



GRIBSKOV SENIORCENTER

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

JUNI 2025

26. årgang Nummer 6



Breaking news

Vores leder Lis, stopper efter 32 år på posten !!

Lidt til kalenderen

Rådsmøde	mandag	2. juni
Gymnastik	tirsdag	3. juni
Vi spiser sammen	onsdag	4. juni
Centret har lukket	torsdag	5. juni
Køkkenet har hovedrengøring	fredag	6. juni
Centret har lukket	mandag	9. juni
Glasværkstedet holder "work-shop"	tirsdag	10. juni
Glasværkstedet holder "work-shop"	onsdag	11. juni
Glasværkstedet holder "work-shop"	torsdag	12. juni
Hulen hækler	torsdag	12. juni
Sangholdet holder afslutning	torsdag	12. juni
Det grønne køkken,- sæsonafslutning	fredag	13. juni
Banko	fredag	13. juni
Bod hos "Fruerne" i Helsingør	lørdag	14. juni
Brugermøde	mandag	16. juni
Træværkstedet afholder afslutning	mandag	16. juni
Togklubben afholder afslutning	mandag	16. juni
Seniorfisk tager på kuttertur	tirsdag	17. juni
Græsted Revy forpremiere	onsdag	18. juni
Hulen hækler	torsdag	19. juni
Seniorfisk tager på kursus	fredag	20. juni
"Swingtetten" underholder	fredag	20. juni
Aktivitetsudvalget afholder møde	tirsdag	24. juni
Hulen hækler	torsdag	26. juni
Banko	fredag	27. juni
Harmonikabanden underholder	mandag	30. juni



Forsidebilledet: Ja- denne gang taler forsiden helt for sig selv. Bomben sprang for kort tid siden og med tåre i det ene øje for at Lis stopper og glæde på hendes vegne i det andet. Velkommen som bruger, kære LIS.....

Lis har ordet !

Kære alle

Da jeg bliver 67 i år, har jeg valgt at gå på pension med udgangen af september.



Det har været 32 spændende og dejlige år, hvor jeg altid har været glad for at gå på arbejde og være sammen med jer alle. Men nu, er det tid til at overlade skrivebordet til en anden.

Stillingen er slået op og der forventes en ansættelse inden jeg stopper.

Mange hilsner

Lis (snart bruger af GS)

PS. jeg vil meget gerne fortsætte som vejleder på glasholdet – så vi ses

Rådsmøde

Mandag d. 2. juni kl. 13.00

Husk hvis du har noget til mødet, kan du lægge en besked i forslagskassen.

Gymnastik

Tirsdag d. 3. juni kl. 10.00 - 11.00

og alle tirsdage i juni, har Kirsten gymnastik i præstens have. Har du lyst at være med alle gange eller bare en enkelt ? Så skal du bare møde op, der er plads til alle.

Vi spiller

BANKO

Fredag d. 13. juni kl. 10.00 - 12.00

i salen. Kom og vær med.

Gevinsterne er gavekort til byens butikker.

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. 4. juni kl. 17.00 - 20.00

Menu: Skinkeschnitzel med tilbehør
Dessert: Kaffe med lille overraskelse

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 13. august - Menuen kommer senere !

LUKKE-dage

Torsdag d. 5. juni og mandag d. 9. juni
har Seniorcentret lukket p.gr.a. grundlovsdag og pinse
(**HUSK: Vi har åbent fredag den 6. juni**)

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.**



Køkken

Fredag d. 6. juni kl. 09.30 - 12.00

Køkkenet har hovedrengøring denne dag.

Glasværksted

Tirsdag d. 10. juni

Onsdag d. 11. juni

Torsdag d. 12. juni

afholder glasværkstedet workshop i Fløjen.

Her er mulighed for at fordybe sig i arbejdet med glas.

Tilmelding på opslagstavlen. Vi glæder os til 3 gode dage.

Mariane og Lis

Hulen

Torsdag d. 12. juni kl. 10.00 - 14.00

Torsdag d. 19. juni kl. 10.00 - 14.00

Torsdag d. 26. juni kl. 10.00 - 14.00

Vi skal lave tamburering, en teknik hvor man hækler i broderistof.

Det bliver virkelig fint og smukt. Man kan lave alt fra små fine punge til sofapuder eller lign.

Kom og vær med, og har du noget garn du vil prøve det af i, så tag det med.

Gribskov Seniorfisk

Tirsdag d. 17. juni kl. 07.00 – 14.00

Kuttertur efter diverse fisk

Fredag d. 20. juni kl. 11.00 - 13.00

Fileteringskursus og frokost hos "Den Friske Fisk" i Vejby



Ring til Mogens og hør nærmere og hvis der er noget du gerne vil deltage i på tlf. 22 83 12 48.

Mvh. Mogens

Sangholdet

Torsdag d. 12. juni

holder sangholdet afslutning. God sommer til alle,
vi synger igen 7. august

Stort tak til Anita, Ingelise og Jytte.



Det "Grønne" køkken

Fredag d. 13. juni kl. 16.00

Sæsonafslutning på Grøn mad, hvor vi skal lave sunde kager.

De bliver uden raffineret sukker, men i stedet sødet med f.eks. dadler eller honning, og i stedet for mel, er det bønner, nødder eller lign. Jeg lover, de smager smadder godt.

Lidt om "Det grønne køkken"

Vi mødes 8 fredage om året i Nordstjerneskolens skolekøkken fra kl. 16.00 - 19.00.

Vi har forskellige tema'er hver gang, det kan være ærter, grønne deler, supper eller lign.

Er du interesseret i at være med, så tag fat i Johanna, så får du mere at vide og kan prøve det af. **Husk du kan stadig nå at være med.**

Der er plads både som afløser og i den faste gruppe.

Det koster 100,- kr. pr. gang.

Træværkstedet

Mandag den 16. juni afholder de sommerafslutning.

God sommer til jer.

LUKKE-dage

29. maj - 1. juni Kristi Himmelfarts Fri

5. juni Grundlovsdag

9. juni 2. pinsedag

7. juli - 20. juli begge dage incl. Centret lukket gr. sommerferie

SE HER !

Vi har sagt ja til at have en bod hos "Fruerne" i Helsingør, hvor der afholdes:

"World wide knit in public day" d. 14. juni.

Fruernes stof og garn laver et event med lokale håndarbejdsforeninger og skaber en festlig dag med:

- **Kreative boder med håndarbejde og inspiration**
- **Modeshow med strikkede og hækledede sommermodeller**
- **Mini-workshops for både nybegyndere og erfarne**



Så har du lyst at være med til en festlig dag, og vise hvad du/vi laver her på centret af fine strikkede eller hækledede ting og sager, så **henvend dig til Johanna.**

Brugermøde

Mandag d. 16. juni kl. 14.00

afholder vi møde, hvor du kan høre nyt fra brugerrådet.

Som afslutning på mødet har vi inviteret Lisa Tange fra Frivilligcentret i Helsingør til at fortælle om AI- kunstig intelligens.

Alle er velkommen.

TOG-klubben

Mandag d. 16. juni

Sommerafslutning.

God sommer til jer.



VIGTIGT !

Husk køkken og reception har sommerferielukket frem til 1. september. Det er derfor tid til egen madpakke eller frokost fra cafe Appetit. Billetter og andet kan købes på kontoret.

Aktivitetsudvalget

Tirsdag d. 24. juni kl. 10.00 afholdes møde.

Underholdning



Forpremiere til

Græsted Revyen onsdag 18. juni kl. 17.30

Det har igen i år været muligt at booke hele salen på Græsted Kro til sommerbuffet og efterfølgende forpremiere på revyen og det glæder vi os rigtig meget til. På nuværende tidspunkt **er vi 82 der mødes** til en sjov og hyggelig aften.

Har du lyst at være med kan du stadig nå at købe billet.

Pris 365,- kr. inkl. tilskud fra brugerrådet,
- drikkevarer købes på kroen.

Billetter sælges nu.

Mangler du kørelejlighed - så sig til.....

JAZZ MATINÉ

Gribskov Swingtetten inviterer til
"Åben øveformiddag"

Kom og start week-enden med go' jazzmusik.

Fredag den 20. juni

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



Vi spiller **BANKO**

Fredag d. 27. juni kl. 10.00 - 12.00

Stort sommerbanko i salen. *Kom og vær med.*

Vi holder herefter sommerferie og spiller igen den
8. august.

TAK til bankoudvalget for det store stykke arbejde I udfører !
Rigtig god sommer til alle.



Harmonika Banden



Vores velspillende orkester leverer musikken til syng-sammen:

mandag d. 30. juni fra klokken 12.00 til 15.00.

Denne gang starter vi med grill i gården, hvorefter vi synger sammen med Harmonikabanden.

Husk at køb billet til arrangementet:

Grill, musik og kage med kaffe kun 50 kr.

Hvis du ikke vil have grill, koster musik, kage og kaffe som vanlig 15 kr.

Cykling



Vi cykler hver mandag kl. 9.30 fra Seniorcentret

Vi cykler gerne omkring 2 timer med en lille pause halvvejs, det er super dejligt med lidt vind i håret, og måske se nogle nye steder man aldrig har været.

Vi slutter gerne af med en kop kaffe på Centret

Udflugt



Vil du med på rejse til

Sort Sol og Agerskov Kro -

4 dage den 12. – 15. oktober ?

Vi skal bl.a. opleve Dybbøl Mølle, Gråsten, Tønder, det store sønderjyske kaffebord, Tønder Marsken og Sort Sol, Løgum Kloster, Rømø, Vedsted Dysserne og Tørning Mølle,

- alt dette med udgangspunkt fra Agerskov Kro og Hotel.

Kom og hent en udførlig rejsebeskrivelse og meld dig til i receptionen inden 24. juni (vi skal min. være 36 tilmeldte for at turen bliver til noget).

Vi opfordrer til at bo sammen, da der ikke er så mange enkeltværelser.

Leif

Stolegymnastik

Stolegymnastik hold 1 fortsætter juni ud, og har derfor sidste gang inden sommerferien d. 25. juni.

Stolegymnastik 2 kan træne med hold 1 hvis de ønsker det.

YOGA-Hold

I juni kan du, uanset om du er med på et yogahold eller ej, komme og træne yoga.

Tiderne er: onsdage kl. 13.50 - 15.10 og torsdage 15.15 -16.15.

Du dukker bare op, gerne 5 min før og hav blødt tøj på, som du kan bevæge dig i og evt. et tæppe til afspændingen.

Yoga har sidste gang d. 25. juni for onsdagens yinyoga og 26. juni for torsdagens Hatha yoga.

Begge hold starter op igen i uge 32. **God fornøjelse**

Vær at vide !

Vores petanquebane har fået ny belægning – kom og prøv, og ellers har vi vores krolfbane, som også er sjovt at spille på.

Havemøblerne er sat frem i gården, her er rig mulighed for at mødes og nyde sommeren, enten med sin aktivitet eller over en kop kaffe.

Køkken

HJÆLP - HJÆLP - HJÆLP - HJÆLP - HJÆLP

NU er vores køkken igen ved at miste fodfæstet. Vi har flere ledige køkkenvagter til efteråret. Det har hidtil været muligt at bemande køkkenet med et vagtskema, med en fast ugedag om måneden sammen med en fast makker, men vi mangler i øjeblikket 8 vagter for at planen går op.

Vi håber meget vores køkkentilbud kan fortsætte, da det er en vigtig del af centret og "mødestedet" for mange, køkkenet har en samlende effekt for alle individuelle hold og også enkelt personer der kommer forbi. Jeg glæder mig til at høre fra dig / jer.

Vi afholder køkkenmøde 2 gange om året, næste gang er første uge af september. Her har du mulighed for at have indvirkning på køkkenvagter og -indhold. **Lis**

Bliv Cykelpilot

En Enestående Oplevelse

Kunne du være interesseret i at blive frivillig cykelpilot?

Jeg har haft fornøjelsen af at være cykelpilot på Helsingegården de sidste fire år, en gang om ugen. Det har altid været en hyggelig og forfriskende oplevelse, hvor jeg har fået mulighed for at tage skønne borgere med på tur. Vi kører ca. 1 1/2 time pr. gang.

Normalt er vi to cykelpiloter med på turene, hvilket aftales med Bibi i aktivitetsafdelingen på Helsingegården. Der kan være op til to borgere med pr. cykel, og det kræver ikke meget muskelkraft, da cyklerne er udstyret med elmotor og gear. Der er cykelpiloter på alle plejecentre, så jeg kan kun anbefale dig at melde dig.

Hvis du er interesseret, kan du eventuelt kontakte Lis på seniorcenteret eller mig på telefon 20451614.

Det nuværende antal piloter på Helsingegården er syv, men vi kan altid bruge flere også på de andre plejecentre.

Vi har her i Helsingegård fået en cykel fra bl.a. Det Grønne Hus og Trygfonden. Denne kan have kørestolsbrugere med på turen.

Venlig hilsen Søren Laursen



KERAMIK

Har du set vores nye udstilling fra keramikholdet ?

Keramikholdet har i foråret haft et projekt "fremstil en beholder til sommerens krydderurter" det er der kommet mange utroligt flotte, farverige og sjove beholdere ud af.

Se dem alle ved spisetuen på centret i hele juni måned.

2025 har budt på udstilling med genbrugsflasker, fernisering og udstilling med malerholdets værker og nu keramikholdet, har du og dit hold lyst at udstille til efteråret? Kom og aftal med Johanna, hvad og hvilken tidspunkt.

Vi glæder os til flere udstillinger.



HOLDDET



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

2. sal

Salen	Harmonikabanden 9.30-12 syng med 30. juni 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 13/6 - 27/6 kl. 10-12
		Gymnastik 14-15 v. Susanne	Gymnastik 12.30-13.30 v. Kirsten	Maling start 4/9 12.30-15	Jazz-matiné 20. juni kl. 11-12
	Brugermøde 16. juni kl. 14.00	Seniordans start 2/9 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 interessegruppe	
	Behandling af egne fotos 10.00- 13.00 Ferie V. Søren Sørensen		Hverdagsrådgivning 12.30-14.00 ulige uge V. Anne & Lene 12.30-14.00 lige uge V. Sus & Torben		
Spise- stuen	Køkkenet åbner igen 1/9	Køkkenet åbner igen 1/9	Køkkenet åbner igen 1/9	Køkkenet åbner igen 1/9	
		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- bøblen	Mindfulness ferie v. Anne 10-12	Dr. Hermann øver 9.30-12.00	Flettasker og skåle 9.30-14 v/ Ulla	Canasta v. Hannelore kl. 10-12	
		Spansk for begyndere interessegruppe 13-15 start 2/9		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 start 4/9 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 ferie Grøn mad 13/6 16.00-19.00 Nordstjerneskolen
	Gåholdet Aktivitetspladsen afventer nyt hold	Krolf/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 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. 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 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.