



SENIORER PÅ TOPPEN

INDHOLDSFORTEGNELSE

Velkomst ved Lis Laursen	SIDE 4
Et levende center - hvis du gør dit til det.....	SIDE 6
Et godt seniorliv midt i fællesskabet.....	SIDE 8
Lev det gode seniorliv.....	SIDE 12
Det handler om at være åben.....	SIDE 13
Mere end 100 aktiviteter.....	SIDE 14

Stofposer som alternativ til plastposer.....	SIDE 16
Bryd tabuet om ensomhed.....	SIDE 18
25 år med kniplerier.....	SIDE 20
Spanskundervisning på en ny måde.....	SIDE 21
Jeg sætter stor pris på det gode fællesskab.....	SIDE 22
Den populære strikkeklub.....	SIDE 23
Hverdagens solstrålehistorier.....	SIDE 24
At være formand er en gave.....	SIDE 26
Det er sådan et venligt hus at komme ind i.....	SIDE 28
Vi respekterer hinanden, og det kan folk mærke.....	SIDE 30
Der er en rigtig god ånd i huset.....	SIDE 32
Ries køkken er et tilløbsstykke.....	SIDE 33
Leg, gymnastik og socialt samvær.....	SIDE 34



Se mere online:
gillelejeaktivitetshus.dk

ÅBNINGSTIDER:
Mandag til torsdag kl. 10.00-16.00

HJEMMESIDE:
www.gillelejeaktivitetshus.dk

MEDLEMSKAB:
For at kunne komme og bruge huset skal man være medlem. Pris for medlemskab er kr. 300 pr. år (kalenderår).

TELEFON NR.:
Tlf. 7249 7242

BRUGERBESTYRELSE:
Aktivitetshuset har en brugerbestyrelse, hvis formål er at varetage brugernes interesser.

ADRESSE:
Parkvej 97, 3250 Gilleleje

MAIL:
ga@gillelejeaktivitetshus.dk



ÅBNINGSTIDER:
Mandag til onsdag kl. 9.30-16.30
Torsdag kl. 9.30-17.00
Fredag kl. 9.30-13.00

MEDLEMSKAB:
For at kunne komme og bruge huset skal man være medlem. Pris for medlemskab er kr. 300 pr. år (kalenderår).

ADRESSE:
Parkvænget 20 B, 3200 Helsingør

MAIL:
gs@gribskovseniorcenter.dk

HJEMMESIDE:
www.gribskovseniorcenter.dk

TELEFON NR.:
Tlf. 7249 9175

BRUGERRÅD:
Seniorcentret har et brugerråd, hvis formål er at varetage brugernes interesser.

Se mere online:
gribskovseniorcenter.dk



Ønsker du bedre ^{LOKAL} hjemmehjælp?

Vores mission er at bidrage med trivsel og tryghed i måden vi leverer ydelser på.

Kontakt mig hvis du ønsker en uforpligtende samtale om hjemmehjælp. Webside: cccpleje.com.

Skriv til kontakt@cccpleje.com eller ring 48 76 50 60.

Bedste hilsener
Berit Krog / indehaver



CCC Pleje ApS
din private fritvalgsleverandør





Velkommen til magasinet Seniorer på Toppen

Kære læser

I Gribskov Kommune er vi beriget med et stort og aktivt foreningsliv, hvor man kan finde muligheder inden for næsten alt. Rundt i lokalområderne er der mange pensionistforeninger, strikkeklubber – idrætstiltag bare for at nævne nogle. Gribskov Seniorcentre er et lidt anderledes bud på aktivitetsmuligheder, da der er åbent alle hverdage, og ind i mellem også er weekend arrangementer.

Det ene udelukker ikke det andet, mange benytter sig af flere tilbud alt efter interesse. Det, der er vigtigt er, at fylde sit seniorliv med gode interesser og skabe anledninger til at få nye venskaber og styrke sit netværk

Intet er umuligt – noget tager bare længere tid

Med dette magasin vil vi gerne have lov at præsentere dig nærmere for vores to seniorcentre, henholdsvis Gribskov Seniorcenter i Helsingør og Gilleleje Aktivitetshus i Gilleleje.

Begge centre er kendetegnet ved at skabe rum og udvikling for aldersgruppen 60+, her er plads til at sætte nyt i gang – eller deltage i noget af det allerede eksisterende.

Jeg håber magasinet vil inspirere dig i dit seniorliv.

Mange tak til alle de annoncører, som har gjort det muligt at udarbejde og publicere dette magasin. Det sætter vi stor pris på.

God læsning

Venlig hilsen

Lis Laursen
Leder
Gribskov Seniorcenter



*Din lokale anlægsgartner som
altid holder sin aftale
Esben Bentsen*



ALT I HAVEANLÆG OG BROLÆGNING

- Rydning af gamle buske og hække samt planering og bortkørsel af affald
- Vi tager naturligvis også rødderne op
- Træfældning samt opgravning af rødder efter træfældning og evt. tilkørsel af muldjord.
- Anlæg af haver
- Anlæg af terrasser & indkørsler i træ/fliser
- Dræn, faskiner & nedløbsbrønde
- Minigraver udlejes med fører
- Til private, erhverv & boligselskaber



3250 Gilleleje - Tlf.: 40 17 60 04 - esben@ekbentsen.dk

www.bb-Ejendomsservice.dk

ET LEVENDE CENTER – HVIS DU GØR DIT TIL DET

Af Lis Ahrendt Laursen

Gribskov Seniorcenter er baseret på ”hjælp til selvhjælp”. Det vil sige, at mange af vores aktivitetstilbud ledes af frivillige, som ofte også selv er brugere af vores forskellige aktivitetstilbud.

Derfor kan man møde mange af vores medlemmer i en frivillig funktion den ene dag – og deltage i en aktivitet sammen med vedkommende den næste dag. Dette engagement og gode opbakning betyder, at det enkelte medlem samtidig har stor indflydelse på centrets dagligdag.

Her på centret har vi et motto, der hedder:

”ET LEVENDE CENTER – HVIS DU GØR DIT TIL DET”

Det er i virkeligheden omdrejningspunktet for alt, hvad vi foretager os her på seniorcentret. Vores fornemmeste opgave er at skabe rammerne for og inspirationen til et godt og indholdsrigt seniorliv. At fremme lysten hos folk, som enten netop er startet på pensionisttilværelsen – eller der har været seniorer længe – til at være en del af et fællesskab og til at opbygge og styrke sine sociale relationer.

ALLE ER VELKOMNE

Uanset om man kommer i Gribskov Seniorcenter for at være frivillig i én eller anden funktion, eller kommer for at deltage i en aktivitet, er man altid velkommen. Vi er alle forskellige og har forskellige behov og interesser. Både som frivillige og som brugere, og det er der god plads til hos os.

MAN SKAL VILLE DET

Det som vi lægger størst vægt på er, at man vil det! At man er engageret, deltagende og interesseret. Både i alle de aktiviteter og arrangementer huset byder på – men lige så meget i de mennesker, der dagligt har sin gang her i huset.

Det vi hører fra mange af vores brugere er, at de er glade for den åbenhed og positive atmosfære, der er hersker her. Der er en naturlig respekt folk imellem, og det gør, at her er rart at komme.

BRUGERRÅDET ER BINDELEDDET

Brugerrådet er en vigtig del af Gribskov Seniorcenter. Det er bindeleddet mellem ledelsen og brugerne, og er gode til at lytte til de forskellige input, som brugerne kommer med. Brugerrådet er desuden meget engageret i at tilrettelægge de arrangementer, som vi kalder ”på tværs”. Det kan være udflugter, ture, fester, koncerter og så videre. I disse arrangementer kan alle deltage på tværs af aktivitetsgrupper og frivilligopgaver.

HOLD DIG ORIENTERET

Du kan løbende holde dig orienteret om alle aktuelle aktiviteter og arrangementer på vores hjemmeside: www.gribskovseniorcenter.dk.

I tilknytning til vores køkken har vi en hyggelig spisestue. Her kan man købe varme og kolde drikke, og ofte er der ligeledes mulighed for at købe boller, kage eller lignende. Køkkenet har åbent mandag-torsdag kl. 10.00-14.30.

FAKTA OM GRIBSKOV SENIORCENTER

Gribskov Seniorcenter er kommunens tilbud til alle pensionister, både folkepensionister og førtidspensionister, samt efterlønsmodtagere bosiddende i kommunen.

Gribskov Seniorcenter – det tidligere Helsingør Aktivitets Center – blev åbnet i 1988 og har siden dannet rammen omkring mange forskelligartede aktiviteter med udgangspunkt i brugergruppens egne ønsker og initiativer.

Husets daglige drift og ledelse varetages af Lis Ahrendt Laursen

Formål og mission med Gribskov Seniorcenter er at medvirke til at skabe et godt seniorliv, herunder:

- til stadighed at udvikle det netværksskabende miljø
- at give mulighed for at styrke samhørighedsfølelsen
- i videst muligt omfang at skabe attraktive rammer for alle ønskede aktiviteter
- at inddrage medlemmerne mest mulig i centrets drift
- at Gribskov Seniorcenters motto efterleves: **Et levende center – hvis du gør dit til det.**

Gribskov Seniorcenters vision er at give Gribskov Kommunes seniorer 60+ og førtidspensionister en aktiv og indholdsrig tilværelse, med bl.a. kreativitet, idræt og positivt samvær.

Brugerrådet består af 7 medlemmer. Brugerrådet har medindflydelse på Gribskov Seniorcenters budget, og har ansvar/rådighed over brugerforeningens konto. Brugerrådet har medindflydelse på centrets åbningstider, priser og husorden. Der afholdes brugermøder for alle foreningens medlemmer ca. en gang om måneden.

Mærk glæden ved samvær og træning

Er du efterløner, pensionist eller førtidspensionist? Savner du hygge og fysisk udfoldelse? Så er vores seniorklub måske noget for dig!

Her har du mulighed for at møde andre – få trænet under faglig vejledning af fysioterapeuter og fysioterapeutstuderende, samt hygge dig i caféen med brætspil og en kop kaffe. Desuden arrangeres der månedlige turneringer i corn bag play samt stige-golf.

Holdtræningen er specifikt tilrettelagt til aldersgruppen og undervises af fysioterapeuter og fysioterapeutstuderende.

Kontakt os allerede idag, og hør nærmere – Vi glæder os til at se dig!



FysioDanmark Helsingør

Frederiksborgvej 18, 1. tv
3200 Helsingør
Tlf. +45 4879 1034
Email: info@fysihelsingor.dk

FysioDanmark Helsingør Fysik Club

Helsingør Hallerne, Idrætsvej 21
3200 Helsingør
Tlf. +45 4879 1034
Email: info@fysihelsingor.dk

FYSIO
D A N M A R K
HELINGØR



ÅBNINGSTIDER:

Mandag til torsdag kl. 10 -16,
fredag lukket

MEDLEMSKAB:

For at kunne komme og bruge huset skal man være medlem.
Pris for medlemskab er kr. 300 pr. år (kalenderår).

ADRESSE:

Parkvej 97, 3250 Gilleleje (på hjørnet af Parkvej og Idrætsvej)

MAIL:

ga@gillelejeaktivitetshus.dk

HJEMMESIDE:

www.gillelejeaktivitetshus.dk

ET GODT SENIORLIV MIDT I FÆLLESSKABET

Af Jeanne Kindt-Larsen

Som daglig leder af Gilleleje Aktivitetshus har jeg hver dag fornøjelsen af at opleve det gode seniorliv på tæt hold. Huset summer af fællesskab, samtaler, nærvær og masser af grin og seniorerne inspirerer hinanden.

Blandt andre strikkedamerne i huset, som mødes et par timer hver onsdag for at sludre, grine og udveksle gode idéer. Strikkedamerne er med andre ord et fint eksempel på den ramme, som huset skaber for deres sammenhold og fællesskab. Jeg tog en snak med dem for nylig og spurgte dem, hvad de synes, det gode seniorliv er: De havde masser af gode bud!

For dem handler det om at:

- **have et godt netværk og social omgang med andre**
- **være en del af et fællesskab**
- **lære nye mennesker at kende**
- **grine sammen – intet er så befriende som det !**
- **få lyst til at gøre lidt ud af sig selv, når man skal mødes med de andre i huset**
- **føle at nogen har brug for en**
- **have det godt fysisk og psykisk**

Strikkedamerne er blot et lille udpluk af de 150 brugere, der kommer i Gilleleje Aktivitetshus. Huset, der åbnede i maj 2016 har vist sig at dække et stort behov blandt seniorerne. Mange har knyttet nye venskaber, tilflyttere har fået et netværk, enlige har fundet nye venner at gøre ting sammen med og mange er kommet i gang med en ny hobby.

SELVHJULPNE OG RESSOURCESTÆRKE SENIORER

Det er de selvhjulpne og ressourcestærke seniorer, der kommer her. Seniorer, der gerne vil have noget godt ud af deres seniorliv efter et langt arbejdsliv.

Jeg ser dagligt en masse livlige mennesker, der kommer for at mødes med andre omkring forskellige aktiviteter. De spiller kort, billard, rummikub, motionerer til salsa, dans og gymnastik, synger sig glade til fællessang, arrangerer fester og foredrag, griner, inspirerer og hjælper hinanden og er kreative med billedkunst, smykkefremstilling og meget mere.



ET BRUGERDREVET HUS

Seniorerne skaber noget sammen, og de er stolte af det hus, som de selv har været med til at skabe. Først ved at være med til at sætte det i stand med pensel, maling og indretning, senere ved selv at stå for de mange aktiviteter og være med til at promote huset ved Ældremesse og andre tiltag. Vi har et brugerdrevet hus, og det betyder at det er brugerne, der driver huset. Vi har en velfungerende café, som drives af seniorerne selv. Vi har udvalg, der planlægger foredrag, fester, ture, havearbejde og underholdning til vores fester, og vores brugerbestyrelse er meget aktiv og har masser af idéer til nye tiltag.

Det er en fornøjelse at være en del af og jeg glæder mig dagligt til at være sammen med de mange seniorer, der har så meget at byde på.

FAKTA OM GILLELEJE AKTIVITETSHUS

Gilleleje Aktivitetshus er en kommunal institution og et brugerdrevet aktivitetshus for 60+ og førtidspensionister, der er bosiddende i Gribskov Kommune. Huset åbnede 3. maj 2016. Husets daglige drift og ledelse varetages af Jeanne Kindt-Larsen.

Formål og mission med Gilleleje Aktivitetshus er at medvirke til at skabe et godt seniorliv, herunder at:

- **forebygge ensomhed/kedsomhed**
- **skabe fællesskab og hjertevarme**
- **skabe ny inspiration**
- **være noget for andre**
- **holde sig fysisk og psykisk aktiv**
- **have noget at stå op til**
- **skabe nye venskaber**

Huset rummer et væld af muligheder inde som ude. Café, smykkeværksted, træværksted, keramik, billard, bridge, whist, strikkecafé, IT-Hjælp, sang, gymnastik, foredrag, salsa, pileflet, billedværksted og meget mere. Udenfor spiller vi petanque, og der er mulighed for gode cykel- og vandreture.

BRUGERFORENING

Huset har en brugerforening, hvis formål er at varetage brugernes interesser.

Bestyrelsen for brugerforeningen består af fem medlemmer. Brugerbestyrelsen søger bl.a. fonde om tilskud til særlige tiltag i samarbejde med ledelsen og har ansvar/rådighed over brugerforeningens konto. Der afholdes jævnligt brugermøder for alle husets medlemmer.



FAMILIEKIROPRAKTOREN

Har du ondt i bevægeapparatet, kan vi hjælpe dig med at diagnosticere, behandle og forebygge lidelser i rygsøjlen, bækken og skelet. Smerter og symptomer der kommer derfra, vil ofte være egnet til kiropraktisk behandling.

Hos Familiekiropraktoren kan vi hjælpe med at forbedre hele rygsøjlen funktion og dermed fjerne årsagen til problemet, og ikke blot behandle dine symptomer. Denne tilgang har givet mange af vores patienter færre smerter og større livsglæde.

- Generelle rygsmerter
- Lændesmerter
- Ischiassmerter
- Arm- og skuldersmerter
- Smerter i hænder og fødder
- Nakkesmerter
- Føleforstyrrelser
- Nedsat muskelkraft
- Hovedpine og migræne
- Svimmelhed

Vi bestræber os på, at du kan få en tid til konsultation samme dag eller senest dagen efter. **Kontakt os på tlf. 48 79 85 45.**

Vi finder det *HELT RIGTIGE* lånetilbud til dig

- Favoritlån er en *FULDSTÆNDIG GRATIS* sammenligningstjeneste af online lån.
- Lån det ønskede beløb på få minutter.
- Lån helt op til 400.000 kr.
- Nem, hurtig og sikker låneproces
- Alle de bedste og mest populære lån på nettet samlet ét sted.

ANSØG NU!
Favoritlaan.dk

FAVORIT
LÅN

www.favoritlaan.dk

TESTAMENTE, SKILSMISSE & HUSKØB

- Skilsmisser
- Bodeling
- Børn og samvær
- Ægtepagter - særeje
- Fremtidsfuldmagter
- Huskøb
- Testamenter
- Arveret
- Dødsbobehandling
- Generationsskifte

Kontakt mig for en uforpligtende drøftelse på

Tlf. 48 79 01 00

Advokat Charlotte Bengtson
Møderet for Højesteret
Østergade 7, 1. sal.
3200 Helsinge



Advokat Charlotte Bengtson • Tlf. 48 79 01 00
mail: cb@advokatbengtson.dk • www.advokatbengtson.dk

LEV DET GODE SENIORLIV



Har du gjort dig nogle tanker om, hvordan din alderdom skal være? Vi er alle forskellige, og vi har naturligvis individuelle ønsker og behov. Men mon ikke vi alle inderst inde drømmer om et godt helbred, et rart socialt netværk og en fornuftig økonomi?

STYRKETRÆN BÅDE KROP OG HJERNE

En af de vigtigste betingelser for at have et godt seniorliv er, at du har det godt både fysisk og mentalt. Alder er jo ingen sygdom i sig selv, og hvis du sørger for at holde dig så fysisk aktiv, som din krop tillader, spiser sundt, får din nattesøvn og drosler mest muligt ned for rygningen, så er du allerede godt på vej.

Man kan sige, at fysisk styrketræning er helt afgørende for kroppen og helbredet. Men det er lige så vigtigt at holde sig i god form mentalt. Du kan styrketræne din hjerne med fx at spille bridge, skak, visse computerspil eller ved at lære nyt – sprog, matematik eller andre områder, som kræver, at du sætter dig ind i noget. Jo før du går i gang – jo bedre er det.

EN DEL AF ET FÆLLESSKAB

Et andet område, som også har stor indflydelse på, om du har en god seniortilværelse er, at du ikke føler dig ensom. Det er vigtigt at være en del af et fællesskab, at have et socialt netværk, som du nyder at være sammen med. En rigtig god måde er, at blive frivillig. Her oplever du, at din tid og dit selskab bliver værdsat.

Din indsats gør en forskel, og du kan ikke undgå at møde nye mennesker og etablere nye venskaber.

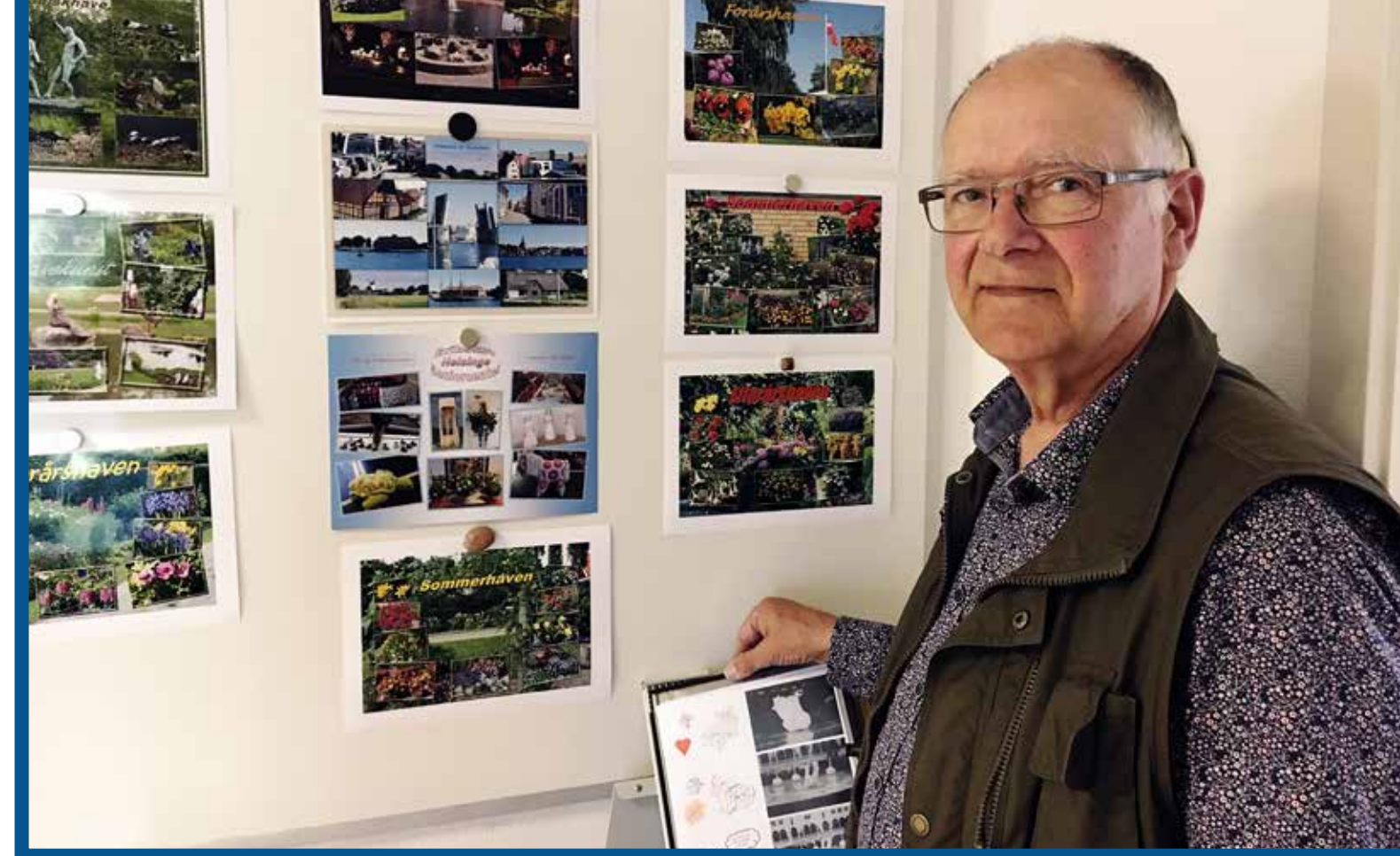
KEND DIN ØKONOMI SOM PENSIONIST

Vi kan nok godt blive enige om, at Folkepension alene ikke levner råderum til ret meget sjov og ballade. Derfor er det vigtigt at få styr på reglerne omkring pension i god tid. At undersøge, om det vil være fordel at udskyde pensionen fra ATP. Eller om det kan betale sig, at blive bare lidt længere på arbejdsmarkedet.

Sørg derfor for at få en grundig snak med en kyndig pensionsrådgiver, så du kan få så god en økonomi, som muligt, når du går på pension. Som pensionist, kan du desuden søge en række tilskud og ydelser, der kan bidrage til en del af dine udgifter som fx husleje, varme, tandlægebesøg og medicin.

PLADS OG TID TIL AT NYDE LIVET

Endelig er der spørgsmålet om din boligsituation. Det er en god idé at få styr på, hvordan du eller I ønsker at bo, når I kommer op i årene. Det er nemmere at tage beslutningen herom, når I er to, og mens I stadig er friske. Man skal jo huske på, at livet ikke er slut, fordi man sælger sit store hus og flytter i noget mindre. Og måske er det et i virkeligheden dejligt at slippe for forpligtelserne med hus og have og flytte i noget mindre, mere komfortabelt og meget overskueligt. Så der kan blive plads og tid til at nyde livet.



DET HANDLER OM AT VÆRE ÅBEN

FLEMMING RUMMELHOFF ER UDDANNET TØMRER OG SNEDKER, OG HAR ALTID ARBEJDET MED SIT FAG.

– Jeg har været pedel på en efterskole i 25 år. Det var en efterskole, som trængte til renovering, så jeg var dét, man kalder håndværkerpedel. Jeg holdt meget af at omgås de unge mennesker, som gik der. Det var en gammel skole, så det handlede også lidt om at indrette skolens værelser, som de unge kunne tænke sig det. Det var jo noget, jeg kunne. Jeg har også haft en periode, hvor jeg designede og producerede meget store møbler til gågader.

EN REJSE MED ALT BETALT

– Jeg gik på efterløn som 60-årig, men allerede som 55-årig aftalte min kone og jeg, at vi ville gå på efterløn samtidig, når vi blev 60 år. Så vi havde en periode på fem år, hvor vi gik og forberedte os mentalt. Vi så sådan på det, at vi havde planlagt en rejse, som lå fem år fremme i tiden – med alt betalt. Vi bestemte, at vi ikke ville planlægge noget på forhånd, vi ville bare være fuldstændig åbne og se, hvad rejsen ville bringe.

– Vi har et godt helbred begge to, så da vi nåede tiden for at gå på efterløn, købte vi to nye cykler, og brugte så de første to år på små cykelture rundt omkring, hvor vi bor.

VI HAR ALLE OPLEVET DET SAMME

– Herefter besluttede vi os for at undersøge, hvad Gribskov Seniorcenter var for noget. Det var svært! For det var jo dér, de gamle kom. Sådan så vi jo ikke os selv. Men da vi først var kommet, opdagede vi jo, at vi alle har oplevet det samme. Vi har levet i de samme årtier. Vi har mødt flere, som også stammer fra Lolland, som har cyklet de samme ture som os – og som kender de samme mennesker som os. Det var lige som at få en masse nye kolleger, og stedet blev vores nye arbejdsplads. Men vi bestemmer selv, hvad vi skal, smiler Flemming.

– Da vi først var kommet her, viste der sig mange ting, vi godt kunne tænke os at lave. Blandt andet er jeg kommet med i fotoklubben, og jeg lærer også at bearbejde billederne bagefter.

JEG KAN IKKE LADE VÆRE

– Her på centret går det meget ud på, at vi hjælper hinanden og giver hinanden kurser. Nu er jeg så faldet ind i min gamle rolle med at være hjælpsom og lidt pedelagtig. Så jeg hjælper både de ansatte og de andre brugere. Jeg kan simpelthen ikke lade være, slutter Flemming.



MERE END 100 AKTIVITETER

BÅDE GRIBSKOV SENIORCENTER OG GILLELEJE AKTIVITETSHUS HAR TIL FORMÅL AT SKABE RAMMERNE FOR OG AKTIVITETSTILBUDDENE TIL EN AKTIV OG INDHOLDSRIG SENIORTILVÆRELSE FOR BORGERNE I GRIBSKOV KOMMUNE.

Det er brugerne af begge aktivitetssteder selv, som er krumtappen omkring aktiviteterne, idet det er dem, der frivilligt er initiativtagere, tovholdere, undervisere, hjælpere og deltagere på alle aktiviteter.

Gilleleje Aktivitetshus har 25 aktiviteter på programmet og Gribskov Seniorcenter tilbyder mere end 90 forskellige aktiviteter.

I det følgende kan du se en kort beskrivelse af nogle af de mange muligheder. Hvis du går ind på de to aktivitetssteders hjemmesider, kan du læse meget mere om de forskellige aktiviteter – og hvor de foregår:

www.gribskovseniorcenter.dk og www.gillelejeaktivitetshus.dk

EDB, BILLEDE OG LYD

Bliv klogere på, hvordan du bruger din computer, tablet og smartphone. I dag foregår mere og mere via internettet, derfor er det en rigtig god idé, at blive dus med at sende mails og sms'er, gå på netbank, borger.dk, e-Boks og så videre.

Har du en stor samling fotografier – enten papir, dias eller digitalt, kan du lære at scanne, gemme og redigere dine billeder. Eller lave fotobøger.

Få en tættere kontakt med familie og venner, der bor lang væk via skype og Facebook. Eller dyk ned i din families historie med slægtsforskning.

Har du et problem med din mobiltelefon eller computer, er der hjælp at hente hos henholdsvis PC-hjælp og IT-hjælp.



MOTION OG DANS

Alle ved, at det er meget vigtigt at hold sin krop i gang. På hvilken måde, det skal foregå, er op til den enkelte. Vi tilbyder et væld af såvel inden- som udendørs aktiviteter. Det er bare et spørgsmål om at vælge.

Vi har for eksempel: gymnastik, tai chi, stavgang, bowling, cykling, petanque, seniordans, salsa og linedance.

HÅNDARBEJDE

De hyggelige håndarbejdssysler er rigt repræsenterede i både Gribskov Seniorcenter og Gilleleje Aktivitetshus. Også fine gamle teknikker, som ikke længere er ret udbredte.

Hos os kan du nørkle med knipling, patchwork, syning, hardangersyning og strikning.

SPIL

Er du en spillefugl, er der mange muligheder for at mødes og hygge med andre omkring forskellige spil.

Vi spiller blandt andet: banko, billard, bridge, rummikub og whist.

HOBBY OG VÆRKSTEDER

Både Gilleleje Aktivitetshus og Gribskov Seniorcenter har fine værkstedsfaciliteter. I værkstederne kan du lave lige fra glasarbejde, sandblæsning, stenslibning, trædrejning og istandsætning af gamle møbler og cykler – til smykker, keramik og modeltog.

I Hulen i Gribskov kan du desuden hygge dig omkring kreative arbejder med 3D-kort, filt, perler, prismar og meget mere.

SANG OG MUSIK

Elsker du musik – eller kan du bare lide at synge af hjertets lyst?

En gang om ugen mødes en gruppe sangglade folk og synger sammen efter sangbøger.

Sidste mandag i hver måned spiller Harmonikabanden op til fællessang.

Gilleleje Aktivitetshus tilbyder ligeledes fællessang en gang om måneden hvor der akkompagneres på klaver.

Er du selv udøvende musiker, er Gribskov Swingtetten måske noget for dig. De mødes og øver hver fredag og spiller svingende jazzmusik.

MALING

Kan du lide at male, har vi både hold for porcelænsmalning og malerværksteder, hvor vi maler enten akvarel eller akryl.



SPROG

Heldigvis er der mange seniorer, der rejser meget i udlandet. Mange kan på forhånd forskellige sprog, men har du lyst til at lære det fra bunden – eller udbygge dine sprogkundskaber yderligere, så har vi kurser i følgende sprog: engelsk, spansk, græsk og tysk.

SOCIALT SAMVÆR

Noget af det allervigtigste for os alle sammen er gode fællesskaber og dejligt socialt samvær.

I begge vores aktivitetssteder er der rig mulighed for at nyde andres selskab.

Ikke mindst i forbindelse med et måltid mad eller en god kop kaffe i caféerne.

Vi har Herreværelset for mænd, hvor man mødes en gang om måneden til en hyggelig frokost. Gribskov Seniorfisk mødes en gang om måneden til kaffe og ostemad og taler fiskeri. Vi har et kursus med madlavning kun for mænd. Ries Køkken laver god gammeldags mad til rimelige priser ca. hver 14. dag. Og så har vi hver måned arrangementet "Vi spiser sammen".

Vi har desuden en læsekreds, kulturtur og skønne fester, så der er meget at samles om.

FÆLLESPROJEKTET "VI SPISER SAMMEN"

Gilleleje Aktivitetshus og Gribskov Seniorcenter har i fællesskab startet spisefællesskaber på begge centre. Her har borgere 60+ kunnet tilmelde sig en spiseaften hver 14 dag skiftevis i Gilleleje og Helsingør. Dette har været en stor succes.

Fra september 2019 overgår spiseaftnerne til en fast aktivitet på hvert center.

STOFPOSER SOM ALTER- NATIV TIL PLASTPOSER

Inge Christensen er et relativt nyt medlem i Gribskov Seniorcenter. Hun har taget initiativ til et ganske særligt projekt, der handler om at erstatte plastposer med hjemmesyede stofposer.



LAD OS SY NOGLE STOFPOSER

– Jeg har i lang tid være irriteret over vores store plastforbrug. Personligt har jeg altid brugt alternativer, fx stofnet fra Str. Grene og lignende. En dag var jeg til et brugermøde i Gribskov Seniorcenter, og der spurgte Lis, om der var nogen, der havde idéer til, hvad man kunne lave til sommerfesten i Helsingør. Jeg tænkte lidt over det, og kom så på en idé: Lad os sy nogle stofposer, som alternativ til plastikposer. Det foreslog jeg Lis. Hun syntes, det var en god idé, og vi snakkede lidt om udformningen. For eksempel, at der skulle være både en lang og en kort hank på posen. Fordi det er forskelligt, hvornår man bærer den på skulderen og i hånden.

MÅLET ER 100 POSER

– Det var faktisk starten på det. Jeg sidder herhjemme og syr poserne, og hver onsdag går jeg ned i centret og syr på systuen dernede. Jeg har et mål om at lave 100 stykker, men der er også nogle ovre på systuen på centret, der syr poser. Så det kan blive til rigtig mange, vurderer Inge.

DET EGENTLIGE FORMÅL

– Tanken er jo, at poserne skal bruges i forbindelse med sommerfesten her i Helsingør. Den endelige plan for, hvordan de skal bruges, er ikke helt på plads endnu, men det bliver muligvis noget med at bytte en plastpose for en stofpose. På den måde kommer tanken om at minimere plastforbruget jo også tydeligere frem. Og det er jo det egentlige formål med projektet, slutter Inge med et smil.





LEIF NIELSEN A/S
Aut. El-Installatør

TELEFON 48 70 61 90

Mangler du en professionel partner til dit næste byggeprojekt?

 **Elarbejde**

 **Tømrerarbejde**

 **Tyverialarm & videoovervågning**

 **Totalløsninger**

Kontakt os på tlf. **48 70 61 90** eller info@LNAS.dk for uforpligtende tilbud eller se mere på www.LNAS.dk



**Hos os er
Du i trygge og
omsorgsfulde
hænder!**

Vidste du at du som borger i Gribskov Kommune frit kan vælge din udbyder af personlig og praktisk hjælp, Såfremt du er visiteret til dette? Det betyder, at du har mulighed for at få din hjælp fra BM PLEJE - et personligt og omsorgsfuldt team af sygeplejersker, social- og sundhedshjælpere samt SOSU-assistenten.

BM PLEJE er godkendt som privatleverandør af personlig pleje og praktisk hjælp og har siden 2007 leveret hjemmepleje til borgere i Gribskov kommune.

**Trykthed, omsorg,
og professionalisme**

Hos BM PLEJE arbejder vi med hjertet på rette sted. Og det grundlæggende for os er, at du føler dig tryk. Vi har mange års erfaring med at hjælpe, når det kniber med kræfterne. Nærhed, omtanke og venlighed er centrale elementer i vores arbejde, og den pleje og hjælp vi yder, sker altid med udgangspunkt i dine ønsker.

Vores erfarne sygeplejersker og sundhedsmedarbejdere er højt kvalificerede og har mange års erfaring i professionelt og med stor faglighed at løse alle former for opgaver i hjemmeplejen.

**Hjemmepleje
Handicaphjælp**
Se flere ydelser på
www.bmpleje.dk

BM PLEJE APS | Frederiksborgvej 39, 3200 Helsingør | Telefon 26 20 70 08 | www.bmpleje.dk

BRYD TABUET OM ENSOMHED

Når man kommer op i årene, begynder ens netværk stille og roligt at smuldre. Man er måske selv blevet alene, og flere naboer, venner og familiemedlemmer er efterhånden faldet fra. At bo alene betyder desværre ofte, at det bliver sværere at finde overskuddet til at opsøge andre. Man vil ikke være til besvær. Og det nogle gange være en udfordring at skabe nye relationer.

Ifølge Ældre Sagen er der i dag 350.000 danskere, der føler sig ensomme. Det har store omkostninger at føle sig ensom. Både for den enkelte og for samfundet. Derfor tog Ældre Sagen tog i 2014 initiativ til Folkebevægelsen mod Ensomhed.

MERE EN 80 SAMARBEJDSPARTNERE STØTTER OP

Det er en bevægelse, som gør det til en fælles sag at tale om ensomhed og invitere ind i fællesskaber. At bryde tabuet om ensomhed. I dag arbejder over 80 organisationer, kommuner, skoler og virksomheder sammen om at bekæmpe ensomhed i vores samfund.

DET ER EN FÆLLES SAG

VI KAN BEKÆMPE ENSOMHEDEN

Vi ved, at vi kan forebygge og bekæmpe ensomhed. Når vi er mange, der til dagligt holder fokus og søger nye veje og muligheder for at nedbryde ensomhed rundt omkring i samfundet, så kan vi samlet set gøre en forskel. Det er vigtigt, at vi taler om ensomhed, for så er vi med til at nedbryde tabuet og skabe fællesskaber, hvor man kan møde nye mennesker.

EN LILLE EKSTRA INDSATS

Det behøver ikke at kræve meget at hjælpe et andet menneske. Det kan handle om noget så enkelt, at opfordre naboen til at tage med til et arrangement i det lokale aktivitetscenter, når du selv skal afsted. Eller opfordre en enlig bekendt til at drikke en kop kaffe sammen. Hvis alle gør en lille ekstra indsats i hverdagen, kan vi i fællesskab opnå, at færre har ensomhed som sin trofaste og triste følgesvend i hverdagen.

PLANLÆG DIN TUR, SÅ KLARER VI TRANSPORTEN

Vi kan også planlægge hele arrangementet for dig, herunder med eventuelle hotelovernatninger og besøg på seværdigheder undervejs.

TLF. 48 30 35 35 | info@gribskovturist.dk | www.gribskovturist.dk

Kontakt os for
et uforpligtende
tilbud på tlf.
48 30 35 35

GRIBSKOV TURIST



Klinisk Tandtekniker

Troels Renard - Få smilet tilbage

Tlf. 48 48 46 48
Ring for tid: 9-16 hver dag

Skal du bruge en erfaren
Tandtekniker, så står vi
klar til at hjælpe dig

Vi designer og fremstiller proteser på egen
klinik. Kontakter du os med det samme,
kan vi hurtigt og effektivt hjælpe dig med
den situation, du står i.

Se mere på www.tandtekniker-renard.dk

Strandgade 64.1 • 3000 Helsingør / Frederiksborgvej 5-7 • 3200 Helsingør • Tlf. 48 48 46 48 • renard@mail.tele.dk



25 ÅR MED KNIPLERIER



I ÅR HAR LILLY LARSEN UNDERVIST PÅ GRIBSKOV SENIORCENTER I 25 ÅR. MEN ENDNU FØR HUN BEGYNDTE SOM FRIVILLIG UNDERVISER HER, UNDERVISTE LILLY I DET FINE, GAMLE HÅNDVÆRK I MANGE ÅR I PRIVAT REGI.

– Jeg ved egentlig ikke, hvorfra min store interesse for at kniple stammer. Jeg har altid været interesseret i alt håndarbejde. Jeg havde en moster, som var meget dygtig til at kniple og til andre slags håndarbejde, så det stammer måske lidt derfra. Jeg syntes altid, det var så flot, det hun lavede.

TOG PÅ FORSKELLIGE KURSER

– Jeg har lært at kniple af uddannede undervisere på forskellige kurser rundt omkring. Jeg tog på kurser forskellige steder, for så lærte man noget ét sted, og noget andet et andet sted. På denne måde har jeg lært det hele. Jeg er ikke autoriseret underviser i knipling, selv om jeg havde en moster, som syntes jeg skulle være håndarbejds lærerinde. Men jeg havde jo tre små børn, og så var det ikke så let.

TO HOLD HVER UGE

– Min tilknytning til Gribskov Seniorcenter kom i stand, fordi jeg havde en veninde, der gik der. Hun anbefalede mig at tage med derop, selv om jeg var lidt i tvivl, om det var noget for mig. Men hun fik mig overbevist, og inden jeg fik set mig om, havde jeg startet et hold. Vi var seks til at begynde med, og siden er der bare kommet flere og flere. Nu har jeg to hold om ugen. I 2000 var det planen, at der var en anden, der skulle starte endnu et kniplehold op. Men denne underviser kom bare aldrig, og fordi vi havde meldt ud, at der kom et ekstra hold, tog jeg mig så også af undervisningen her. Og det har jeg gjort lige siden. Den ene dag underviser jeg fra kl. 10.00-13.30 og den anden dag fra kl. 12.30-16.00. For der skal tid til, hvis man vil hygge sig med at kniple.

– Jeg fortsætter med at undervise så længe helbredet holder. Nu er jeg flyttet tættere på seniorcentret, og det betyder, at jeg kan gå derop. Det er rigtig dejligt, slutter Lilly.

SPANSKUNDERVISNING PÅ EN NY MÅDE



På Gribskov Seniorcenter kan man, blandt forskellige sprog, også gå til spansk. Susanne Jensen er frivillig underviser i spansk for fortsættere.

– Jeg har været lærer i 38 år og er nu gået på pension. Min egen interesse for spansk stammer fra 80'erne, da jeg boede i Sydamerika med min daværende engelske mand. I januar 2018 blev jeg tilbudt at blive lærer på fortsætterholdet i spansk på Seniorcentret. Det ville jeg gerne, for når man selv skal stå for undervisningen og ansvaret for, at det hele fungerer, så lærer man også selv rigtig meget. Og jeg synes, jeg har lært fantastisk meget i løbet af det sidste halvandet år.

SYV FORRETNINGSINDEHAVERE

– Mens jeg underviste i folkeskolen, benyttede jeg i danskundervisningen en metode, der kaldes Storyline. Her opbygger man sammen med eleverne en form for scene på væggen. På spanskholdet har vi opbygget en butiksgade, hvor hver elev har sin egen butik, som har en indehaver. Så ud over at vi har os selv som personer, har vi også de syv forretningsindehavere på væggen, som vi kan snakke med, som kan snakke sammen og handle i hinandens butikker og så videre. Det er dét, man kalder Storyline. Det var nyt for deltagerne her på spanskholdet, men de har virkelig taget det til sig, og synes det er sjovt.

ELEVERNE SIGER EN MASSE

– I løbet af undervisningstimerne bruger vi halvdelen af tiden på vores Storyline, på at spille spil og se Youtube-videoer med spændende undervisningsprogrammer. Resten af tiden bruger vi på vores bogsystemer. Det er en god kombination, fordi eleverne kommer til at sige en masse i stedet for bare at læse op og lave grammatikøvelser. Det bliver mere naturligt at komme i gang med at snakke og bruge sproget. Og det er vigtigt, forklarer Susanne.

EN LILLE SMULE SPANSK HVER DAG

– De to timer flyver afsted. Vi læser små artikler på spansk, og vi skiftes til at vælge en spansk madopskrift. Så gennemgår vi den og laver retten. Det er meget hyggeligt og en god måde at repeterer ordforrådet på. Jeg opfordrer eleverne til, at de øver en lille smule spansk hver dag. Det kan være at se lidt video, læse en lille tekst, høre lidt lyd-bånd på spansk eller lignende.

SENIORCENTRET ER ET FANTASTISK STED

– På holdet går vi selvfølgelig op i at blive bedre til spansk, men det sociale aspekt er lige så vigtigt. Vi holder både jule- og sommerferiefrokoster, spiser spansk mad og har en fest.

I det hele taget er Seniorcentret et fantastisk sted. Der foregår så meget – og der er sådan en dejlig stemning hele vejen igennem, understreger Susanne.





JEG SÆTTER STOR PRIS PÅ DET GODE FÆLLESSKAB

En af brugerne i Gribskov Seniorcenter er Jytta Hansen. En livlig og frisk dame på 78 år. Da børnene var fra hånden, arbejdede Jytta ved kommunen i omkring 15 år. Herefter var hun ansat i en børnehave i seks år, inden hun gik på efterløn. Da Jytta så blev alene, skulde der ske noget nyt!

ER KOMMET HER I 12-13 ÅR

– Jeg er ikke sådan en type, der kan affinde mig med at sidde og kigge ud ad vinduet. Jeg begyndte at tage med på nogle forskellige ture, og her mødte jeg en dame, som jeg faldt i snak med. Hun sagde til mig: ”Ved du hvad, du skal prøve og komme med mig op i seniorcentret. Jeg skal nok vise dig rundt”. Ja, og det gjorde jeg så – og jeg er faktisk kommet der lige siden. Og nu er det nok en 12-13 år siden.

VI BRUGER FANTASIEN

– Jeg er meget glad for at komme her. Jeg har en fast køk-kentjans én gang om måneden, som frivillig hjælper. Jeg kommer også i det, vi kalder for Hulen. Det er meget hyggeligt. Her laver vi alle mulige kreative ting. Fx op til påske og jul laver vi pynt, og til fastelavn laver vi fastelavnsris. Vi laver også nogle flotte kort både til fødselsdag og jul. Vi kan bare bruge løs af vores fantasi.

– Jeg er også med til nogle af de udendørs aktiviteter. Jeg spiller krolf den ene uge og petanque den anden. Det er herligt at komme afsted og være aktiv. Det har jeg faktisk altid været.

DET GODE FÆLLESSKAB

– Det bedste ved at komme i Gribskov Seniorcenter er at komme og snakke med nogle andre mennesker. Jeg synes også, det er dejligt at komme og tilbyde min hjælp. Der er altid noget, man kan hjælpe med. Det er vigtigt, og det styrker samtidig mit sociale netværk. Jeg sætter også meget stor pris på det gode fællesskab, vi har her. Her er så mange forskellige aktiviteter, folk kan deltage i, og det er med til, at der kommer så mange dejlige mennesker i centret. Det er rigtig dejligt, siger Jytta.



DEN POPULÆRE STRIKKEKLUB

Da Gilleleje Aktivitetshus startede for tre år siden, var Marianne Mortensen meget interesseret i at lave noget kreativt sammen med andre. Det blev starten på den populære strikkeklub, som hun har stået bag lige siden.

GLAD FOR AT UNDERVISE

– Jeg synes, det er hyggeligt og dejligt at foretage mig noget sammen med andre, som jeg deler interesser med. Jeg kan godt lide at undervise – jeg har været lærer i 40 år – så derfor beder jeg hver onsdag kl. 14 om ro på holdet. Her videregiver jeg så strikketips til de andre. Det har jeg gjort de sidste to år, og det synes de andre er rigtig sjovt og lærerigt. Det hedder sig jo, at dét at lære noget nyt giver mental sundhed. Så det er godt for os alle sammen. Jeg kan godt lide at videregive mine kundskaber. Det har jeg også gjort med origami og filt, fortæller Marianne.

DET ER BARE NOGET JEG KAN

– Jeg bliver ofte spurgt om, hvor jeg finder min inspiration og hvordan jeg tilegner mig nye teknikker. Og det ved jeg faktisk ikke rigtig. Det er bare noget jeg kan. Jeg er nok bare meget nysgerrig og opsøgende på den kreative side.

ALDERSSPÆND PÅ 50 ÅR

– Vi er mere end 20 damer på holdet nu, og de, der var med fra starten, er der stadigvæk. Vi kan både lide at strikke, hygge og være sammen om dét, at være kreativ. Vi har det rigtig rart sammen. Vi taler ikke om sygdom og skavanker – dette er vores frirum, hvor vi hygger os, har det sjovt og inspirerer hinanden. Vi mødes hver onsdag kl. 13.00 og slutter kl. 15.00. Den yngste på holdet er en førtidspensionist på et par og fyrrer år – og den ældste er 96 år. Det vil sige at vi har en aldersforskel på 50 år. Men vi er alle sammen fuldstændig lige gamle, når vi sidder der og er opslugt af vores håndarbejde. I pindenes rytme findes musik for sjælen... Det er da fantastisk.

STOR OMSORG FOR HINANDEN

Jeg holder meget af at komme i aktivitetshuset. Der er altid en dejlig, varm stemning. Og så synes jeg også, at vi på holdet er rigtig gode til at tage imod nye deltagere. At få dem til at føle sig velkomne. Der er meget omsorg for hinanden, synes jeg. Hvis én ikke lige møder op, er der altid nogle, som spørger ind til det. Det er virkelig dejligt, slutter Marianne med.

HVERDAGENS SOLSTRÅLE- HISTORIER

Steen Andresen er én af de frivillige, der har sin gang i Gilleleje Aktivitetshus, og som tilbyder sin hjælp til andre. For Steens vedkommende drejer det sig, hver onsdag kl. 10.00-12.00, om IT-hjælp:

– Når folk ikke kan finde ud af deres computer eller deres telefon, så kommer de og spørger mig, om jeg kan hjælpe dem.

DET ER MEGET PÅ BRUGERNIVEAU.

For eksempel har jeg en dame på 90 år, som ikke just er venner med sin computer. For mig handler det meget om, at jeg skal finde en metode, så hun ikke er utryk ved at bruge sin computer. For hun skulle jo gerne ende med selv at kunne gå på netbank, e-Boks og så videre. Jeg satte hende så til at spille kort på sin computer, og inden længe var hun blevet meget trykkelig ved at bruge computeren, og nu har hun så meddelt mig, at hun er klar til at gå videre med at lære om e-Boks... Det er jo en af hverdagens solstrålehistorier, smiler Steen.



HJÆLP TIL SELVHJÆLP

– Der kan også være nogle, der kommer og skal have hjælp til at opdatere telefon og computere med nye apps og programmer. Det kan også godt være svært for mig ind imellem, for der sker hele tiden en rivende udvikling. Men det går da indtil videre. Jeg vil også lige pointere, at det ikke er et kursus, jeg afholder. Det er et tilbud om IT-hjælp. Kom med dit problem, så skal jeg se, om jeg kan løse det sammen med dig. For idéen er, at folk selv skal lære at løse problemet – ikke jeg, understreger Steen.

KORTSPIL OG HYGGESNAK

Man også finde Steen Andreasen i aktivitetshuset hver torsdag. Han er nemlig blevet tovholder for husets whist-gruppe.

ET FANTASTISK SOCIALT SAMVÆR

– Vi spiller whist hver torsdag, men vi har en regel om, at vi kun spiller ”højskolewhist”. For alle skal kunne være med. Jeg vil tro, at gennemsnitsalderen er 75-80 år. Vi er så heldige at vi tit er syv deltagere, og da man kun kan spille fire af gangen, sidder de tre andre og snakker og hygger sig imens.

– Og jeg skal lige love for, at der bliver snakket om alt mellem himmel og jord. Det er så vigtigt, for her får de vendt de ting, vi går og tumler med. Det er nok også derfor, at whistholdet er så populært. Ikke så meget på grund af whisten, men på grund af det fantastiske sociale samvær.

– Det er lige i min ånd. Det er afslappet og hyggeligt med det sociale fællesskab i højsædet – og whistspillet som det sekundære, slutter Steen.



VIL DU SELV BESTEMME, HVAD DER SKAL SKE?

Advokaterne i Bødkergården har eksisteret i mere end 30 år og er meget lokalt forankret. Her er tre advokater og fire administrative medarbejdere. Advokat Gitte Wichmann Mortensen fortæller om nogle af de overvejelser, der er værd at gøre sig, når man kommer lidt op i årene:

ARV OG TESTAMENTE

– Uanset om man er alene, gift eller papirløst samlevende, og uanset om man har børn eller ej, kan man have behov for at få afklaret, hvad der gælder i tilfælde af dødsfald. Mange tror, at familiemedlemmer uden biologisk eller ægteskabelig tilknytning arver efter en vis årrække. Det er desværre bare ikke tilfældet. Har man en papirløs samlever, et stedbarn eller lignende kræver det, at der oprettes et testamente, hvis de pågældende skal arve. Tilsvarende giver det ofte anledning til økonomisk usikkerhed, når et ægtepar både har fællesbørn og særbørn. I disse og mange andre situationer, kan et testamente have stor betydning for både den længstlevende ægtefælles mulighed for at blive boende i den fælles bolig – og for fordelingen mellem børnene.

– Nogle gange handler et testamente ikke blot om hvem, der skal arve, samt hvad og hvor meget, de skal arve. Med et testamente kan man f.eks. ændre på arveforhold, som ellers ville have et uheldigt udfald hos modtageren af arven. I en situation, hvor en person er gået ned økonomisk, hjælper det ofte ikke at give vedkommende penge.

– Et testamente kan også bruges til at forklare arvingerne, hvorfor man ønsker, at de skal arve, som man har besluttet. Nogle aftaler og tidligere gaver kan jo godt gå i glemmebogen i årenes løb.

– Har man hverken ægtefælle, samlever eller børn, men søskende, nevøer og niecer, vil disse arve – også uden et testamente. Alligevel er det en god ide at oprette et testamente. Afgiftsreglerne medfører, at man ved hjælp af et testamente kan lade en velgørende organisation arve sammen med de pårørende, så der bliver betalt mindre i boafgift end uden testamentet. Dette er til økonomisk fordel for både organisation og familiemedlemmer. Hertil kommer, at man i de fleste tilfælde kan få dækket sin udgift til at oprette testamentet af den pågældende organisation, der bliver indsat som arving. Dette gælder, uanset om organisationen er eneste arving eller arver sammen med familiemedlemmer. Se evt. nærmere på www.detgodetestamente.dk.

FREMIDSFULDMAGT

– Mens et testamente først har betydning, når man dør, så gælder en fremtidsfuldmagt, mens man lever, og man er blevet dement eller på anden måde ikke er i stand til at tage beslutninger om sine egne forhold. Det kan derfor være en stor fordel at få udarbejdet en fremtidsfuldmagt. Det er egen læge, der i samarbejde med Familieretshuset beslutter, hvornår fuldmagten træder i kraft. Fuldmagten kan gælde både økonomiske og personlige forhold. Man bestemmer selv omfanget af fuldmagten, og det er muligt at komme med konkrete instrukser, som f.eks. om der må gives gaver eller ej. En fremtidsfuldmagt oprettes digitalt i fremtidsfuldmagtsregistret og skal underskrives hos notaren. Fremtidsfuldmagt gives ofte til ægtefælle eller børn, men kan også gives til andre, der står én meget nær.

– Man er velkommen til at kontakte Advokaterne i Bødkergården for at få rådgivning og blive klogere på, hvad det koster at få oprettet en fremtidsfuldmagt eller et testamente, og hvordan man kan få dækket sine udgifter, hvis en velgørende organisation indsættes som arving, slutter Gitte Wichmann Mortensen.



AT VÆRE FORMAND ER EN GAVE

Yvonne Alex har haft et travlt arbejdsliv. Hun er uddannet farmakonom, og har beskæftiget sig med afprøvning af lægemidler til større husdyr. Desuden har hun hjulpet med sin mands optometristvirksomhed og ikke mindst været med til at stifte en masse foreninger og grupper. Så Yvonne er godt klædt på til hvervet som formand for brugerrådet i Gribskov Seniorcenter.

– En af mine opgaver er at indkalde brugerrådet til møde én gang om måneden. Her taler vi om, hvad der skal ske fremadrettet, og hvis der er rettet ønsker til brugerrådet fra brugerne. Så tager vi det op for at se, om det er noget vi kan imødekomme. Det bygger jo på, at det er frivillige, der hjælper, så vi er egentlig mest et koordineringspunkt sammen med vores daglige leder.



TÆT KONTAKT KOMMUNEN

– Der, hvor vi også har en vigtig opgave er gennem kontakten til byrådet og kommunen, hvor vi deltager i rigtig mange møder med relation til ældre mennesker og deres netværk.

– Vi tilrettelægger endvidere centrets fester og udflugter. Især tilrettelæggelsen af udflugter er jeg meget involveret i. Her forsøger vi at imødekomme de ønsker, vores brugere har.

ET LILLE BIBLIOTEKSHJØRNE

– Personligt har jeg også en lille hjertesag, idet jeg sørger for at vi får lekture til centret. Vi har etableret et lille bibliotekshjørne, og jeg banket på rigtig mange døre for at få doneret bøger til os. Vi har et ret bredt udvalg, ikke mindst af nyere bøger, så vi også kan følge med i samfundsproblematikkerne. Jeg holder selv meget af at læse. Faktisk så meget, at jeg står meget tidligt op hver morgen, så jeg har to timers ro til at sidde med min kat på skødet, drikke kaffe og læse. På den måde lader jeg op til dagens opgaver.

FÆLLES INTERESSER

– Det er ikke kun mig, der bruger tid på arbejdet i Gribskov Seniorcenter. Jeg deler heldigvis mine interesser med min mand, som også kommer meget i Seniorcentret, hvor han i øvrigt underviser i græsk. Min mand og jeg er også frivillige på Tisvilde Højskole. Her møder vi ind om eftermiddagen og er med til at anrette aftensmad, rydde og vaske op. Det holder vi meget af begge to.

IKKE MERE END FEM ÅR

– Jeg synes, det er spændende at være formand. Jeg synes faktisk, det er en gave, man bør tage imod. Men på den anden side, så synes jeg ikke, man skal sidde som formand længere end fem år. For så trænger der til at komme nye kræfter og impulser til. Men nu er det min sjette periode, for der har ikke været andre, som har haft lyst til at tage over. Så det håber jeg ændrer sig.

ET GODT NETVÆRK

– Som en lille slutkommentar vil jeg gerne opfordre til, at man sørger for at skabe sig et godt netværk, mens man stadig er to derhjemme. For det er uundgåeligt, at den ene lever længere end den anden, og når man bliver alene, er det altså meget sværere at skabe nye relationer og venskaber, slutter Yvonne.





VI SUPPLERER HINANDEN GODT

– I hvervet som næstformand handler det jo om at støtte op omkring de projekter, vi sætter i gang. Og at komme med nye idéer til, hvad vi kan lave. Yvonne, formanden, og jeg supplerer hinanden meget godt. Vi er meget forskellige, men vi har humoren tilfælles. Og vi bliver altid enige om, hvad der skal meldes ud.

INVOLVERET I FESTER OG ARRANGEMENTER

– Som frivillig hjælper er jeg meget involveret i både alle vores fester og i de spis-sammen arrangementer, som vi laver i fællesskab med kommunen. Desuden er jeg med på køkkenholdet, når vi i hver dag smører madder til brugerne på centret. Vi er på skift to på holdet, der smører, og nogle dage laver vi op til 80 madder.

– Jeg tror min styrke hernede er, at jeg er god til at få folk til at se alt det positive, der foregår her på stedet. Her er altid en god stemning.

***Det er sådan et venligt hus
at komme ind i, og her er
trygt at komme, slutter Leif
smilende af.***



DET ER SÅDAN ET VENLIGT HUS AT KOMME IND I

Leif Hansen er både næstformand i Gribskov Seniorcenter og frivillig hjælper i forbindelse med en lang række aktiviteter i huset.

– Jeg har været seniorsergent i militæret i 27 år. Herefter blev jeg leder i entreprenørfirma, som havde specialiseret sig i sportsbelægninger, tennisbaner, løbebaner og lignende. Efter 6 år her, søgte jeg op på erhvervsskolen i Hillerød, hvor jeg, qua min kørelæreruddannelse, som jeg havde taget ved militæret, blev faglærer inden for transport. Her var jeg i 14 år, og det var nok det bedste arbejde, jeg har haft i mit liv. Men alt, hvad jeg har lavet i mit arbejdsliv, har givet mig mange kompetencer. Ikke mindst ved militæret, hvor jeg har arbejdet meget med mennesker. Nogle, jeg kunne gøre noget for – og være en støtte for.

JEG VILLE GERNE VÆRE HJÆLPER

– Da jeg holdt med at arbejde, tog jeg en dag ned for at besøge Seniorcentret, for jeg havde en idé om, at jeg gerne ville være hjælper. Min kone havde kommet der i mange år, men hun vidste ikke, jeg ville tage derned den dag. Da jeg kom ind i huset, som er smadderhyggeligt, blev jeg modtaget af nogle mennesker, der spurgte: ”Kan vi hjælpe med noget?”.

DET VAR SÅ POSITIVT OG DEJLIGT.

– Jeg gik lidt rundt i huset, og så mødte jeg Lis, husets leder. Der var et godt match med det samme, og det synes jeg i øvrigt jeg har med alle de mennesker, der kommer i centret. Jeg er ikke til uvenskab og negativitet. Derfor har jeg det godt med alle de søde mennesker, der kommer i centret. Så laver jeg lidt sjov og ballade med dem.



Michael Jensen

Lilli Beraki

Helsinge
Bedemandsforretning
Rundingvej 48
3200 Helsinge

48 79 41 45

www.bedemand.nu

Vi dækker hele Gribskov Kommune
og svarer døgnet rundt.

Michael  Jensen
BEDEMAND



VI RESPEKTERER HINANDEN, OG DET KAN FOLK MÆRKE



JETTE ZANGGER, SOM TIDLIGERE HAR VÆRET LEDER PÅ DET FRITIDSHJEM, DER I DAG DANNER RAMMERNE OMKRING GILLELEJE AKTIVITETSHUS, HAR VÆRET MED FRA STARTEN. FAKTISK FRA ENDNU FØR END AKTIVITETSHUSET ÅBNEDE.

– Jeg har været med til at sætte det hele i stand. Både med maling og indretning. Men også på skrivebordet, da kommunen lagde op til, at de ville lave et aktivitetshus. Bygningerne her var et tidligere fritidshjem, og det stod tomt, fordi alle skolebørnene var flyttet over i SFO. Så det blev her, vi skulle være – og det er vi superglade for.

FRA LEGEPLADS TIL SENIORHAVE

– Før her var der en kæmpestor legeplads, men den har vi lavet om til den skønneste seniorhave. Vi søgte forskellige fonde for at få midler at købe ind for, så nu har vi både planter, plantekasser og frugttræer.

– Det har været så spændende at være med til, og det er det fortsat, for vi udvikler os jo hele tiden. Vi har et rigtig godt samarbejde med kommunen på ældreområdet, og vi deltager i mange møder. Så vi har fingeren på pulsen.

VI HAR EN GOD STEMNING

– Som formand er jeg brugernes advokat. Jeg skal varetage brugernes interesser. Samtidig har jeg et rigtig godt samarbejde med vores leder, Jeanne Kindt-Larsen. Vi er meget åbne i vores samarbejde, og vi udfærdiger sammen dagsordenen til vores brugerforenings møder.

Sammen gør vi også meget ud af at sikre, at alle der kommer her i huset kender vores kultur og vores rammer. At de føler sig godt tilpas, og at vi har en god stemning. Er der problemer, tager vi det op. Vi har en meget åben dialog her i huset, og det er vigtigt for at sikre, at folk er glade for at komme her.

ARBEJDET MOD ENSOMHEDEN

– Det handler også om at skabe udvikling og fornyelse i hverdagen. Se muligheder, hvis folk kommer med nye idéer, og prøve at se om det kan lade sig gøre. Her er et fantastisk fællesskab. Min mand siger, at jeg har fået mit andet hjem.

Det vil jeg næsten give ham ret i. Jeg føler, at jeg har taget ejerskab for stedet. Det er jo også pragtfuldt med alle de venskaber, man knytter med de andre her. Her har folk lov til at være dem, de er. Uanset orientering og holdninger. Vi respekterer hinanden, og det kan folk mærke.

**OG DET, TROR JEG GØR,
AT MAN HAR LYST TIL AT
KOMME HER, HVILKET
FALDER PERFEKT I TRÅD
MED VORES FOKUSEREDE
ARBEJDE MOD ENSOMHED.**



VORES MÅL ER 200 MEDLEMMER

– Når vi får nye medlemmer, tager vores leder og jeg efter en måned en snak med dem for at høre, om de er faldet godt til, om de har ønsker og idéer til aktiviteter og den slags. Det er vigtigt, synes jeg. Vi er nu oppe på ca. 150 medlemmer, men vores mål er 200. Så vi arbejder videre med at blive så synlige som muligt, runder Jette af.

**Gribskov Glarmester
forretning**

Din glarmester i Gribskov



**ALT I GLARMESTER
ARBEJDE**



www.andersenbyggeservice.dk

Tlf. 48 39 22 10

VI HAR STOR ERFARING MED HANDICAPKØRSEL

Vi tilbyder både kørsel med handicappede børn og voksne i vores biler, minibusser og liftbusser. Vi kører også for private og foreninger.

TLF. 48 28 83 77 | finns@handikapkørsel.dk | www.handikapkørsel.dk

Kontakt os for
et uforpligtende
tilbud på tlf.
48 28 83 77





DER ER EN RIGTIG GOD ÅND I HUSET

Gitte Olsen bestrider i dag to poster i brugerbestyrelsen i Gilleleje Aktivitetshus. Hun er både næstformand og sekretær.

– Jeg startede med at komme, da huset skulle sættes i stand. Jeg har altid haft lyst til at bruge mig selv til sådan noget. Jeg er gammel pædagog, så jeg har været vant til at bruge mig selv og hjælpe andre. Da vi så skulle have etableret en brugerbestyrelse herude, så var det jo nærliggende for mig at stille op. Der var jo heller ikke så mange andre, for vi skulle jo først rigtigt til at få huset sat i gang. Og jeg må sige, at jeg får så utroligt meget glæde ud af at komme her og være en del af huset. Jeg synes, der er en rigtig god ånd her i huset.

FOLK HAR LYST TIL AT KOMME HER

– Det har været en spændende proces at få huset op at stå. Det er jo folk, der har lyst til at komme, der er her. Det er selvhjulpne mennesker. Nogle bruger rollator og et par stykker sidder i kørestol. Men det er ingen hindring!

– Jeg bruger selv flere af aktiviteterne. Jeg danser salsa på et hold – og elsker det. Jeg er også glad for at synge, så vi fik startet noget fællessang op en gang om måneden. Så er der kaffe og kage bagefter. I starten bagte jeg hver gang, men nu skiftes vi til det. Jeg er for øvrigt også med i haveudvalget, og det nyder jeg meget!

– JEG BRUGER SELV FLERE AF AKTIVITETERNE. JEG DANSER SALSA PÅ ET HOLD - OG ELSKER DET.

FOKUS PÅ NYE MEDLEMMER OG INITIATIVER

– I mit arbejde som næstformand har jeg sammen med resten af bestyrelsen fokus på, hvordan vi skaffer nye medlemmer, nye initiativer og hvad vi fremadrettet kan gøre. Er der nogle ting, vi kan sætte i gang. Men vi kan ikke sætte noget i gang, uden idéer fra brugerne. Derfor holder vi brugermøder, hvor vi indkalder alle brugerne og spørger dem, hvad de kunne tænke sig? Så prøver vi at få det sat i værk. Men der skal jo altid være nogen, der skal være en tovholder. Og er der ikke nogen, der vil være det, så kan vi jo ikke rigtig få det op at stå.

TO POSTER I EN PERIODE

– Som sekretær er mit arbejde at skrive referater fra alle vores møder. For en periode har jeg påtaget mig to poster i vores bestyrelse. Vi havde lige haft generalforsamling og brugermøde, da én fra bestyrelsen måtte sige fra og vores suppleant var da allerede inddraget. Valget stod mellem at holde en ny generalforsamling eller at klare os året ud ved fælles hjælp i bestyrelsen.

Og vi valgte at hjælpes ad, slutter Gitte.

RIES KØKKEN ER ET TILLØBSSTYKKE



RIE IPSEN ER, SOM HUN SELV BESKRIVER DET, GAMMEL KOK OG MADMOR I GILLELEJE.

– Og derfor kender jeg jo en masse af de mennesker, der kommer i Gilleleje Aktivitetshus. Jeg er holdt op med at arbejde, og derfor synes jeg godt, jeg kunne bruge lidt tid og kræfter på at lave mad derhenne. På et tidspunkt kom jeg så til at fortælle, at jeg havde lavet mad i sådan cirka de seneste 50 år. Jeg har haft restaurant i Gilleleje, lavet mad på nogle skoler og i kantiner osv, og jeg savnede faktisk at røre i de store gryder.

GOD, GAMMELDAGS VARM MAD

– Jeg startede Ries Køkken kort tid efter det nye aktivitetshus startede. Så tilbød jeg at lave mad en gang om måneden. Nu er det i stedet blevet hver 14. dag, at jeg rører i gryderne. Jeg laver god, gammeldags varm mad, og det er folk meget glade for. Jeg snakker lidt med folk om, hvad de kunne tænke sig, og for nyligt gav jeg mig – og lavede stegt lever, selv om det absolut ikke er min livret. Men det vakte glæde blandt mange. Jeg gør også meget for at snige lidt salat og andet grønt med på tallerkenerne.

Medlemmerne i Gilleleje Aktivitetshus køber klippekort, som de bruger til at betale maden med. Prisen for et måltid mad er 32 kroner.

SØDE, MANDLIGE HJÆLPERE

– Jeg laver alt maden helt fra bunden af. Så er der nogle af de frivillige mænd, som er søde til at komme og hjælpe mig. For nylig var der en ældre herre, som tit har hjulpet mig, som sagde, at næste gang vil han altså strejke, hvis vi ikke kunne få ”kinakartofler”. Nu gad han ikke skrælle flere kartofler, så vi skulle have ris. Jo, de er meget sjove og meget søde, synes jeg.

EN FLOK GLADE MENNESKER

– Mad og fællesskab løsner simpelthen op for alt. Det er en bølgebryder, der lukker op for gode snakke, og på den måde lærer vi hinanden at kende. Jeg oplever, at vi er en flok glade mennesker, der kommer her og nyder hinandens selskab. Og det er jo dét, der er så vigtigt!



GILLELEJE BILSYN

Vi syner - når du synes!

Syn af personbiler, varebiler, MC og påhængsvogne under 3500 kg

BOOK DIN TID PÅ:
www.gillelejebilsyn.dk
eller på tlf.
48 39 29 00
40 46 59 18



duemose

En verden af håndværk

El • VVS • Kloak • Tømrer • Murer • maler

Ring nu og få hjælp
- Vi har døgnservice

Tlf. **70 20 14 16**

Se mere på duemose.com

LANDINSPEKTORSKABET
OLE HVILSBY OG EVA JENSEN ApS

Opmåling af

- Ejendomme
- Private veje
- Arealoverførsel
- m.m.

Kontakt os på
Tlf. 48 79 43 10
info@mapmaker.dk
www.mapmaker.dk

Vestergade 17B, 3200 Helsingør



LEG, GYMNASTIK OG SOCIALT SAMVÆR

Formand for foreningen Styrk din Krop – motionér hele livet, Susanne Dam, har været med helt fra starten. Hun fortæller her om foreningen og samarbejdet med Gribskov Seniorcenter.

OP AF LÆNESTOLEN

– Styrk din Krop startede som et projekt, rettet mod ældre mennesker 65+, som skulle op af lænestolen derhjemme. Den overordnede idé var, at aktiviteten skulle indeholde både leg, gymnastik og socialt samvær. Det skulle vare to timer, hvor man først skulle varme op og lege, herefter lave gymnastik og til slut hygge sig en halv time med kaffe og snak. Samtidig skulle det være på kommunal basis og så billigt som muligt, så alle kunne have råd til at være med.

Mærkbare forbedringer

– I Helsingør Kommune fik vi startet op tre steder. Gennem det første halve år kom studerende fra Odense Universitets Idrætslinje og tjekkede blodtryk, puls med mere på de gymnaster, der havde tilmeldt sig. Et halvt år senere blev gymnasterne tjekket én gang til, og der var sket meget mærkbare forbedringer, understreger Susanne.

SELVSTÆNDIG FORENING

– Da Gilleleje og Helsingør kommuner blev slået sammen til Gribskov Kommune, gik vi fra tre til seks gymnastikhold. Vi har hele tiden hørt under Gribskov Seniorcenters paraply, og da vi nu var blev noget større, syntes Lis Laursen, at vi skulle danne en forening. Det blev så til Styrk din krop – motionér hele livet.

Lis' holdning var, at vi ville få mere ud af at være en selvstændig forening i stedet for en del af seniorcentret, fordi vi dermed kunne søge tilskud i kommunen og blive medlem af DAI (Dansk Arbejder Idrætsforbund). Det ville betyde, vi kunne komme billigere på kurser med mere.

– Da der skal være to instruktører på hvert hold, og vi har seks gymnastikhold, fire hold med line-dance og to med stavgang, har vi brug for mange instruktører. Alle instruktører er frivillige, og vi tilbyder dem en instruktøruddannelse i ældregymnastik, line-dance eller stavgang. Det koster alt sammen penge, og da kontingentet pr. gymnast kun er 100 kr. pr. sæson, ville det være rart at få nogle tilskud fra kommunen. Vi blev derfor en rigtig forening.

HOLDER TIL PÅ GRIBSKOV SENIORCENTER

– Nu holder vi alle bestyrelsesmøder og den årlige generalforsamling på Seniorcentret, og vi bruger Lis Laursen som sparringspartner. Hun er desuden ordstyrer til generalforsamlingen. Både line-danceholdet og stavgang holder til på centret. Man behøver ikke at være medlem af Gribskov Seniorcenter for at være medlem af Styrk din krop. Vores tilbud er meget populære. Vi har 186 brugere, og lige nu har vi ventetid på flere af vores hold.



GERNE FLERE INSTRUKTØRER

– Det er lidt mere vanskeligt at skaffe nye, frivillige instruktører. Vi kunne godt bruge endnu en instruktør til både gymnastik og stavgang. Vi har en utrolig hyggelig instruktørgruppe, og de brænder virkelig for deres arbejde, slutter Susanne.



SØNDERGAARD FLYT

Skal du flytte? Så lad os gøre det til en fornøjelse.

VI ER ET DANSK FLYTTEFIRMA MED ERFARING SIDEN ÅR 2000. FAGUDDANNEDE, ORGANISERET FLYTTEFOLK.



Mobil: 4062 1742 Mail: morten@pending.dk

§ ADVOKATERNE

i BØDKERGÅRDEN

Når der er brug for rådgivning og behandling af sager om:

- Testamenter og arveforhold
 - Alle former for dødsboer
 - Fremtidsfuldmagter
 - Overdragelse af ejendom f.eks. til familiemedlemmer
 - Gaver eller arveforskud
 - Ægtepagter

.... eller andre af livets juridiske udfordringer.
Læs mere på www.bødkergården.dk



Søren Nielsen
Advokat

Gitte Wichmann Mortensen
Advokat

Johan Klint Nielsen
Advokat

Advokaterne i Bødkergården
Vestergade 13, 3200 Helsingør
Tlf. 48 79 44 88
advokaterne@bodkergaarden.dk
www.bødkergården.dk

 MEDLEM AF
ALLIANCE
ADVOKATER

DANSKE
ARVERETS
ADVOKATER