

Nyhedsbrev oktober 2026

Frivilligcenter & Selvhjælp Græsted (FCG)

Gruppe for dig, der vil være leder af dit eget liv

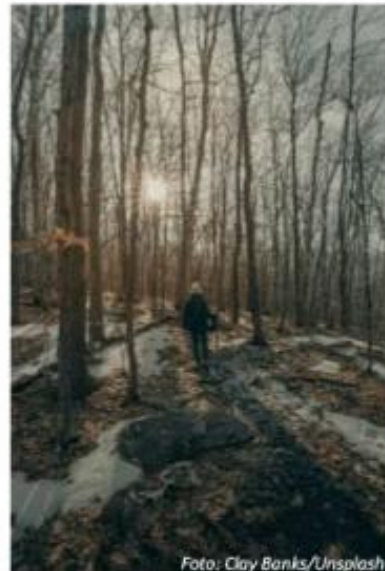
Er du fanget i et mønster, hvor du oplever, at du altid har det lidt svært? Hvor du måske føler, at andre behandler dig dårligt? Måske centrerer dine tanker sig ofte omkring, hvad andre siger og gør? Måske tænker du negative tanker om dig selv?

Sådan behøver det ikke være, for man kan lære at vælge at tænke anderledes, hvis man bliver bevidst om mønstrene.

Er du nået til et punkt i dit liv, hvor du er klar til at finde en vej, der ræsonnerer med dine egne kvaliteter og værdier, så frustration og utilfredshed udgås og erstattes af passion og lethed?

Hvor du er klar til lære at tage ansvar for de ting, du faktisk KAN ændre, og lade de andre ting flyve sammen med de negative tanker og bekymringerne?

Så er du meget velkommen i vores nye gruppe, hvor I både taler og øver nye mønstre.



Tid og sted: Otte onsdage kl. 17:00 – 18:45 i Frivilligcenter & Selvhjælp Græsted, Græsted Stationsvej 8B.

Første gang: 28. oktober. Sidste gang: 16. december.

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

23. oktober: Tilmeldingsfrist

Tovholder: Gitte Gladding er certificeret coach og omniterapeut. Hun har blandt andet arbejdet som teamkoordinator og karrierekonsulent på Danmarks Tekniske Universitet. Hun har stor livserfaring med håndtering af for eksempel skilsmisse, stress og depression.

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.

Sorggruppe for voksne

Har du mistet en kær ven eller et familiemedlem? I vores sorggruppe mødes du med andre i lignende situationer. Du får mulighed for at få bearbejdet de svære følelser. Vi taler om, hvad du selv kan gøre, og hvordan du bedst muligt lander i den nye virkelighed efter tabet.

Datoer og temaer i forløbet

25. januar 2027: Introduktion

1. februar: Tema 1: Hvem har jeg mistet

8. februar: Tema 2: Sygdomsperioden/den pludselige død

15. februar: Tema 3: Dødsfald og begravelse/bisættelse

22. februar: Tema 4: Reaktioner på tab – tiden efter begravelse/bisættelse

1. marts: Tema 5: Forandringer i familien/den nære omgangskreds

8. marts: Tema 6: Hvordan fungerer hverdagen?

15. marts: Tema 7: Mærkedage og højtider

5. april: Tema 8: Sorg og ensomhed

12. april: Tema 9: Fremtiden og ny identitet

19. april: Tema 10: Fællesskaber uden for gruppen og netværksgruppe

26. april: Afrunding, evaluering og etablering af eventuel netværksgruppe

Mødetidspunkt: Mandag kl. 16:30-18.00.

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

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

Tilmeldingsfrist: 19. januar 2027

Tovholder

Christina Thelin er ansat i frivilligcentret, hvor hun står for kommunikation, reception og administrativt arbejde. Er uddannet coach og konfliktløser samt funktionel hjernetræner.



☕🍰 Kaffepausen er godt i gang!

Kaffepausen er et tilbud til dig, der er hjemmegående eller yngre pensionist. Om du er mand eller kvinde, og om du foretrækker kaffe eller te, er egentlig ikke så vigtigt. Det vigtigste er, at vi skaber et fællesskab på kryds og tværs **fredage kl. 10-11.30 i lige uger – dog ikke uge 42.**

Her er det jer deltagere, der er med til at sætte dagsordenen. Sammen skaber vi et hyggeligt rum med plads til både samtaler, nye relationer og gode oplevelser.

Tak til alle, der var med til at gøre de første kaffepauser til en succes ☕❤️!



Halloween i Græsted – vær med den 31. oktober! 🎃👻

Frivilligcenteret deltager igen i årets Halloween-fejring den 31. Oktober kl. 17-20, og vi har brug for din hjælp.

Der er mange måder at være med på. Du kan hjælpe med at pynte op, lave aktiviteter for børnene, dele "blod" (saftevand) ud, tælle deltagere, skabe god stemning eller måske være en af de modige, der hjælper med at skræmme de besøgende. Der er opgaver for alle aldre og temperamenter.

Det er en hyggelig og sjov dag, hvor vi sammen er med til at skabe en oplevelse for områdets børn og familier. Har du lyst til at være med, så kontakt Tina i Frivilligcenteret og hør mere om mulighederne.

Vi glæder os til en (u)hyggelig aften sammen med jer! 🎃🕸️👻🤖

🏆 Fejring af frivilligheden i kommunen

Frivillig Fredag blev afholdt den **25. september 2026**, og til lyden af klapsalver fra et fyldt Gribskov Kultursal blev de frivillige kræfter i Gribskov Kommune hyldet og takket for deres store indsats!



🏆 I år var 34 personer, foreninger, fællesskaber og aktivitetshuse nomineret til årets Kulturpris, Ungepris, Seniorpris og Frivilligpris, som er blevet uddelt hvert år siden 2013.

★ **Frivilligprisen** gik til **Filip Tin Kirchmann**, en samlende kraft i Ramløse Forsamlingshus.

★ **Kulturprisen** gik til **Teatergruppen Treklang**, for at engagere mange unge i Gribskov.

★ **Ungdomsprisen** gik til **Clara Sommer**, som bygger bro mellem foreninger og generationer.

★ **Seniorprisen** gik til **Kirsten Ambus**, for sit mangeårige engagement i Senior- og Eldrerådet, som økonomisk vejleder og andre frivillige indsatser for at øget trivslen blandt mange ældre.

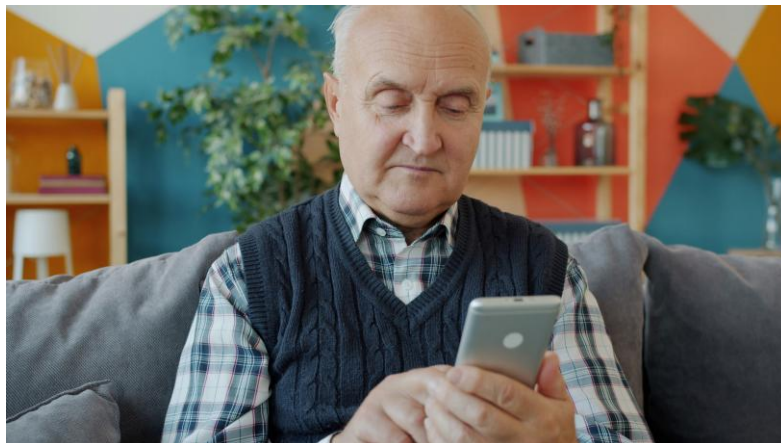


★ **René Kaufmann** blev **hyldet** for sin indsats med at holde Helsingørskadekær og by pænt og ren.

Billederne er taget af fotograf Gyrithe Lemche

Ældre Sagens Tryghedsopkald søger både deltagere og frivillige

Hver morgen ringer frivillige fra Ældre Sagen til borgere, der ønsker et dagligt tryghedsopkald. Formålet er at skabe tryghed og sikre, at alt er, som det skal være. Hvis der ikke opnås kontakt, følges der op via en kontaktperson eller andre relevante instanser. Tilbuddet er gratis, og man behøver ikke være medlem af Ældre Sagen. Der er også brug for flere frivillige "solstråler", som har lyst til at stå for opkaldene. Kontakt Marianne Sejr på tlf. 27 59 27 69 for at høre mere.



Fotograf Vitaly Gariev, Unsplash

Sundhedscafé arrangementer

Foredrag 22/10 kl. 15-17 i FCG: Vores hjerne er fantastisk – men den kan komme til skade

Hvad sker der, hvis man får en svær hjerneskade f.eks. hvis man slår hovedet eller får en hjerneblødning eller blodprop? Hvordan behandler man det? Hvad sker der, hvis man kommer på intensiv? Kan man blive rask igen?

Hjerteforeningen har inviteret Kirsten Møller, professor og overlæge på Rigshospitalets Neuro intensivafdeling. Hun fortæller om de nyeste behandlings- og genoptræningsprincipper ved svær akut hjerneskade- og fremtidige muligheder.

Foredrag 19/11 kl. 15-17 i FCG: Forstå betydningen af dine tænder

Sygdom i mundhulen kan have stor betydning for dit helbred, i foredraget belyses forhold af betydning for udvikling af paradontitis og for forståelsen af de mekanismer der kan påvirke andre sygdommens forløb.

Hjerteforeningen har inviteret professor Palle Holmstrup til at forklare ovenstående.

Tilmelding til foredrag til Dennis Møller fra Hjerteforeningen på tlf. 2441 9753.

Foredrag: Vi hører med hjernen - ørerne bruges til at lede lyden videre til hjernen

Mens det er naturligt at bruge briller, hvis synes driller, så er det helt anderledes med hørelsen. Høreproblemer? Nej ikke hos mig! Siger de fleste, og får ikke lige checket det. Alt for mange høreapparater ender også i skuffen.

Der er en sammenhæng mellem et ubehandlet høretab og demens, og vi ved, at ubehandlet høretab påvirker livskvaliteten meget. Lone Percy-Smith, Professor og PhD MA Audiologopæd og Tanja Pihl Sandager, Specialist i videns- og sundhedsformidling vil gøre os klogere på dette

Tid og sted: Torsdag 12. November kl. 19-21 på Blik - Græsted bibliotek.

Pris: 90 kr.

Tilmelding: Ved Gribskov Folkeuniversitet,

Arrangeret i samarbejde med Frivilligcenter Helsingør og Græsted samt Blik.

Ny udstilling i Oasen



Så er der en ny udstilling i vores lokaler, og det er af billedkunstneren Henry Michaelsen. Udstillingen løber i oktober og november, så kom gerne forbi og se de skønne billeder.

Henry arbejder med abstrakt kunst, hvor struktur, farver og materialer er i centrum. Malerierne er skabt intuitivt og med fokus på dybde, kontraster og spændende overflader.

Instagram: @henrymichaelsen. Ved interesse kontakt: henry.michaelsen.58@gmail.com.

Fælles fredag – vi spiser sammen *Inviter naboen med & få nye venner!*

- TID:** 2. fredag i måneden, næste gang: 9. oktober
MENU: Mørbradgryde og kartoffelmos
Til dessert vil der være kage til kaffen
PRIS: 125 KR. for de to retter
MUSIK: Fællessang og musik med Lis og Tom, som vil spille danske viser.



- Menu året ud: 13. November Forloren hare med kartofler og sovs samt dessert
11. December Julemenuen indeholder flæskesteg, hvide og brune kartofler, rødkål samt andebryst.
Desserten er ris á la mande.

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.

🍁 EFTERÅRSFERIE I RECEPTIONEN 🍁

Receptionen er ferielukket i uge 42 (12-16/10). Vi håber, at du får en skøn uge uden os 😊.

🍁 Vi ses igen den 19. oktober! 🍁

6/10-2026 TN