

Nyhedsbrev december 2025 Frivilligcenter & Selvhjælp Græsted (FCG)

Deltag her

Frivilligcenter & Selvhjælp Græsted



Juleaften alene?

Måske du har lyst til at deltage i Juleaften på Græsted Kro?

Arrangementet er for enlige, par og familier med børn, som ellers ville sidde alene eller som er økonomisk pressede. Hvis du har behov for kørsel, vil vi forsøge at arrangere det, under forudsætning af, at du kan transporteres i en almindelig personbil, og ikke selv har mulighed for at transportere dig. Arrangementet er fra kl. 17:30 – 22:00.

Der serveres traditionel julemad. Husk at oplyse, hvis du har allergener eller er veganer.

Deltagelsen er gratis. Begrænsede pladser, som fordeles efter først til mølle.

Tilmelding til Jul på Græsted Kro 24/12 til Frivilligcenteret på tlf. 4839 4930 eller mail: kontakt@frivilligcenter-graested.dk.



Vi modtager gerne donationer på bankkonto: 5358 – 0248061 og mobilepay: 770827.

kontakt@frivilligcenter-graested.dk, www.frivilligcenter-graested.dk,
Græsted Stationsvej 8 B, 3230 Græsted, tlf. 4839 4930,

Julehjælp i samarbejde med Meny Græsted og KFI (Erhvervsdrivende Fond)

Her kan du som pensionist søge julehjælp. Det sker i samarbejde med Meny Græsted og KFI Erhvervsdrivende Fond, og som muliggør, at vi ekstraordinært i år kan uddele julehjælp til især enlige pensionister.

Ansøg her:

[Julehjælp i samarbejde med Meny Græsted og KFI \(Erhvervsdrivende Fond\) | Frivilligcenter Græsted \(https://fcgraested.nemtilmeld.dk/97/\)](https://fcgraested.nemtilmeld.dk/97/)

Der er ansøgningsfrist 5. dec. kl. 12.

Gruppe til voksne, der har børn med autisme og ADHD

Har du et barn med autisme og ADHD, og har du behov for et trykt fællesskab, hvor det er dig selv, der er omdrejningspunktet? Så har vi en gruppe, hvor du som voksen kan lytte, fortælle og dele erfaringer med andre voksne om alt det, der sker i dig selv, når dit barn har det svært.

I gruppen taler vi for eksempel om, hvordan hele familien, arbejdspladsen og relationerne til vennerne bliver påvirkede.



Vi taler om dine nye roller, ventetider og frustrationer og lysglimt i hverdagen.

Vi taler om, at du måske genkender dit barns adfærd i dig selv nogle gange, om dårlig samvittighed og alt, hvad du ellers har på hjerte.

Vi optager ikke par og nære venner i samme gruppe, da alle skal kunne tale frit

– også om relationerne til dem, der er allertættest på.

Til gengæld opretter vi mindst en ekstra gruppe, så din partner og nære ven også får en mulighed for at deltage i et fællesskab.

Der vil være en forsamtale, inden du kan optages i gruppen.

Tid og sted: Fredag kl. 14:30 – 16:30. Første gang: 16. januar 2026. Sidste gang: 20. marts.

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

13. januar: Tilmeldingsfrist

Tovholder

Ulla Stangerup har selv et barn med autisme og har selv savnet en gruppe, hvor samtalerne drejede sig om hende og ikke hendes barn.

Ulla arbejder på et bibliotek og er vant til at tale med alle mennesker, og så er hun naturligvis uddannet i at være tovholder for selvhjælpsgrupper.



Foto: Neil Thomas / Unsplash
Foto af Ulla: Lotte Ladegaard

Nye veninder som meget voksen – hvordan?

Gode veninder giver støtte, forståelse, glæde og samhørighed. Man kan dele oplevelser, skabe fælles minder, have det sjovt, alvorligt og trygt.

Man kan også glide fra hinanden, miste en veninde af andre årsager, eller man kan flytte til et sted, hvor man ikke kender nogen endnu.

Nogle kvinder oplever, at det med alderen bliver sværere at finde ny veninder. Kender du det, og er du mindst 40 år? Vi har et forløb for dig, hvor vi taler om:



1. Introduktion til hinanden.
2. Hvorfor er det sværere at få nye veninder, når man er meget voksen?
3. Forventningsafstemning: Er en veninde det samme nu, som da du var 14 år?
4. Hvilke behov skal nye veninder opfylde?
5. Hvordan indleder man relationen?
6. Kemi og fælles interesser
7. Hvordan håndterer man en afvisning?
8. Tålmodighed og rummelighed
9. Hvad nu?
10. Afrunding og evaluering

Tid og sted: 10 torsdage kl. 17:00 – 18:30 i Frivilligcenter & Selvhjælp Græsted, Græsted Stationsvej 8B.

Første gang: 5. marts 2026. Sidste gang: 21. maj. Pause i påsken og Kristi Himmelfartsdag

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

1. marts 2026: Tilmeldingsfrist

Tovholder

Linda Severinsen elsker at samarbejde med og hjælpe andre mennesker. Arbejder med rådgivning af borgere i en offentlig institution og har tidligere været tovholder for en gruppe for kvinder i overgangsalderen. Flyttede for tre år siden til et nyt sted og har derfor frisk erfaring med at finde nye veninder.

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.

Næste gang:

➤ 12/12-25

Menu:

And med det hele
Risalamande med kirsebærsovs

Datoer første halve år i 2026:

➤ 16/1, 13/2, 13/3, 10/4, 8/5, 12/6

Menuer er på vej 😊.



Pris for 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.

Nytårskur 2026



Må 2026
blive et godt
og lykke-
bringende
år

Velkommen til den traditionsrige Nytårskur 2026

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

Fredag 9. januar 2026 kl. 15 til ca. 17

Vi mødes fredag den 9. 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



2026

Set og sket

Halloween i Græskarsted 31. okt. Igen i år deltog Frivilligcenteret i hele byens halloween fejring. Det kom ikke mindre end 750 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 at møde den drabelige heksebande.



Ny Start

40 forventningsfulde pensionister (eller tæt på pensionen) havde tilmeldt sig inspirationsdagene "Ny Start". Efter en dag med introduktion til ABC for mental sundhed og overvejelser om hvordan man kan planlægge sin tid, var der en messedag, hvor lokale foreninger og grupper præsenterede deres tilbud. Der var stor begejstring og mange nye relationer blev etableret.



Erhvervspsykolog Lene Møller stod for oplæggene og faciliterede drøftelserne inden der blev tid til funktionel hjernetræning. Den lokale skakklub Nordkalotten, var en af dem som benyttede sig af muligheden for at snakke med de mange deltagere på "Ny Start".

Har du booket lokale for 2026?

Check lige vores kalender om dine bookinger for 2026 er der. Er du i tvivl kan du altid kontakte os, og så hjælper vi dig videre.

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



Juleferie

Vi går på juleferie fredag 19. december kl. 12, og er retur igen mandag 5/1-2026.



TN 28/11-25

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