

Nyhedsbrev august 2026

Frivilligcenter & Selvhjælp Græsted (FCG)

Velkommen tilbage fra sommerferien 😊.

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

Vil du være endnu bedre til at mestre dit liv med fibromyalgi?

At have fibromyalgi handler ofte om smerter, hvordan de opleves, og hvad der er svært at overskue. I vores nye gruppe for mennesker med fibromyalgi vil vi dog have fokus på, hvordan en god hverdag og et godt liv kan se ud for dig, der lever med fibromyalgi.

I samarbejde med Fibromyalgi- & Smerteforeningen udbyder Frivilligcenter & Selvhjælp Græsted et samtaleforløb, hvor vi tager fat i emner som:



1. Introduktion til hinanden, til gruppen og til kommende netværksgruppe.
2. At skulle lære at forlige sig med at leve med kroniske smerter.
3. Håndtering af ekstrem træthed og "fibro-tåge."
4. Kunsten at leve med en usynlig sygdom og risikoen for mental belastning og social isolation.
5. Hvordan får man så godt et liv som overhovedet muligt?
6. Dialogen med læger og kommune.
7. Gode erfaringer med behandling.
8. Bevægelse er godt og nødvendig: Find de rette aktiviteter.
9. Hvordan får du arbejdsliv og økonomi til at hænge sammen?
10. Vigtigheden af relationer og fællesskaber.
11. Planlægning af ny netværksgruppe.
12. Afrunding og evaluering og på gensyn i netværksgruppen.

Pris: Forløbet er gratis, men du skal være medlem af Fibromyalgi- & Smerteforeningen: www.fibromyalgi.dk. Det koster 325 kr. om året.

Tid og sted: Tirsdag kl. 16.30 – 18.30 i Frivilligcenter & Selvhjælp Græsted, Græsted Stationsvej 8B.

Datoer: 22. sept., 20. okt., 3.+17. nov., 1.+15. dec. 2026, 5.+19. jan., 2.+16. feb., 2.+16. marts 2027. **Tilmeldingsfrist: 15. sept.**

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

Tovholder: Birthe Frederiksen har været frivillig tovholder for mange selvhjælpsgrupper. Hun er psykoterapeut, alternativ behandler og vikarierer som aktivitetsmedarbejder på et plejehjem. Hun har selv fibromyalgi.

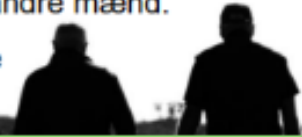
Foto: Taylor Smith/Unsplash

Gå-fællesskab for mænd

Vi trives bedst, når vi er i bevægelse. Også om vinteren, hvor vi har endnu mere brug for at være ude i lyset. Vi tænker godt og udvikler flere hjerneceller, når vi går. Når vi går, er det også tit lettere at tale om ting, der er svære.

I vores nye mandefællesskab går vi derfor. Fællesskabet er for dig, der har oplevet svære ting og trænger til at tale om det med andre mænd.

Det kræver ingen forudsætninger, kun varmt tøj, gode sko og lysten til at møde nye mennesker.



Program

Tid: Hver anden torsdag kl. 14:00 – 16:00.

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

26. nov.: Intro til fællesskabet og forevaluering i Frivilligcenter & Selvhjælp Græsted.

10. dec.: Frivilligcenter → Græsted Station → Gribskovhallen → Kaffe, te og samtale i overdækket læskur i Folkeparken → Frivilligcenter. I alt 3 km.

14. jan.: Frivilligcenter → Rundt om Wilandt sø → Kaffe, te og samtale i overdækket bålhytte → Frivilligcenter. I alt 3,5 km.

28. jan.: Frivilligcenter → Græsted Station → Fredbogaard Shelter med ly til kaffe, te og samtale → Græsted Syd, Dalager, Poppelager, Gribskolen → Frivilligcenter. I alt 3,8 km.

11. feb.: Frivilligcenter → Wilandt sø → Sundhedsstien → Kaffe, te og samtale i bålhytte → Frivilligcenter. I alt 4 km.

25. feb.: Frivilligcenter → Græsted Syd → den korte vej fra Søborg Sø til Ørbakkevej → Græsted Station → Frivilligcenter. I alt 4,8 km.

11. mar.: Frivilligcenter → Græsted Syd → Søborg Sø ad midterstien over søen → Græsted Station → Frivilligcenter. Max. 7,3 km med mulighed for kortere tur, hvis vejr og form ikke er til en lang tur.

8. april: Afrunding, måske oprettelse af netværksgruppe + evaluering i frivilligcentret.

Tilmelding + mere info: Skriv til koordinator Lotte på lol@frivilligcenter-graested.dk eller sms eller ring på 50 217 417.

23. november 2026: Tilmeldingsfrist

Tovholder: Jens Arndt er fysioterapeut, handicaphjælper og frivillig mange forskellige steder. Jens holder af at gå og opleve ting, som man kan tale om på turen.

Føler du dig alene i dagtimerne?

Føler du, at du er for meget alene i dagtimerne? Savner du nogen at tale med og et fællesskab, hvor der er plads til dig, som du er?



Hvis du er mellem 30 og 60 år og står udenfor arbejdsmarkedet, er du ikke alene. Måske har du fået en sygdom, eller du har oplevet andre livsforandringer.

Du er velkommen her. Vi er et fællesskab på max. 8 personer, der mødes og taler om:

1. *Introduktion til forløbet og præsentation af deltagerne*
2. *Livsforandringer og identitet*
3. *Ensomhed og social isolation – årsager og konsekvenser*
4. *Hverdagsliv, struktur og trivsel*
5. *Ressourcer, mestring og handlemuligheder*
6. *Relationer, netværk og sociale fællesskaber*
7. *Veje til øget social kontakt og deltagelse*
8. *Evaluerings, afrunding og mulighed for netværksgruppe*

Fællesskabet er trygt og uformelt. Du kan dele i det tempo, der føles rigtigt for dig. Vi kan ikke love nye venskaber, men måske opstår der et netværk.



Tid og sted: Mandag kl. 10.30 - 12:00 i
Frivilligcenter & Selvhjælp Græsted,
Græsted Stationsvej 8B, 3230 Græsted

Fotos: Getty Images/Unsplash & FriSe

Datoer: 31. aug., 14.+28. sept., 19.+26. okt., 9.+ 23. nov., 7. dec.

Tilmeldingsfrist: 25. August.

Tilmelding og flere informationer:

Skriv til koordinator Lotte på lol@frivilligcenter-graested.dk, sms eller ring på 50 217 417.

Tovholder

Pernille Winther er uddannet lærer og har mange års erfaring med at facilitere grupper. Hun er i dag førtidspensionist på grund af kronisk sygdom og kender selv til, hvordan livet kan ændre sig.



✧ Kom forbi vores hyggelige loppemarked! ✧

Gør et godt kup blandt masser af spændende fund til **5, 10, 20, 50 eller 100 kr.**
Du er også meget velkommen til at komme med et bud.

♥ **Hele salget går ubeskåret til Frivilligcenteret**, så hver eneste krone støtter en god sag.

🕒 Åbningstider i august

- Mandag - torsdag: kl. **9.30 - 13.30**
- Fredag: kl. **9.00 - 11.30**

Vi fylder løbende op med nye varer, så det kan godt betale sig at kigge forbi igen senere på ugen.

✨ **Kom og find det, du ikke vidste, du manglede!** ✨

Fælles fredag - vi spiser sammen

Inviter naboen med & få nye venner!

TID: 2. fredag i måneden, næste gang: 11/9-26
MENU: Lækkert smørrebrød, desserten er en overraskelse
PRIS: 125 KR. for de to retter



Dørene åbner kl. 16.30 og spisningen er ca. kl. 17.30.

Tilmelding via nemtilmeld: <https://fcgraested.nemtilmeld.dk/108/> eller på 48 39 49 30, e-mail: kontakt@frivilligcenter-graested.dk.

Tilmeldingen er bindende, da maden bestilles dagen før.

Vær klar til fællesspisningerne i efteråret, og sæt allerede nu kryds i kalenderen (2. fredag i mdr.):

- ☺ 9. Okt. - menu på vej
- ☺ 13. Nov. - menu på vej
- ☺ 11. Dec. - menu på vej

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 i **Kognitiv Stimulationsterapi enten 9. sept. eller 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.



Fejring af frivilligheden i kommunen

Frivillig Fredag 2026 vil blive en stor festdag for frivilligheden i Gribskov Kommune. Dagen vil blive afholdt den **25. september 2026**, og det er en dag, hvor de nominerede vinderne af kulturprisen, seniorprisen og frivilligprisen vil blive overrakt med et diplom og en buket blomster. Priserne vil blive overrakt af udvalgsformand for Kultur, Idræt og Lokalsamfund: Lars Bregnbak, og udvalgsformand for Ældre, Social, Sundhed- og Forebyggelse: Helle Lund. .



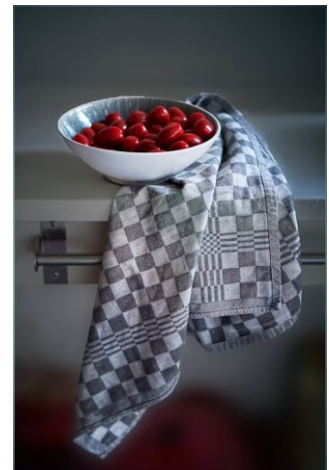
Dagen vil være en fejring af de mange frivillige, der gør en stor forskel for borgere i Gribskov Kommune

Arrangementet er åbent for alle og foregår i Kultursalen ved Gymnasiet i Helsingør.

Vil du hjælpe med at holde Frivilligcenteret kørende?

Vi mangler en hjælpende hånd til vask af karklude, gulvklude, viskestykker og håndklæder til køkkenet. Af og til kan der også være et par duge.

Du skal hente vasketøjet i centeret cirka én gang om ugen og vaske det derhjemme. Vi dækker udgifterne til vaskepulver. Som frivillig er du med til at skabe de bedste rammer for centerets mange aktiviteter.



Kontakt Tina, hvis du har lyst til at hjælpe eller gerne vil høre mere.



Ødelagte ting i centeret

Det er altid lidt ærgerligt at møde ind og opdage, at noget i centeret er gået i stykker. Uheld kan naturligvis ske, men vi vil meget gerne have besked, når det sker, så vi kan få repareret eller erstattet det hurtigst muligt.

Senest har en af vores stole i Oasen mistet et ben, og er nu blevet en ustabil 3-benet model 😞. Hvis du ved, hvad der er sket, eller opdager noget, som er gået i stykker, så giv gerne receptionen besked. Så hjælper du os med at holde centeret i god stand til glæde for alle.

14/8-2026 TN