

Nyhedsbrev juni 2026

Frivilligcenter & Selvhjælp Græsted (FCG)

Deltag her

Foredraget - Fordomme, forståelse og psykisk sygdom

Er du også nysgerrig på hvordan det er at have en psykisk sygdom? Og ved ikke altid hvad der er passende at spørge om? Så kom til vores meget spændende og stærkt personlige foredrag med Maya.

FOREDRAG

**Fordomme,
forståelse
og psykisk
sygdom**

En personlig fortælling om skizofreni,
fordomme og kampen mod stigmatisering.

Et ærligt og nærværende
foredrag om livet med skizofreni.
Hvor der sættes fokus på
fordomme, uvidenhed, empati
og det, vi ofte ikke siger højt.

Dato: 10. juni
Tid: 18.30-20.30
Sted: Græsted Frivilligcenter
Tilmelding: se bagsiden
Deltagelse: 100 kr.
Forplejning: kaffe/the og kage

Du kan forvente

- En stærk personlig fortælling
- Genkendelige fordomme og nye perspektiver
- Indblik i hvordan stigmatisering påvirker hverdagen
- Mulighed for åbent eller anonymt at dele
- Et trygt rum med plads til alle
- En respektfuld dialog

Tilmelding

Scan QR koden eller besøg
<https://fcgraested.nemtilmeld.dk/>
for at tilmelde dig.

Om oplægsholderen

Maya er 33 år, førtidspensionist og bor i Græsted med sin mand og deres 3-årige søn.

Med mere end 10 års erfaring i at holde foredrag, deler Maya sin personlige fortælling samt strategier. Maya fortæller også om mødet med systemet og omverdens fordomme, med et ønske om at skabe mere forståelse, åbenhed og nuancer i dialogen.

Hvordan opstår fordommene?
Og hvorfor holder de ved?
Tør vi være ærlige om vores fordomme?
Hvordan taler vi om psykisk sygdom?
Kan vi sammen blive bedre til
at møde hinanden med forståelse?



**Kom evt. forbi centeret og tilmeld dig til dette unikke foredrag, som finder sted
onsdag den 10. juni kl. 18.30.**

Bliv frivillig underviser for mennesker med demens – og gør en forskel med din tid og empati

Vil du være med til at gøre en konkret forskel for mennesker i den tidlige fase af demens?

*Frivilligcenteret søger lige nu **frivillige undervisere**, som vil deltage i et meningsfuldt undervisningsforløb for mennesker med demens. Du bliver en vigtig del af et undervisningsteam, hvor du – sammen med en demenskonsulent – styrker deltagernes livskvalitet og kognitive færdigheder gennem målrettede aktiviteter.*

Hvad går det ud på?

Vi arbejder med **Kognitiv Stimulationsterapi (KST/CST)** – en struktureret metode, hvor mennesker med let til moderat demens mødes i små grupper og deltager i alsidige aktiviteter, som styrker hjernens funktioner og sociale færdigheder. Forskning viser, at metoden ikke bare styrker de kognitive funktioner, men også kan øge deltagernes **livskvalitet**.

Aktiviteterne spænder fra samtaler om fx mad, lyd og minder – til lettere fysisk bevægelse og spil. Det vigtigste er **et positivt og trygt læringsmiljø**, hvor man mødes i øjenhøjde.

Det får du som frivillig:

- Introduktion til demens
- **Betalt kursus i Kognitiv Stimulationsterapi (KST)**, hos Nationalt Videnscenter for Demens
- Grundig forberedelse, sparring og støtte fra en erfaren demenskonsulent
- Erfaring med at undervise og skabe meningsfulde relationer
- Indsigt i en metode, der også kan bruges i hverdagen med demens – både fagligt og personligt

Vi søger dig, der:

- Er engageret, empatisk og nysgerrig på demensområdet
- Har lyst til at undervise og møde mennesker med nærvær og respekt
- Kan forpligte dig til at deltage i ét undervisningsforløb – **2 gang ugentligt i 7 uger**
- Gerne har pædagogisk eller sundhedsfaglig baggrund – **men det er ikke et krav!**

Praktisk information om dit KST-hold:

Der vil være 6-8 deltagere, og I mødes ca. 1,5 time 2 gange om ugen i Græsted. Du vil stå for holdet sammen med en kommunal demenskonsulent. Forløbet er struktureret, og alle sessioner følger en gennemprøvet KST-metode med et nyt tema hver gang.

👉 Dine kompetencer

Du skal på kursus og lære metoden, og det næste kursus i **Kognitiv Stimulationsterapi** er den **9. sept. (og igen 7. okt.) kl. 9.30-16 i København**. Du skal derfor kunne deltage i kurset på en af disse dage.

Inden opstart af jeres eget KST-hold vil du ligeledes få en introduktion til demens af en af kommunens demenskonsulenter.

Vil du vide mere?

Kontakt Tina Nørgaard på: tina@frivilligcenter-graested.dk eller ring på 4839 4930.



Ny gruppe for dig, der har stress

Har du brug for hjælp til at håndtere stress? Har du lyst til at møde og tale med andre voksne, der også er ramt af stress? Så har vi et forløb til dig.

Gruppen mødes 10 gange, hvor I har gruppesamtaler og får redskaber til at forebygge og håndtere stress.

- | | |
|--|---|
| 1. Introduktion til hinanden og til gruppen. | 6. Hvordan kommunikerer du dine behov til familie, venner og kolleger |
| 2. Hvad er stress, og hvorfor føles det så overvældende | 7. Prioritering: Hvad giver energi, og hvad dræner energi |
| 3. Fysiske og psykiske reaktioner på stress | 8. Håndtering af dårlig søvn og træthed |
| 4. Egne og andres forventninger og følelsen af utilstrækkelighed | 9. Manglende evne til koncentration og dårlig hukommelse |
| 5. Grænsesætning og "nej-hatten": Hvordan siger du til og fra | 10. Afrunding og evaluering |



Tid og sted: Mandag kl. 16:00 – 18:00 i Frivilligcenter & Selvhjælp Græsted, Græsted Stationsvej 8B.

Første gang: 21. september. Sidste gang: 23. november.

15. september: Tilmeldingsfrist

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

Tovholder: Birgit Langvad er certificeret HR-coach og HR-stresscoach. Uddannet i NLP, hypnoterapi og visualisering. Hun er tidligere socialrådgiver og har i mange år været tovholder for grupper af mennesker med stress.

Foto: Ashley Batz/Unsplash

Fibromyalgi selvhjælpsgruppe

Gruppe for mennesker med **fibromyalgi** starter til efteråret. Hold dig orienteret i centeret om startdatoen eller skriv dig allerede nu på ventelisten...

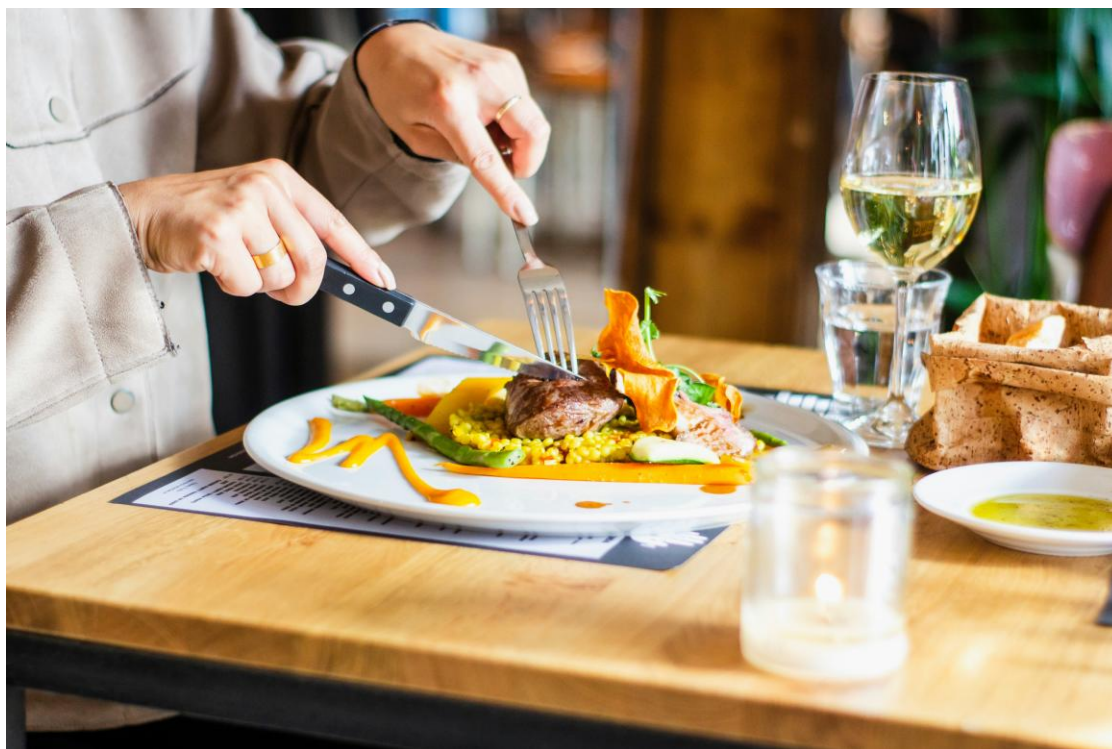
Foto: Towfiqu Barbhuiya



Fælles fredag – vi spiser sammen

TID: 12/6-25
MENU: Stegt flæsk. Dessert: Appelsinmousse.
PRIS: 125 KR. for to retter

Dette er sidste gang inden sommerferien, og så ses vi igen **fredag 14. aug.** til spisning.



Dørene åbner kl. 16.30 – Spisning ca. kl. 17.30.

Tilmelding via nemtilmeld: [Frivilligcenter Græsted](https://fcgraested.nemtilmeld.dk); <https://fcgraested.nemtilmeld.dk>
eller på 48 39 49 30, e-mail: kontakt@frivilligcenter-graested.dk.

Tilmeldingen er bindende.

Set og sket

Præsentation af bestyrelsen

Efter en vellykket generalforsamling 16. april ser den nye bestyrelse i Frivilligcenteret således ud, fra venstre: *Birgit Anni Pedersen, bestyrelsesleder Lisbet Rostgaard, Joan Momberg, Monika Dalsgaard, Alex Rye Sørensen, kasserer Leif Nørskov Madsen, vicebestyrelsesleder Olav Bruun Andersen.*



Der var som vanligt et godt fremmøde og en god stemning på generalforsamlingen. Vi startede ud med en lækker kartoffelsalat med grønt og hertil partyskinke og et godt hjemmebagt brød.

En stor tak for mad skal lyde til Karin 😊.

Medlemmerne besluttede at ændre titlerne fra formand/næstformand til bestyrelsesleder/vice, og at ændre kontingentet til 200 kr./år (jan-dec) fra og med 2027.

Kursen

Først del af **læringsforløbet Kursen** foregik torsdag 21. maj i Byrådssalen. Der deltog 31 personer fordelt på 6 forskellige foreninger/grupper. Alle var klar til at give den en skalle og få nogle ting på bordet.

Først var der fokus på "historien og hvad vi er gode til at få til at lykkedes" for herefter at tage fat i det som er svært også i dette forum kaldes "fisken på disken" (lad os få det frem som stinker).



Peter Søndergaard fra Frivilligcenteret i Fredensborg faciliterede Kursen. Der blev udarbejdet handlingsplaner for det kommende halve år inden vi gik hver til sit. Del 2 af Kursen finder sted 12. november.

Spørgeskema vedr. mangfoldighed

Du modtog sidste uge et spørgeskema fra Frivilligcenteret vedrørende mangfoldighed. Det håber jeg meget, at du har lyst til at besvare, da det er vigtigt for os at vide, hvad du oplever.

Der er sendt skema ud til alle personlige medlemmer af Frivilligcenteret, samt til alle tovholdere for grupper/foreninger, som er medlem. Som tovholder har du derfor kunne modtage flere spørgeskemaer, og dem vil vi meget gerne have, at du besvarer, også selvom det betyder det samme svar.



Har du slettet eller mistet mailen med spørgeskemalinket, så kontakt os for at få det tilsendt igen, eller kom forbi og vi hjælper dig med at få det tastet ind.

Ny Start for kommende pensionister afholdt



40 deltagende pensionister/kommende pensionister deltog i vores Ny Start arrangement i foråret. Første dag blev faciliteret af erhvervspsykologen Lene Møller og anden dag blev afholdt med en messedag, hvor foreninger/ grupper havde mulighed for at præsentere deres tilbud og snakke med deltagerne fra Ny Start om muligheder.

Til foreningerne og grupperne skal lyde en stor tak for jeres deltagelse i messedagen, og jeres engagement. De kommende pensionister var rigtig glade for, at de kunne få viden og inspiration hos jer!

Sommerferie

Vi holder sommerferie i ugerne 28-31 dvs. fra 6/7 og receptionen vil være ubemandet. I er velkommen til at benytte huset i perioden, men skal selv kunne låse op og i. Kig forbi og få en nøglebrik ved behov. Vi er retur igen mandag den 3/8 kl. 9.

