



# GRIBSKOV SENIORCENTER

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



## SEPTEMBER 2024

25. årgang Nummer 9



# Lidt til kalenderen

Køkken og reception åbner	mandag	2. september
Seniordans starter	tirsdag	3. september
Glasværkstedet starter	tirsdag	3. september
Vi spiser sammen	onsdag	4. september
Hulen laver skønne blomster	torsdag	5. september
Maleholdet starter	torsdag	5. september
Fiskeklubben holder møde	fredag	6. september
Banko	fredag	6. september
Brugermøde	mandag	9. september
Åbent Hus	tirsdag	10. september
Åbent Hus	onsdag	11. september
Slægtsforskning for øvede	torsdag	12. september
Det "Grønne Køkken" fortsætter	fredag	20. september
Banko	fredag	20. september
Foredrag	mandag	23. september
Swingtetten underholder	fredag	27. september
Madmændene starter	fredag	27. september
Harmonikabanden underholder	mandag	30. september
Gribskov Teater	tirsdag	10. december

**Fredag den 27. september fejres Gribskovs Frivillige i  
Gribskov Kultursal kl. 19.00 - 21.00**

Vil du med er der mulighed for det.

Arrangementet er gratis, og tilmelding er ikke nødvendigt,  
men af hensyn til planlægning og indkøb  
opfordres alligevel til at tilmelde sig på:

**[Gribskov.nemtilmeld.dk/1037](https://www.gribskovseniorcenter.dk/1037)**

*Forsidebilledet: I 1991 blev sommerfuglen "Nældens Takvinge" valgt til nationalsommerfugl i Danmark, vingefanget er på ca. 5 cm.*

*Denne smukke sommerfugl flyver allerede fra marts og helt ind i oktober.*

*Foto: Ole Hansen aug. 2024*

# LIS har ordet !



## Velkommen til efterårsæsonen

Nu er tiden kommet til at alle vores hold er i gang igen og der kommer masser af liv i centret.

Velkommen til alle !

## Nyt tiltag

Jeg håber meget på at kunne tilbyde et formiddagshold i Mindfulness, jeg skal lige have de sidste ting på plads. Så vil du gerne med, kan jeg skrive dig på interesselisten og du hører snarest nærmere.

Vi har også planlagt 2 "Åben Hus" dage den 10. og 11. september og jeg håber der kommer rigtig mange og ser vores center og at alle vores aktiviteter bliver præsenteret. Det bliver dejlige dage.

Vi har dog fået et påbud fra brandtilsynet om, at scootere ikke må parkere inde i foyeren ved Centret, p.g.a. litiumbatterierne.

Jeg er i dialog med kommunen om, vi evt. kan få en overdækket holdeplads ved indgangen.

Men indtil det er på plads, må vi desværre parkere udenfor.

Lis

# SE HER !

**Bedste/børn Arrangementer i efterårsferien som er uge 42 (midt i oktober.)**

Vi har længe tænkt om vi skulle genoptage vores børnebørnsdage i efterårsferien og Britt, Janne og Lis afholder planlægningsmøde 2. september kl. 10.00

**Har du gode ideer hører vi gerne fra dig.**



# Vi spiller

# BANLO

Fredag d. 6. september kl. 10.00 - 12.00  
i salen.

Vel mødt !



# Køkken & Reception

Vores køkken og reception åbner igen mandag den 2. september  
Velkommen igen.

Køkken og reception er åben mandag til torsdag kl. 10.00 - 14.00  
Har du lyst at have en frivillig tjans, kan du altid høre nærmere hos  
Lis.

# SENIOR-dans

Tirsdag d. 3. september kl. 16.00  
starter Seniordans ved instruktør Nels Nielsen.  
Kom og vær med til nogle fornøjelige timer med  
humør, god musik og hyggeligt samvær.



# Glasværksted

Tirsdag d. 3. september kl. 10.00 - 15.00  
og alle tirsdage i september, er der åbent glasværksted i Hygge Krogen  
Husk !!! For at alle kan få mulighed for at deltage, må du højst  
skrive dig på 2 kursusdage om måneden.

# Billard

Nyt fra Billard !

Der er få ledige spilletider tilbage i billardlokalet, så har du lyst, kan  
du skrive dig på listen på opslagstavlen, så danner vi et nyt hold.

# 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.**



# 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 d. 4. september kl. 17.00 - 20.00

**Menu:** Fiskefrikadeller, hollandaise, kartofter og gulerødder  
**Dessert:** Frugttærte m/creme fraiche

**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....*

Næste gang er 2/10 med brunkål, flæsk og pølser, samt æblekage

# Hulen

Torsdag d. 5. september kl. 10.00 - 14.00

og alle torsdage i september skal vi i gang med at lave de skønne og flotte og lækre crepeblomster igen. Iris, rose, pæon, papegøjeblostm, eller noget helt andet. Alt er muligt.

Det er rigtig sjovt at lave, og det er ikke så svært som det lyder.

Så tøv ikke med at komme forbi og give det en chance.

Disse flotte evighedsblomster pynter så fint op i stuen derhjemme, eller de kan være en perfekt værtindegave.

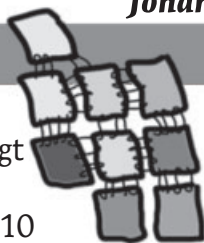
*Johanna*

# Patchwork

Patchworkholdet på symaskine har endnu engang hentet kursusdage hjem til centret. Anne Hejl har sagt ja til endnu 4 torsdage i efteråret.

Tilmeldingslisten hænger på systuen, der er plads til 10 ad gangen. Pris 125,- pr. gang.

**Kurset er ikke sammenhængende, derfor meldes til på dagene.**



# Maleholdet

Torsdag d. 5. september kl. 12.30 - 15.00

starter malerholdet op.

Vil du være med? Så er der ledige pladser.

Vi maler akvarel og akryl og medbringer eget grej.



# Gribskov Seniorfisk

Fiskeklubben afholder møde:

Fredag d. 6. september kl. 10.00 - 12,00

Vi mødes over en ostemad og kaffe den første fredag i måneden, hvor vi aftaler hvor, og hvordan vi skal fiske; med båd, fra kyst eller noget helt andet.

Er du interesseret kan du bare møde op eller kontakte centret.



# Brugermøde

Mandag d. 9. september kl. 14.00

inviterer vi til brugermøde. Denne gang afslutter Dorthe Jensen, som er fysioterapeut, mødet med et indlæg om motion og vigtigheden af at holde kroppen så funktionsdygtig som muligt på den gode måde

**Vel mødt**

# Underholdning

Tirsdag d. 10. december kl. 19.30

**Vil du med i Gribskov Teater?**

Vi har fået mulighed for at sælge 35 billetter til "De urørlige" med Preben Christensen, Arian Kashef, Jeanette Binderup-Schultz, Troels Malling med flere..

Kom i forvejen så vi kan hygge lidt i foyeren inden forestillingen.



**Pris: kun 250,- kr. pr. billet**

- sælges allerede nu.

# Åbent hus

Tirsdag og onsdag den 10. og 11. september kl. 10.00 - 16.00

De daglige aktiviteter er åbne som vanligt.

Er jeres hold her ikke tirsdag eller onsdag må I meget gerne lave en lille udstilling eller planche eller andet, der fortæller lidt om aktiviteten.

Brugerrådet vil i løbet af dagene lave rundvisninger løbende for vores gæster og vi håber på, at der kommer rigtig mange besøgende.

**Huset giver kaffe og kage, til både gæster og alle os andre der er her.**

# Slægtsforskning

Torsdag den 12. september kl. 10.00 - 13.00 **for øvede !!!**

Vi har fundet en ny tovholder til slægtsforskning, Annie Jensen, der er flyttet til Gribskov i januar. *Velkommen hertil.*

Annie har tidligere undervist på flere niveauer (begyndere, letøvede og en studiekreds) i slægtsforskning.

Her på centret starter vi med en studiegruppe for øvede, der mødes 6 gange (hver 2. torsdag).

Slægtsforskning/studiegruppe følgende dage efteråret:

September 12. og 26. - Oktober 10. og 24. - November 7. og 21.

**Der kan max deltage 12 personer.** Der medbringes egen windows-pc.

Det første møde starter med præsentationsrunde og fremlæggelse af forslag til emner/områder, der kan behandles senere og der etableres i fællesskab en plan. Forhåbentlig får vi også startet på nogle emner.

Efterfølgende møder har følgende struktur:

**1. Bordet rundt** (kort status fra den enkelte samt evt. problem, der ønskes drøftet). Forventet 1 time.

**2. Det aftalte indlæg fra Annie.** Hvis der er ny online-muligheder, afprøver vi dem sammen.

**3. Afsluttende** taler vi om evt. nyt indenfor slægtsforskning og veksler erfaringer, fx arkivbesøg og bekræfter næste mødes emne/indlæg.

**Vel mødt.**

# Det "Grønne" køkken

Fredag d. 20. september kl. 16.00 - 19.00

laver vi igen "Grøn Mad" i skolekøkkenet - vil du være med ?

Vi laver mad af sæsonens afgrøder. Denne gang bliver det lækre retter af squash og ærter, 2 slags kålsalater, tomat rører og m.v. Det smager skønt, let og lækkert.

Prisen er 80,- kr. per person - meld dig på ventelisten hos Johanna. Der er som regel nogle afbud.

## Vi spiller



Fredag d. 20. september kl. 10.00 - 12.00

Sommerbanko i salen. Vel mødt !

## Foredrag

Mandag d. 23. september kl. 15.00

afholder vi foredrag med Hanne Brudholm der fortæller om hjernens funktion når vi bliver ældre. **Pris: inkl. kaffe og kage 25,- kr.**

## Madmændene

Fredag den 27. september kl. 16.00

"Mad for mænd" begynder på Nordstjerneskolens og vil fortsætte på egen hånd, med at mødes og lave mad en gang om måneden. Nu uden kokke hjælp.

Det vil sige at gruppen selv står for tilrettelægning og indkøb på skift, og stadig 3 hold og 18 mænd der hygger med at lave mad.



Holdet er fuldtalligt, men vil du gerne på venteliste, kan du blive skrevet op på kontoret, hos Lis.

Hermed vil jeg gerne sige mange tak til Martin Larsen, som har været kok og tovholder for madgruppen igennem mange år. Det har været uvurderligt, og har nu gjort at gruppen kan køre videre alene.



# Foredrag

Tirsdag d. 17. (for kvinder) & onsdag d. 18. (for mænd) september kl. 10.00 begge dage.

## **Hvordan undgår/stopper man Inkontinens?**

Som årene går, bliver det et mere og mere aktuelt problem og ikke mindst ubehageligt. Det er der, for de fleste, en nem løsning på, som blot kræver 5 minutters indsats hver dag.

Løsningen, introduceres ved et lille kursus af ca. ½ times varighed og der tages udgangspunkt i min egen situation, hvor jeg i 2016 efter en prostata cancer operation gik fra at være 100% inkontinent, til efter 2 måneder at have nogenlunde kontrol og til i dag, at være helt problemfri.

Det er ikke nødvendigt med tilmelding til kurset, man møder blot op i "Fløjen" Med venlig hilsen **Carsten Høyer**

## JAZZ MATINÉ



Gribskov Swingtetten inviterer til  
"Åben øveformiddag":

**Fredag d. 27. september kl. 11.00 - 12.00** i Salen.

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

## Harmonika Banden



Vores velspillende orkester  
leverer musikken til syng-sammen:

**mandag d. 30. september 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.**

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

## 2. sal

Salen	Harmonikabanden 9.30-12 syng med 30./9 13.30-15.30	Linedans 9-10-10.10-11.30 & 12.30-13.45 v/Pia og Stephanie	Stole gymnastik 9.45-10-45 v. Johanna  11 - 12 v. Janne	Sang 10-12	Banko 6/9 - 20/9 kl. 10-12
		Gymnastik 14-15 v. Susanne	Gymnastik 12.30-13.30 v. Kirsten	Maling 12.30-15	Jazz-matiné 13. september kl. 11-12
	Brugermøde 9. september	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 10.00-12.00	Bridge for begyndere 10.00 - 12.00 v. Elmer	Patchwork 9.30-12.30 v/Anne & Annie	Knipling 9.30-13.30 v/ Mie	
			Knipling 13 -16 v/ Weny		
Videorum				Hjælp til pc og mobil 10.00-12.00  v/ Bjarne	GS-Hjemmeside Efter aftale sidste fredag i mdr. 10-12
EDB- lokalet		Publisher/Word 11.00-13.00 v/Agda	IT - windows 11 m.m efter aftale V. Erik	Slægtsforskning 10.00-13.00 i ulige uger start 12. /9 v. Annie	
	Behandling af egne fotos 10.00- 13.00 Start september V. Søren Sørensen		Hverdagsrådgivning 12.30-14.00 ulige uge V. Erik og Anne		
Spise- stuen	Køkkenet 10.00-14.00	Køkkenet 10.00-14.00	Køkkenet 10.00-14.00	Køkkenet 10.00-14.00	
		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 10.00-14.00	Åben 10.00-14.00	Åben 10.00-14.00	Åben 10.00-14.00	

**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

<b>Systuen</b>	<b>Syning</b> 10.00-15.30	<b>Syning</b> 10.00-15.30	<b>Syning</b> 10.00-15.30	<b>Patchwork</b> på maskine 10.00 -15.00	<b>Gribskov</b> Swingtetten over 9.30-12
<b>Træværksted</b>	<b>Drejehold</b> 9.30-12/13.00-15.30 v/Per M og knud G		<b>Drejehold</b> 9.30-12.00 v, Hans og Lars		
<b>Hyggekrogen</b>	<b>Keramik</b> 10.00-14.00 v/ Johanna	<b>Glasværksted</b> 10.00-15.00 Mariane og Lis start 3. sept.	<b>Porcelænsmaling</b> 9.30-12.30		
			<b>Porcelænsmaling</b> 13-16 v/ Birgit H		
<b>Mineralen</b>	<b>Sandblæsning</b> Efter aftale v. Birgitte C	<b>Stenslibning</b> 9.30-12.00 v/Ingrid			<b>Stenslibning</b> 9.30-12 v/Ingrid
<b>Det Grønne lokale</b>	<b>"Togfolket"</b> hygger og bygger 10-13	<b>Græsk</b> 10-12 v/Michael	<b>Porcelænsmaling</b> drikker kaffe 10-12		
			<b>Læsekreds</b> 1. onsdag kl. 13.00 v. Elisabeth		
<b>Det Lilla lokale</b>					
<b>Taleboblen</b>	<b>Sandblæsning</b> 10.00-12.00 v. Birgitte C	<b>Dr. Hermann</b> øver 9.30-12.00	<b>Flettasker og skåle</b> 9.30-14 v/Birgitte & Ulla		
		<b>El Español en el futuro</b> star 3/9 13.00-15.00 v/Jan		<b>Tysk konversation</b> 14 - 16 v/ Hannelore	
<b>Remisen</b>	<b>Togklub</b> Værksted efter aftale	<b>Togklub</b> Værksted efter aftale	<b>Togklub</b> Værksted efter aftale	<b>Togklub</b> Værksted efter aftale	
<b>Kagekøkken</b>					
<b>Fløjen</b>	<b>Mindfulness</b> mandag 10-12			<b>Fransk for begyndere</b> 10.00 - 12.00 v/ Marianne start 5. sept.	<b>Seniorfisk</b> <b>1. fredag</b> 10-12 v. Mogens
	(se opslag)		<b>Det varme hjørne</b> 13.00-15.00 v/ Steen	<b>Studiekreds</b> 13-15 v/Karin start 5./9	
<b>Ud af huset</b>	<b>Cykelholdet</b> Aktivitetspladsen Start 9.30 v. Dorrit	<b>Gåhold</b> kl. 10.30-11.30 v./Birgitte	<b>Stavgang</b> Seniorcentret 13.00 v/Susanne		<b>Mad - mænd 27./9</b> <b>Grøn mad 20./9</b> 16.00-19.00 Nordstjerneskolens
	<b>Gåholdet</b> Aktivitetspladsen afventer nyt hold	<b>Kroff/Petanque</b> Aktivitetspladsen 13.00-15.00 v/Lisbeth & Birgitte	<b>Smødeholdet</b> Godhavn 10.00-12.00		<b>Seniorfisk</b> kontakt Mogens
	<b>Stavgang</b> kl. 10 v. Susanne				

# GRIBSKOV SENIORCENTER



## Hvad er Gribskov Seniorcenter ?

Centret er Gribskov Kommunes tilbud til alle pensionister, både folke-, og førtidspensionister samt efterlønsmodtagere, som er bo-siddende i kommunen.

Vores motto i centret er:

**“Et levende center - hvis du gør dit til det”**

Alle vores aktiviteter er afhængige af frivillige/brugere, der giver en hånd med, - stort eller småt, - alt har ligeværd.

Der er mange forskellige aktiviteter, skemalagt i ugens løb, - så kom og se om der skulle være noget der kunne interessere **DIG**.

Der er også altid mulighed for at komme ind og blive vist rundt og få en snak med os.

**Ring gerne på 7249 9175 og hør mere.**

## MEDLEMSKAB



Gribskov Kommune har fastsat en **brugerbetaling på kr. 481,00** for at deltage i aktiviteterne i centret, for hele året.

Du har også mulighed for at deltage i diverse arrangementer, madordninger, fester, koncerter, udflugter, rejser mm. mod rimelig egen-betaling, samt give din mening til kende på brugermøderne som afholdes en gang om måneden.

**Alle har tale,- og stemmeret.**

Har ovenstående vagt din interesse, så kom og vær med.

**Vi glæder os til at se DIG.**