



GRIBSKOV SENIORCENTER

Parkvænget 20 B, 1. og 2. sal, 3200 Helsingør · Tlf.: 7249 9175



APRIL 2024

25. årgang Nummer 4



Lidt til kalenderen

Glasværksted alle tirsdage. Start	tirsdag	3. april
Gåtur omkring centret. Start	tirsdag	3. april
Vi spiser sammen	onsdag	3. april
Hulen arbejder med papir. Start	torsdag	4. april
Banko	fredag	5. april
Kvindebillard	fredag	5. april
Rådsmøde	mandag	8. april
Instruktørmøde	onsdag	10. april
Swingtetten underholder	fredag	12. april
De gode ting "Skærød"	fredag	12. april
De gode ting "Skærød"	lørdag	13. april
De gode ting "Skærød"	søndag	14. april
Brugermøde	mandag	15. april
Banko	fredag	19. april
Det "Grønne Køkken" fortsætter	fredag	19. april
Forårsfest	mandag	22. april
Instruktørmøde	onsdag	24. april
Maleholdet holder fernisering	torsdag	25. april
Patchwork undervisning	fredag	26. april
Harmonikabanden spiller	mandag	29. april
Rakubrænding på keramikholdet	mandag	29. april

VELKOMMEN TIL SOMMERTIDEN

Forsidebilledet: (foto: BBC)

Et af de sikre tegn på at foråret er lige om hjørnet er, når man på markerne rundt om i vores kommune, ser de små lam springe lystigt omkring.

LIS har ordet !



Vel tilbage fra vores tur til USA er jeg igen klar til forårsarrangementer på centret.

Aktivitetsudvalget har planlagt flere forskellige oplevelser frem til sommerferien, se nærmere andet sted i bladet, hvor der er lavet en lille dato oversigt. Der kommer mere indhold i løbet af de næste måneder.

Herudover kunne jeg godt tænke mig, som noget nyt, at lave "geocaching" som et turarrangement. Har du, eller kender du nogen der har kendskab til hvordan vi kommer i gang? Det vil glæde mig meget.
Mange forårshilsner

Lis

Glasværkstedet

Tirsdag den 3. april og alle tirsdage i april har vi glasværksted kl. 10.00 - 15.00

Vil du med så skriv dig på tilmeldingssedlen ved opslagstavlen. Der er plads til 6 deltagere.

Mariane og Lis

Gåtur - Nyt tiltag

Vil du med på en lille gåtur rundt ved Seniorcentret?

Birgitte, der er her ekstra tirsdag og torsdag i den kommende periode, tilbyder en lille gå-tur ud fra centret.

Tirsdage kl. 10.30 - 11.30 hvorefter der drikkes kaffe på centret. Vil du være med så kom.

Vi spiller



Fredag den 5. april kl. 10.00 - 12.00 i salen.

Vel mødt !

www.gribskovseniorcenter.dk

Vi spiser sammen

"Vi spiser sammen" er for alle 60+ og førtids-pensionister i Gribskov Kommune. Der kræves ikke medlemskab af vores centre, så inviter gerne en ven eller nabo med. Arrangementet starter kl. 17.00 og vi serverer maden mellem 17.00 og 18.00 og der er kaffe bagefter, som vanligt.



Vi spiser sammen på: **Gribskov Seniorcenter Helsingør**
Onsdag den 3. april kl. 17.00 - 20.00

Menu: Hakkebøf med rødkålssalat og kartofler

Dessert: Trifli med frugt/bær

Prisen er kun 95,00 kroner incl. kaffe

Husk at købe din billet senest dagen før !

HUSK: Du kan også ringe til centret og få en spisebillet lagt til side....

Billard for kvinder

Fredag den 5. april kl. 10.00 - 12.00

Mikey kommer og underviser, og giver lidt små fif.

Rådsmøde

Mandag den 8. april kl. 12.30

har vi rådsmøde.

Centerbladet

udkommer een gang om måneden.

Bladet optager artikler, indlæg, beretninger, opslag mv.

Deadline til næste nummer er den **15. i måneden.**

Stof afleveres på kontoret, eller sendes pr. e-mail til:

programudv@gribskovseniorcenter.dk

Ansvarsh. redaktør: Lis Ahrendt Laursen.

Grafik, layout, redaktion og sats: Ole Hansen.

Tryk: Gribskov Kommune. **Bladet er gratis.**





Tilmeld dig som sælger 2024

Brugerrådet har besluttet at gentage succesen og de gode oplevelser fra 2023.

Derfor er der bestilt plads i genbrugsteltene "De Gode Ting" i Skærød og Højelt ved genbrugsstationerne i følgende perioder:

Skærød:

Fredag, lørdag og søndag 12., 13. og 14. april

Højelt:

Torsdag, (Kristi Himmelfartsdag), fredag, lørdag og søndag 9., 10., 11. og 12. maj

Tidspunkterne fremgår af turnuslisterne på opslagstavlen og ligeledes tilmelding med navn, telefonnummer og evt. e-mail.

Gerne på flere dage og/eller perioder.

Har du spørgsmål:

Kontakt Leif Hansen evt. på mobil 29 24 16 30.

De indsamlede midler fordeles som tilskud til Gribskov Seniorcenters aktiviteter og arrangementer, til gavn for alle brugere.

I 2023 blev der indsamlet over 50.000 kr.

Hulen

Det kreative værksted arbejder med vintergæk, krokus, roser og pæoner.

Alt bliver lavet i det smukke crepepapier med stræk i.

Det er ikke så svært, det kræver blot lidt tålmodighed, og det er rigtig sjovt. Du kan skabe din egen buket eller flotte værtindegave i det lækre papir.

Har du aldrig prøvet det, eller er du dygtig, der er plads for alle.

ALLE torsdage i april måned fra 10.00 - 14.00

Det "Grønne" køkken

Fredag den 19. april kl. 16.00 - 19.00 fortsætter vi i køkkenet.

Fredagen d. 15. marts var første gang vi mødtes i den grønne madklub, klubben hvor vi dykker ned i det grønne køkken, og lærer at bruge mere af grøntsager og bønner og linser på en ny og lækker måde.

Der var 15 glade kokke som kreerede skøn mad.

3 slags grøntsags- og linsedeller, med sødkartoffelfritter, tatarsovs og spidskålsalat med pære og ristede valnødder.

Det var en rigtig dejlig eftermiddag med hyggelig stemning og god mad.

Denne gang skal lave forskellige fyldige madsalater.

Gruppen er fuldtallig nu, men hvis der opstår ledige pladser, bliver de annonceret på opslagstavlen.

Så hvis du er interesseret i at være med, så hold øje.

Johanna.

NYHED ! fra Gymnastik

Gymnastik- instruktørkursus i eget hus i APRIL

Onsdag den 10.- og 24. april kl. 10.00 - 14.00 har vi fået mulighed for at afholde instruktørkursus med fokus på balance og faldforebyggelse her på Seniorcentret.

Hvis du går og tænker på at blive instruktør på et kommende hold, er du meget velkommen til også at deltage.

Ellers er det tovholdere og instruktører på stolegymnastikholdene, almen gymnastik og yogaholdene, samt "Styrk din krop" og Gilleleje Aktivitetshus som deltager.

Det vil sige, der ikke er almindelige hold disse 2 dage.

Men efterfølgende har vi masser af ny viden til øvelser fremover.

JAZZ MATINÉ



Gribskov Swingtetten inviterer til "Åben øveformiddag":

Fredag den 12. april kl. 11.00 - 12.00 i Salen.

Deltag i en hyggelig formiddag. Jazz-Baren er åben.

Maleholdet

Torsdag den 25. april kl. 13.00 - 15.00

inviterer vi til fernisering med vores malerhold.

Igen i år fremviser holdet årets elevarbejder.

Kom og se og vi byder på lidt bobler og godt til ganen.

Malerholdet starter igen 5. september kl. 12.30



God sommer

Vi spiller **BANKO**

Fredag d. 19. april kl. 10.00 - 12.00
spiller vi igen.

Vel mødt !



FEST · FEST · FEST

Mandag d. 22. april kl. 13.00 -16.00 er der

FORÅRSFEST

Køkkengruppen har endnu engang arrangeret en fantastisk festdag:
og byder på en lækker frokostplatte med:

- Marinerede sild,
- Fiskefilet med remoulade,
 - Æg og rejer,
- Skinke med italiensk salat,
- Lun mørbradbøf med bløde løg
- Brie med frugt.

Når vi er færdige med at spise, underholder
den verdenskendte troubadur **John Kofoed**

og vi slutter festen med kaffe og hjemmebagte småkager
og amerikansk lotteri.

Køb billet allerede nu, og begynd at glæde dig.

Sidste frist for billetkøb er: 15. april.

Harmonika Banden

Vores vespillende orkester
leverer musikken til syng-sammen:

mandag d. 29. april fra klokken 13.30 til 15.30.

De har festligt blandet nye og gamle sange til os.

Som vanen tro, er der kaffe og lækker kage i pausen, samt plads til at
snakke og hygge sig sammen.

Prisen er kun 15,- kr. for kaffe og kage.



Keramik

Mandag den 29. april tager keramikholdet til "Raku-brænding"

Vi er blevet flere og der er godt gang i kreativiteten. Det er virkelig dejligt og der bliver skabt rigtig mange flotte og inspirerende ting.

Vi mødes **hver mandag fra 10.00 - 15.00**

Lige pt. er der bedst plads efter frokost.

Men går du med en keramiker i maven, så tøv ikke med at kigge forbi.

Og igen i år sætter Janne Ålborg hus og have til, at vi kan komme og brænde Raku i hendes skønne have.

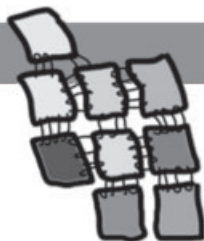
Det glæder vi os rigtig meget til. Det plejer at være både sjovt, spændende og hyggeligt.

Johanna

Patchwork

Fredag d. 26. april kl. 14.00 - 18.00

har "Patchworkholdet på Symaskine" arrangeret kursus "i eget hus" hvor Anne Schack Hejl har lovet at komme og undervise os.



Kurset forløber over 2 gange. Næste gang er 24. maj 2024

Rigtig god fornøjelse.

LUKKE-dage

Lukkedage i foråret:

28. marts - 1. april	PÅSKE
9. maj - 12. maj	Kristi himmelfarts ferie
20. maj	2. pinsedag
5. juni	Grundlovsdag

Sted	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
------	--------	---------	--------	---------	--------

2. sal

Salen	Harmonikabanden 9.30-12 syng med 25. marts kl. 13.30-15.30	Linedans 9-10, 10-11,11-12 & 12.30-13.45 v/Pia og Stephanie	Stole gymnastik 9.45-10-45 v. Johanna 11 - 12 v. Janne	Sang 10-12	Banko 8/3 - 22/3 Kl. 10-12
		Gymnastik 14-15 v. Susanne	Gymnastik 12.30-13.30 v. Kirsten	Maling 12.30-15	Jazz-matiné 15. marts kl. 11-12
	Brugermøde 11, marts kl. 14	Seniordans 16.00-17.30 v/Nels	Yin Yoga 14 - 15.15 v. Johanna	Hatha Yoga 15.15-16.15 v. Johanna	
Tænke- boksen	Engelsk konversation 10-dec	Bridge for begyndere 10.00 - 12.00 v. Elmer	Patchwork 9.30-12.30 v/Anne & Annie	Knipling 9.30-13.30 v/ Mie	
	Engelsk I konversation 13-15 mangler vej.		Knipling 13 -16 v/ Weny		
Videorum	Scanning af dias Efter aftale 13-14 v/Bjarne			Hjælp til pc og mobil 10.00-12.00 v/ Bjarne	GS-Hjemmeside Efter aftale sidste fredag i mdr. 10-12
EDB- lokalet	Regneark(Excel) Efter aftale 10-12 v/Johnny	Publisher/Word 11.00-13.00 v/Agda	Windows 10.00 - 12.00 Pause	Slægtsforskning 10-12 & 12.30-14.30 v/Kjartan	
		Få glæde af din pc 13.05 -15.00 v. Lilly	IT - windows 11 m.m kl. 10-12 ulige uger V. Erik Hverdagsrådgivning 12.30-14.00 ulige uge V. Erik og Anne		
Spise- stuen	Køkkenet kl. 10-14.30	Køkkenet kl. 10-14.30	Køkkenet kl. 10-14.30	Køkkenet kl. 10-14.30	
		Strikkeklub kl. 10-12			
Hulen		Hardangersyning 9.30-13.30 v/Else	Patchwork Hold 1 ulige uger 13-16 Hold 2 lige uger 13-16	Kreativt værksted 10.00-14.00 v/ Johanna	Hæklehold 10-12 v/Annie
Spille- hjørnet	Billard 9.30-16.15	Billard 9.30-12	Billard 9.30-16.15	Billard 10-16.15	Billard 9.30-12.45
		Kortspil 12.30-16			
Reception	Åben 10-14	Åben 10-14	Åben 10-14	Åben 10-14	

**Har du spørgsmål ? Få svar på kontoret på 2.sal
eller i vores reception. Centrets telefon: 7249 9175**

Sted	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
------	--------	---------	--------	---------	--------

1. sal

Systuen	Syning 10.00-15.30	Syning 10.00-15.30	Syning 10.00-15.30	Patchwork på maskine 10.00 -15.00	Gribskov Swingtetten over 9.30-12
Træværksted	Drejehold 9.30-12/12.30-15.30 v/Per M og knud G		Drejehold 9.30-12.00 v, Hans og Lars		
Hygge-krogen	Keramik 10.00-14.00 v/ Johanna	Glasværksted 10.00-15.00 Mariane og Lis	Porcelænsmaling 9.30-12.30		
			Porcelænsmaling 13-16 v/ Birgit H		
Mineralen	Sandblæsning Efter aftale v. Birgitte C	Stenslibning 9.30-12.00 v/Ingrid			Stenslibning 9.30-12 v/Ingrid
Det Grønne lokale	"Togfolket" hygger og bygger 10-13	Græsk 10-12 v/Michael	Porcelænsmaling drikker kaffe 10-12		
			Læsekreds 1. onsdag kl. 13.00 v. Elisabeth		
Det Lilla lokale					
Taleboblen	Behandling af egne fotos 10.00- 12.30 Start september	Dr. Hermann øver 9.30-12.00	Flettasker og skåle 9.30-14 v/Birgitte & Ulla		
	12.30 - 1500 underviser: Søren Sørensen Start september	Spansk begyndere 13.00-15.00 v/Jan		Tysk konversation 14 - 16 v/ Hannelore	
Remisen	Togklub Værksted efter aftale	Togklub Værksted efter aftale	Togklub Værksted efter aftale	Togklub Værksted efter aftale	
Kagekøkken					
Fløjen	Togklubben Sidste mandag 10-12			Fransk for begyndere 10.00 - 12.00 v/ Marianne	Seniorfisk 1. fredag 10-12 v. Mogens
			Det varme hjørne 13.00-15.00 v/ Steen	Studiekreds 13-15 v/Karin	
Ud af huset	Cykelholdet Aktivitetspladsen Start 9.30 v. Dorrit		Stavgang Seniorcentret 13.00 v/Susanne		Mad - mænd Nordstjerneskolens 16-19 v/Martin
	Gåholdet Aktivitetspladsen afventer nyt hold	Krolf/Petanque Aktivitetspladsen 13.00-15.00 v/Lisbeth & Birgitte	Smedeholdet Godhavn 10.00-12.00		Seniorfisk Se blad
	Stavgang kl. 10 v. Susanne				

Selvtræning



Efter selvtræningsholdene gennem centret er lukket, har vi undersøgt andre muligheder for selvtræning.

I kommunen findes der 5 fitness/gymnastik foreninger, hvor du har mulighed for at selvtræne på maskiner mv.

Nogle steder kan man tillige få hjælp af frivillige instruktører. God fornøjelse.

Helsingø. Helsingø funktionel styrke

Åbningstid: alle hverdage 9-15 weekenden 7-22

Pris: årlig. 600 kr.

Kontakt: Hans Peter Dueholm: mail: hpdueholm@gmail.com tlf. 42504269

Blistrup. BSI foreningsfitness i Blistrup.

Åbningstider 05.30- 23.00 på hverdage.

Priser: 3 måneder: 400,- kr., 6 måneder: 800,-kr., 1 år: 1400,- kr.

Kontakt via hjemmesiden: <https://bsifitness.dk/>

Vejby/Tisvilde: Vejby Tisvilde Fitness

Åbningstider: 04.00-23.00 dagligt

Priser: 6 måneder: 800,- kr., 1. år: 1200,- kr.

Kontakt via hjemmesiden: <https://vtfitness.dk>

Ramløse: Fits-U i Ramløse Idrætsforening.

Åbningstider: 05.00-22.00 dagligt

Priser: 6 måneder: 870,- kr. 1 år: 1740,- kr.

Rabat hvis du også er medlem af idrætsforeningen.

Tlf. 48712444

Alternativ gå til cirkeltræning hos Ramløse gymnastik

evt. hold om mandag formiddag.

Pris 600 kr pr år.

Gå til bordtennis evt. fredag formiddag

Pris 300 kr årlig

Kontakt Formand for Ramløse gymnastikforening Mai Smedegaard tlf. 20220713

[Ramløse Gymnastik & Fitness \(ramlosegym.dk\)](http://Ramløse_Gymnastik_&_Fitness_(ramlosegym.dk))

Gilleleje og Hornbæk fitness

Adresse: Fiskebakken 21 , 3250 Gilleleje

Hjemmeside: www.hornbaekgilleleje.fitness

Træningstidspunkter morgen og formiddag

Pris: 289 kr pr mdr.

Kontakt hf@hornbaekfitness.dk eller info@gillelejefitness.dk

Alternativ: Fitness-World i Gilleleje

Adresse: Fiskebakken 15, 3250 Gilleleje

Hjemmeside: www.puregym.dk

Træningstidspunkter morgen og formiddag

Pris: 219 kr pr mdr.

Kontakt via mail: medlemsservice@puregym.dk