, målebånd
- Andet du plejer at bruge

Vi hjælper hinanden, og der er plads til både kreativitet og fordybelse. Du skal have lidt erfaring med syning og lyst til at arbejde med genbrugsmaterialer.

Kom og vær med – vi glæder os til at sy sammen med dig!

Bliv kandidat til Senior- og Ældrerådet *- Gør en forskel for ældre og seniorer i Gribskov*

Senior- og Ældrerådet skal høres i alle forhold, der har med ældre at gøre, og kan desuden af egen drift tage generelle emner op om ældres forhold. Byrådet skal høre Senior- og Ældrerådet om alle sager, der berører ældre, før sagen behandles endeligt i Byrådet.

Så vil du have indflydelse på de politiske beslutninger, dvs. det som påvirker dit eget og andre seniorers liv, så stil op!

Meld dit kandidatur på Gribskov.dk/kandidat eller ring på 7249 6109 til Karoline K. Fjordbæk Oreskov, Gribskov kommune.

Krav for at blive kandidat:

- Du skal være fyldt 60 år på valgdagen (18.nov)
- Du skal have folkeregisteradresse i Gribskov kommune
- Der er tale om en personlig opstilling. Du repræsenterer derfor ikke en liste eller et parti, som kandidat til Senior- og Ældrerådet.

Der er deadline til opstilling **15. september**, og valg til rådet foregår tirsdag 18. november samtidig med kommunalvalget.

Her kan du se det nuværende Senior- og Ældreråd i Gribskov kommune:



Fælles fredag - vi spiser sammen

Har du også lyst til at møde nye mennesker i hyggeligt selskab over en god middag til små penge? Så er fællesspisning nok noget for dig.

- **8/8-25** **Menu:**
Hakkebøffer med bløde løg, sovs og kartofler.
Frugtsalat
- **12/9-25** Thai ret med kylling og ris
Cheesecake m brombær
- **10/10-25** Mørbradgryde m kokosmælk og ris
Fersken med råcreme
- **14/11-25** Skipperlabsskov
Pavlova med vinterens frugter
- **12/12-25** And med det hele
Risalamande med kirsebærsovs



Ny pris efter sommerferien: 2 retter mad 125 kr. Betaling via linket eller ved ankomsten.
Mødetid kl. 16.30 – Spisning kl. 17.30.

Tilmelding nødvendig gerne via nemTilmeldingslinket: [Frivilligcenter Græsted](https://frivilligcenter-graested.dk) eller på 48 39 49 30,
e-mail: kontakt@frivilligcenter-graested.dk. Tilmeldingen er bindende, da vi bestiller maden hos
et cateringfirma.

Vil du være del af et nyt fællesskab for mænd?

Alle kan ramle ind i en periode, hvor de kan have ekstra behov for at være del af et fællesskab med ligesindede.

Er du mand, der har været gennem en skilsmisse, har mistet jobbet eller er gået på pension og oplever det som overraskende hårdt, eller er du flyttet for langt væk fra vennerne? Måske har du været gennem et sygdomsforløb eller andre ting, der har tæret på de gamle venskaber og bekendtskaber?

Der kan være mange grunde til, at du gerne vil møde nye mennesker. Derfor har vi et nyt mandefællesskab til dig, der har lyst til at tale og hygge med andre i lignende situationer.

Der vil selvfølgelig være kaffe og te på kanden og et rum, hvor det, der bliver sagt, bliver i rummet.

Mødetid og sted: I mødes otte mandage kl. 17:00 – 19:00 i Frivilligcenter & Selvhjælp Græsted, Græsted Stationsvej 8B.

Den første gang er 27. oktober, og den sidste gang er 15. december.

Tilmelding og flere informationer: Skriv til koordinator Lotte på lol@frivilligcenter-graested.dk eller sms eller ring på 50 217 417.

22. oktober 2025: Tilmeldingsfrist

Tovholder

Jimmy Bjørg Jensen har selv oplevet lidt af hvert. Blandt andet at miste kontakten til et af sine børn, miste sit hjem og sin virksomhed. I genopbygnings-processen har han helt ændret sit liv. I dag er han coach, terapeut og mentor.

Jimmy brænder for at skabe fællesskaber for mennesker og ved, at mange mænd har behov for andre mænd at spejle sig i.

Han vil undervejs lære dig teknikker og øvelser, der vil hjælpe dig med at opnå mere indre ro og balance.

Foto: Dylan Gillis/Unsplash

Fællesskab for mænd, der gør idéer til virkelighed

Har dit liv taget en drejning, og forsøger du at håndtere det nu? Har du for eksempel oplevet skilsmisse eller tab af en partner, arbejdsløshed, pensionering, flytning, sygdomsforløb eller andre ting, der gør, at du godt kunne bruge at være del af et fællesskab?

I det nye mandefællesskab lærer I at bruge storformatprintere, 3D-printere, laserskærere og vinylskærere på Makerspace i BLIK - Græsted Bibliotek, samtidig med, at I drikker en kop kaffe, snakker om livet og det løse og får nye bekendtskaber.

Datoer, tidspunkter og steder

30. september: Tilmeldingsfrist

2. okt. kl. 19-21: Intromøde, Frivilligcenter & Selvhjælp Græsted

9. okt. kl. 19-21: Valg af 2 kurser, Makerspace/BLIK

30. okt. kl. 18-21: Kursus 1, Makerspace/BLIK

6. nov. kl. 19-21: Opfølgning kursus 1, Makerspace/BLIK

13. nov. kl. 18-21: Kursus 2, Makerspace/BLIK

27. nov. kl. 19-21: Opfølgning kursus 2, Makerspace/BLIK

04.+11. dec. & 8.+ 22.+ 29. januar kl. 19-21: I bruger deres viden fra kurserne og hygger, Makerspace/BLIK

5. feb. kl. 19-21: Afrunding af forløbet, Frivilligcenter & Selvhjælp Græsted

Mødesteder: Frivilligcenter & Selvhjælp Græsted, Græsted Stationsvej 8B og BLIK – Græsted Bibliotek, Græsted Stationsvej 10A, Græsted.

Tilmelding og flere informationer: Skriv til koordinator Lotte Ladegaard på lol@frivilligcenter-graested.dk eller ring 50 217 417.

Tovholdere

Jan Weiling Rohde: Har selv oplevet, at livet tog en voldsom drejning, men kom sikkert ud på den anden side. Tidligere ambulance- og brandmand, nu socialpædagog.

Mikkel Guldager Hvam Rasmussen: Underviser på kurserne i Makerspace.

FEJRING AF Gribskovs frivillige 2025

Fredag d. 26/9 kl. 19-21
i Gribskov Kultursal, Helsingør

Kom til Frivillig Fredag 2025 og få en inspirerende og festlig aften, hvor vi hylder og takker de mange frivillige, ildsjæle i Gribskov Kommune.

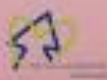
Tak til alle
foreninger, frivillige
og engagerede
mennesker i
Gribskov
Kommune

- Servering af lokale drikkevarer og lækkerier.
- Uddeling af årets Seniorpris, Kulturpris, Ungepris og Frivilligpris.
- Kort oplæg om frivillighed fra Græsted Veterantræf og Stafet for Livet.
- Stand up show fra komiker Jakob Svendsen.
- Koncert og fællessang med Kor Nord.
- Reception og bobler i foyeren.

Ankomst fra kl. 18.30



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/1139



Årets fejring af de frivillige arrangementer af Gribskov Kommunes i samarbejde med Frivilligcenter og Selvhjælp Græsted, Frivilligcenter Helsingør samt Gribskovs Historiske Klubhus

De magiske muskler og den stærke alderdom

Foredrag ved Lykke Sylow Hansen, lektor og medlem af Det Unge Akademi, ph.d.

Hun dykker ned i mysteriet omkring menneskekroppens uovertrufne potentiale for et langt og sundt liv. Muskler, de magiske kræfter i vores krop, spiller en afgørende rolle for vores sundhed.

Musklernes forfald udgør derfor samtidig en potentielt livstruende risiko som mindsker vores overlevelseschancer og accelererer aldring. Vi dykker ned i den nyeste forskning på området, og vi vil sammen udforske vejen til et stærkere og sundere liv gennem forståelsen af vores magiske muskler.



Foredraget foregår **onsdag 22. okt. kl. 19-21** på BLIK, Græsted Stationsvej 10A. Du kan tilmelde dig på gribskovfu.nemtilmeld.dk og det koster 50 kr..

Arrangører er:
BLIK-Græsted Bibliotek, Frivilligcenter & Selvhjælp Græsted og Gribskov Folkeuniversitet.

Fik du booket lokale for det næste år?

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

Vi hjælper selvfølgelig gerne, hvis det driller.

TN 8/8-25

