



GRIBSKOV SENIORCENTER

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

MARTS 2025

26. årgang Nummer 3



Lidt til kalenderen

Rådsmøde	mandag	3. marts
Glasværkstedet arbejder	tirsdag	4. marts
Vi spiser sammen	onsdag	5. marts
Hulen laver bl.a. lampeskærme	torsdag	6. marts
Banko	Fredag	7. marts
Glasværkstedet arbejder	tirsdag	11. marts
Hulen arbejder med limteknik	torsdag	13. marts
Brugerråden skal til ERFA-møde	fredag	14. marts
Aktivitetsudvalget holder møde	mandag	17. marts
Systuen afholder udsalg	mandag	17. marts
Systuen afholder udsalg	mandag	18. marts
Glasværkstedet arbejder	tirsdag	18. marts
Fernisering og afsløring	onsdag	19. marts
Hulen arbejder med limteknik	torsdag	20. marts
Banko	fredag	21. marts
Det Grønne Køkken	fredag	21. marts
Glasværkstedet arbejder	tirsdag	25. marts
Hulen arbejder med papirmasché	torsdag	27. marts
“Swingtetten“ underholder	fredag	28. marts
Harmonikabanden underholder	mandag	31. marts



Forsidebilledet: Her i den mørke vinter kan man længes efter sol og sommer. Hvis man lukker øjnene og drømmer lidt i den vinterklædte skov, kan man måske se solen bryde gennem træerne og lyse skovbunden op, med blomsterflor og varme....

LIS har ordet !

Velkommen til marts.



Nu begynder foråret at melde sig, med små forårsbebudere rundt i haverne og ved vores aktivitetsplads på centret.

Jeg tænker det er ved at være tid til forspiring af diverse blomster og planter til haverne eller altanern.

Dette er med til at vi kan lave et super arrangement med plantebyttedag og grill i gården og det har vi planlagt til 21 maj.

Men du kan også glæde dig til vores nyeste projekt:
"Genbrug af flasker" som har fernisering den 19. marts.

Herudover er aktivitetsudvalget godt i gang med planlægning af årets kommende arrangementer, så glæd dig allerede nu.

Vi ses, Lis

Velkommen til jer alle

Lis

Rådsmøde

Mandag d. 3. marts kl. 12.30

Har du noget til forslagskassen?

Så husk at komme det i postkassen inden mødet

Vi spiller

BANKO



Fredag d. 7. marts kl. 10.00 - 12.00

i salen. Kom og vær med.

Nu med gavekort til byens butikker som gevinster.

Vi spiller 10 spil.

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. 5. marts kl. 17.00 - 20.00

Menu: Stegt lever med kartofler, bløde løg og sovs

Dessert: Citronfromage

Prisen er kun 95,00 kroner incl. kaffe

Husk at købe din billet senest dagen før inden klokken 12.00 !

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

Næste gang er 2/4 - Glaseret skinke & æbletrifli

Brugerrådet

Fredag den 14. marts kl. 10.00 - 12.00

er brugerrådet inviteret til Erfa-møde i Gilleleje Aktivitetshus

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

Ansvh. redaktør: Lis Ahrendt Laursen.

Grafik, layout, redaktion og sats: Ole Hansen.

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



Hulen

Det kreative værksted i marts

Torsdage fra 10.00 - 14.00 er der åbent værksted, så alle er velkomne.

6. marts laver vi kreative lampeskærme af div. materialer, f.eks. decoupage eller lign. De kan bruges enten i en le klint lampe, eller over et glas, vinglas eller lign. med en pære eller et fyrfadsllys inden i.

13. og 20. marts arbejder vi med Limteknik i hulen.

Du kan lave kranse, påskepynt, skåle og andet fint af tørt organisk materiale, som kviste, troldegrene, nødder, tørre stauder, blomster, siv eller lign m.v. De bliver klippet i mindre stykker og samlet med træ lim. Det er sjovt og kun fantasien sætter grænser.

27. marts skaber vi arbejder med papier mache eller paperclay.

Hvad med at lave en lille høne eller en stor hane, noget til påske, eller en farverig dame, en sød elefant eller noget helt tredje. Der er mange muligheder.

Kom og vær med.

Glasværksted

Tirsdage i hele marts 10.00 - 15.00 er værkstedet åbent

Så arbejder vi igen i glasværkstedet og laver spændende projekter.

Der er kun plads til 6 deltagere pr. gang, så hust at skrive dig på tilmeldingslisten på opslagstavlen – vi ses.

Mariane og Lis

Får du IKKE mails fra os ?

Over nytåret, er der desværre blevet slettet nogle e-mailadresser, så mangler du nyheder fra Lis og andre her, så kom endelig ind på kontoret så vi kan tjekke, om du er oprettet med mailadresse.

Jeg beklager ulejligheden.

Lis

Brugerrådet

Mandag den 10. marts kl. 14.00

Vi hører nyt fra brugerrådet og derefter er der besøg af foredragsholder Abelone Glan som vil fortælle om hendes erfaringer med at flytte fra stort til småt.

Få også nogle gode fif, til minimering af indboet.

Aktivitetsudvalget

Mandag d. 17. marts kl. 10.00 - 12.00

afholder udvalget møde.

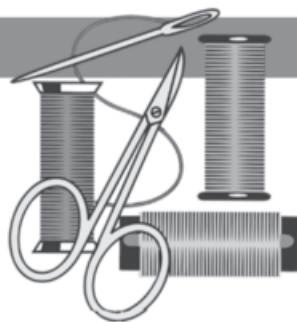
Systuen

Mandag d. 17. marts og tirsdag d. 18. marts kl. 10.00 - 15.00

afholder systyen **STORT UDSALG**.

Vi vil gerne have nye stoffer på hylderne og derfor giver vi hele 20% på langt de fleste af vores stoffer. **Kom og gør en god handel**

Husk det er kun medlemmer af Seniorcentret som kan købe stof.



SE HER !

Onsdag d. 19. marts kl. 13.30

hæver vi sløret for vores nyeste projekt og udstilling **"Genbrug af flasker"**.

En lille gruppe på Seniorcentret har stukket hovederne sammen over emnet "Genbrug af flasker"

Hvad kan vi kreative sjæle finde på?

Ideerne er mange, kom derfor og se vores udstilling.

Der vil være en lille fernisering.



Lis

Vi spiller **BAWKO**



Fredag d. 21. marts kl. 10.00 - 12.00

i salen.

Nu med gavekort til byens butikker. Vi spiller 10 spil.

Kom og vær med.

Vel mødt !

Det "Grønne" køkken

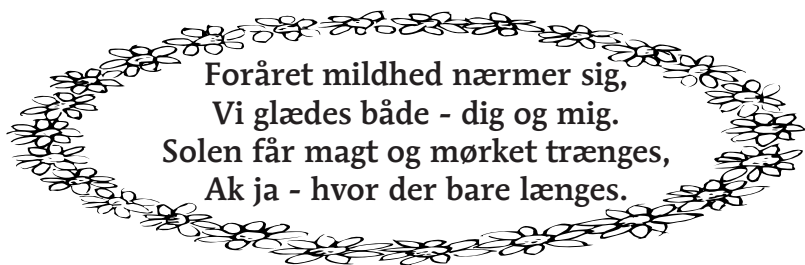
Fredag d. 21. marts kl. 16.00 - 19.00

laver vi igen vegetarisk mad.

Her skal vi lave lækkert grønt smørrebrød, der smager godt, er sundt og ser festligt ud og med forskelligt hjemmelavet topping.

Hvis du tænker at den grønne madklub kunne være noget for dig, så tag fat i Johanna. Der er lige pt. både mulighed for at blive fast medlem i gruppen, eller blot være med på et afbud.

Det koster 100,- kr. pr. gang at være med og tilmelding er bindende.



Foråret mildhed nærmer sig,

Vi glædes både - dig og mig.

Solen får magt og mørket trænges,

Ak ja - hvor der bare længes.

Harmonika **Banden**



Vores velspillende orkester
leverer musikken til syng-sammen:

mandag d. 31. marts fra klokken 13.00 til 15.00.

Bemærk tidspunktet er ændret. De har festligt blandet musikken til os.

Som vanen tro, er der kaffe og dejlige kager til.

Vi skal snakke og hygge os sammen.

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



Gribskov Swingtetten inviterer til "Åben øveformiddag"

Kom og start week-enden med go' jazzmusik.

Fredag den 28. marts kl. 11.00 - 12.00 i Salen.

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

SE HER !



Lige indenfor døren fra Kirkegade

står et genbrugsstativ, hvor du ganske frit og gratis kan tage tøj og sko med dig hjem.

Du kan også hænge dit aflagte (for småt eller for stort) tøj op, så andre kan bruge det.

Tænk bare på, at tøj og sko skal være i sådan en stand, at andre kan og vil bruge det, men ellers tager vi imod alt pænt og ordentlig tøj og sko. Måske kan du finde en julegave iblandt tingene. !!

Der er virkelig meget flot og godt tøj.

***Vær sød at hænge tøjet pænt op igen,
når du har kigget på det.***

Har du for mange bøjler, kan vi godt bruge nogle flere.

Grethe (systuen)

Kommunal fødselsdag

Mandag den 24. marts kl. 13.00 - 15.30

afholder Gribskov kommune 70 og 75 års fødselsdag

for inviterede.

Forebyggelseskonsulent Marianne Ebert har sammensat et spændende program.

Velkommen til.

PAS PÅ.....

Politiet og Sikkerdigital under Ministeriet for Samfundssikkerhed og Beredskab har lanceret en ny kampagne om en svindelform, der kaldes "bekendt i knibe".

Politiet ser en massiv stigning i denne svindelform, hvor svindlere udgiver for at være en nær relation og beder om penge.

Typisk foregår svindlen ved, at du får en sms om, at din "datter" eller "søn" har mistet deres telefon, mangler penge til en akut regning eller på anden vis er i problemer.

Svindlerne kan også udgive sig for at være en ven eller bekendt.

Beskederne kan både komme på sms eller over sociale medier fra din vens eller familiemedlems normale konto, fx Messenger på Facebook, fordi svindlere har fået adgang til deres konto.

Kampagnen har to gode råd til at undgå at blive svindlet:

1. Ring altid, før du overfører penge

2. Stil et spørgsmål, der kan kontrollere, at du har fat i den rigtige person

Du kan læse mere om "bekendt i knibe" svindel på sikkerdigital.dk:

<https://www.sikkerdigital.dk/borger/digital-svindel/bekendt-i-knibe-svindel>

Send en morgenhilsen

Vil du gerne sende og modtage en lille morgenhilsen fra en god ven, et familiemedlem eller andre?

Flere tænker bekymrende over, hvis uheldet er ude, hvor længe går der så før nogen savner og finder en.

Afhjælp det på en fin og nem måde med emojis og SMS- beskeder.

Vælg en og spørg om han/hun vil være din morgenven.

Aftal f.eks. at inden kl. 10 om formiddagen sender man en lille hilsen til hinanden. Hvis der ikke svares igen, ringer man til vedkommende og måske derefter til den pårørende man har fået opgivet.

Udover at det er en ekstra tryghed er det også rigtig hyggeligt med en lille hilsen om morgenen.

Start dagen på en rigtig god måde...

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

2. sal

Salen	Harmonikabanden 9.30-12 syng med 31. marts kl. 13.00	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 7/3 - 21/3 Kl. 10-12
		Gymnastik 14-15 v. Susanne	Gymnastik 12.30-13.30 v. Kirsten	Maling 12.30-15	Jazz-matiné 28-mar kl. 11-12
	Brugermøde 10. marts kl. 14.00	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	
		Kortspil- whist 12.30-16	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		Slægtsforskning 10.00-13.00 i ulige uger v. Annie	
	Behandling af egne fotos 10.00- 13.00 V. Søren Sørensen		Hverdagsrådgivning 12.30-14.00 ulige uge V. Anne & Lene		
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	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 9.30-16.15	Billard 9.30-16.15	Billard 10-16.15	Billard 9.30-12.45
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					
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
Træ- værksted	Drejehold 9.30-12/13.00-15.30 v/Per M og knud G		Drejehold 9.30-12.00 v, Hans og Lars		
Hygge- krogen	Keramik 10.00-15.00 v/ Johanna	Glasværksted 10.00-15.00 Mariane og Lis	Porcelænsmaling 9.30-12.30		
			Porcelænsmaling 13-16 v/ Birgit H		
Minera- len	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					
Tale- bollen	Mindfulness v. Anne 10-12	Dr. Hermann øver 9.30-12.00	Flettasker og skåle 9.30-14 v/Birgitte & Ulla	Canasta v. Hannelore kl. 10-12	
		Spansk for begyndere v. Jan 13-15		Tysk konversation 14 - 16 v/ Hannelore	
Remisen	Togklub Værksted efter aftale	Togklub Værksted efter aftale	Togklub Værksted efter aftale	Togklub Værksted efter aftale	
Kage- køkken					
Fløjen	Vi spiller Bridge kl. 10-12			Fransk for begyndere 10.00 - 12.00 v/ Marianne. Studiekreds 13-15 v/Karin	Seniorfisk 1. fredag 10-12 v. Mogens
			Det varme hjørne 13.00-15.00 v/ Steen		
Ud af huset	Cykelholdet Aktivitetspladsen Start 9.30 v. Dorit	Gåhold kl. 10.30-11.30 v./Birgitte	Stavgang Seniorcentret 13.00 v/Susanne		Mad - mænd 28/3 Grøn mad 21/3 16.00-19.00 Nordstjerneskolens
	Gåholdet Aktivitetspladsen afventer nyt hold	Kroff/Petanque Aktivitetspladsen 13.00-15.00 v/Birgitte	Smedeholdet Godhavn 10.00-12.00		Seniorfisk kontakt Mogens
	Stavgang kl. 10 v. Susanne				

GRIBSKOV SENIORCENTER



Hvad er Gribkov Seniorcenter ?

Centret er Gribkov 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 er 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

Gribkov Kommune har fastsat en **brugerbetaling på kr. 499,00** 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 een 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.