



GRIBSKOV SENIORCENTER

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

MARTS 2026

27. årgang Nummer 3

**HVEM BLIVER
STATSMINISTER
I
MORGENDAGENS
DANMARK**

**HUSK at sætte dit
den 24. marts**

Lidt til kalenderen

Harmonikabanden underholder	fredag	2.	marts
Glasværkstedet arbejder	tirsdag	3.	marts
Vi spiser sammen	onsdag	4.	marts
Hulen laver dækservietter	torsdag	5.	marts
Banko	fredag	6.	marts
Gribskov Fisk holder møde	fredag	6.	marts
Brugermøde	mandag	9.	marts
Glasværkstedet arbejder	tirsdag	10.	marts
Stolegymnastik/stoleyoga	tirsdag	10.	marts
Hulen laver papmache	torsdag	12.	marts
Doc Hermann underholder i salen	fredag	13.	marts
Glasværkstedet arbejder	tirsdag	17.	marts
Hulen laver papmache	torsdag	19.	marts
Det »Grønne køkken« laver mad	fredag	20.	marts
Glasværkstedet arbejder	tirsdag	24.	marts
Banko	fredag	24.	marts
Folketingsvalg	tirsdag	24.	marts
Mac-Intosh computer Work-Shop	tirsdag	24.	marts
Fiskeklubben på tur fra Vedbæk	onsdag	25.	marts
Hulen dekorerer papirposer	torsdag	26.	marts
Swingtetten underholder	fredag	27.	marts
Madmændene braser og koger	fredag	27.	marts
Harmonikabanden underholder	mandag	30.	marts
Glasværkstedet arbejder	tirsdag	31.	marts



Forsidebilledet:

Så skal vi til valg igen. Der skal sammensættes et nyt folketing og traditionen tro, vil der blive hængt valgplakater op i by og på land.

Jeg har komponeret mit forslag til en valgplakat, en plakat som er tilrettet og lavet ret meget om, i forhold til den oprindelige, som DSU lavede for mange år siden - måske husker du den originale.....

FIE har ordet !



Kære alle

Marts måneds blad er nu klar.

Vi har haft lidt udfordringer, da kommunen desværre ikke har mulighed for at trykke vores blad de næste par måneder.

Det har samtidig givet anledning til nogle gode og vigtige snakke om bladets værdi.

Derfor har jeg i samarbejde med bladudvalget – Ole og Lis – samt brugerrådet besluttet, at vi i denne periode benytter Buwi Tryk, indtil kommunen igen kan varetage trykningen.

Det er i sandhed forandringernes tid – ikke mindst med det flotte nye loft og gulv i caféen.

Tusind tak for jeres tålmodighed, mens arbejdet stod på.

Personligt holdt jeg ferie i uge 7, hvor jeg var på alpinski i de norske fjelde. Det gav et skønt skud ny energi i den friske fjeldluft og uden brækkede ben, som lovet.

Jeg er nu tilbage og glæder mig til at tage fat på marts måned, som byder på bl.a de vanlige og hyggelige aktiviteter.

Rigtig god læselyst.

De bedste hilsner Fie

Vi spiller **BANKO**

Fredag d. 6. marts kl. 10.00 - 12.00

i salen. Kom og vær med.

Gevinsterne er gavekort til byens butikker.

Vi spiller 10 spil.



Harmonika Banden

Vores velspillende orkester leverer musikken til syng-sammen:

mandag d. 2. & d. 30. marts fra klokken 13.00 til 15.00.

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.



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. marts kl. 17.00 - 20.00

Menu: Krebinetter

Dessert: Kroens dessert

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....

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: Anne-Sophie Top.

Grafik, layout, chefredaktør og sats: Ole Hansen.

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



Torsdage i marts fra 10.00 - 13.00

Det er ikke nødvendigt med tilmelding !

5. marts

skal vi lave DÆKSERVIETTER

De kan sys, blive hæklet eller syet i sisal, stofrester eller papirgarn.

Blive lamineret med et fint printet billede, dekoreret i decoupage eller collage og lamineret.

Måske dit eget akvarelbillede eller en børnetegning kan blive til nogle fine dækservietter?

Der er mange muligheder. Vi har lidt af alt muligt materiale her, men ellers tag gerne med, hvad du tænker du vil bruge.

12. marts

skal vi lege med papmache.

Papmache, med noget ståltråd, hønsenet eller ballon indvendig.

Stor høne eller lille rødhals, eller måske en hund, ko, en maske eller måske noget til påske?

Kom og sæt dit indre legebarn fri

19. marts

vi fortsætter med at lege med papmache

26. marts

skal lave dekorationer på gaveposer. Vi har færdige papirposer, men man kan også folde en selv i noget smukt papir.

Tanken er at vi kan bruge alle mulige slags teknikker som decoupage, tryk, skabeloner, akrylfarve m.v. Det bliver sjovt og kreativt!

Velkommen i HULEN - vores kreative værksted.

HUSK - ingen tilmelding tilmelding !!!

Du kommer bare og er kreativ og hygger sammen med os.

Vi har det bare så sjovt sammen i HULEN

Glasværkstedet

Glasværkstedet arbejder tirsdage i marts måned.

Alle dage kl. 10.00 til 14.00

Da vi kun har plads til max. 6 deltagere, er tilmelding nødvendig.

Dette gøres på opslagstavlen. Først til mølle. Du kan højst deltage 2 gange pr. måned, grundet den store efterspørgsel.

Mange hilsner fra Mariane & Lis

Gribskov Seniorfisk

Fiskeklubben afholder møde:

Fredag d. 6. marts kl. 10.00

Vi hygger med kaffe og snakker om fiskeri, bl.a. om den planlagte sildetur, hvor vi skal fange til rygedagen.

Vi sejler **Onsdag d. 25. marts**

med "Jaws" fra Vedbæk fra 08.00-15.00



Brugermøde

Mandag d. 9. marts kl. 14.00

Efter mødet hvor DU er inviteret og hvor vi kan tale om alt hvad der sker i centret, samt gode idéer og forslag, vil Eleonore Christine holde foredrag om sin morfar Poul Johansen, der var Kongelig Hoffotograf. Hun vil bl. a. fortælle om hans tætte venskab med Kong Frederik d. 9. Vi vil se en masse spændende billeder og høre om morfaderens arbejde for den danske udenrigstjeneste, hvor han blev sendt til Grønland for at fotografere. Kom glad.

Doc Hermann



Fredag d. 13. marts kl. 10.00

Vores fremragende husorkester spiller for os.

Bare tage naboen eller en ven, måske to med. Det bliver hyggeligt.

Mindernes Allé

Vi har startet et nyt tiltag i bladet, hvor vi synes det kunne være hyggeligt og spændende, at I ville ransage hukommelsen og give et bidrag til et minde. Vi har modtaget flere indlæg og kan bruge mange endnu. Det kunne omhandle centret her, eller noget man har oplevet som barn, ung eller voksen, noget om gamle Helsingør eller noget helt andet. Send fortsat gerne et indlæg til vores mail: programudv@gribskovseniorcenter.dk

Denne måneds indlæg,- læs med her:

I 2003 ledte jeg efter et sted, hvor jeg kunne komme og sy tøj til mig selv og børnebørn.

Jeg gik til hækling på Helsingegården, hvor jeg kom i snak med en anden og fortalte, jeg ikke kunne finde noget syning.

Hun fortalte, der er et aktivitetscenter lige ved siden af for pensionister. Jeg gik i seniorcentret med det samme og blev meget inspireret.

Jeg syede og syede også om natten (i søvne).

Pariser modeller og meget andet med stor hjælp fra Lone.

Nu er der ikke så meget gang i det mere, skabet er fyldt med tøj.

Vibeke

Stolegymnastik

Tirsdag d. 10. marts kl. 15.10 - 16.00

Vi fornyer holdet en smule og kalder det for STOLE-YOGA

På dette hold tænker vi, at det er "drop-in" således at man ikke behøver være tilmeldt, men blot kan møde op.

Det foregår på en stol eller stående, så alle kan være med.

Vel mødt

NYHED ! Work-shop

Tirsdag d. 24. marts kl. 09.30

Da der er kommet flere efterspørgsler på undervisning for brugere af MAC-Intosh computere, laver vi nogle Work-Shop's, hvor du kan være med til at bestemme indholdet.



Er du ny eller har erfaring spiller ingen rolle, bare du har lyst til at lære mere om Mac computere og selv er i besiddelse af en Mac-Book, I-Mac eller lign. (IKKE I-phone eller I-Pad).

Skriv dig på listen på opslagstavlen snarest, hvis der er nok deltagere, vil du få besked om, hvilket lokale vi benytter.

Underviser vil være Ole Hansen (som har anvendt Mac i over 40 år)

Det "Grønne" køkken

Fredag d. 20. marts kl. 16.00 - 19.00

Vi laver denne gang lækre supper og hjemmebagt brød og hygger os sammen i nogle timer.

Hvis du har lyst til at være med, så skal du kontakte Johanna, sådu kan blive skrevet op.

Det koster 100,- kr. hver gang.

Generalforsamling

Vi har overstået vores årlige generalforsamling med stor succes, hvor rigtig mange interesserede medlemmer var mødt frem.

Den forløb i god ro og orden og valgene til bestyrelsen gik glat.

Referatet fra generalforsamlingen vil blive lagt op på vores hjemmeside lige så snart det er skrevet og godkendt. Så kig efter her:

<https://gribskovseniorcenter.dk>

Vi spiller **BANKO**

Fredag d. 20. marts kl. 10.00 - 12.00

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

TAK til bankoudvalget for jeres hyggelige spil !



JAZZ MATINÉ

Gribskov Swingtetten inviterer til

”Åben øveformiddag”:

Fredag den 27. marts Deltag i en hyggelig formiddag. **Jazz-Baren** er åben. Tag gerne naboen eller nogle venner med



Madmændene

Fredag d. 27. marts kl. 16.00

er madmændene igen i gang med at lave mad i Nordstjerneskolens køkken. **Velkommen.**



Tysk-holdet

Vi søger en tysktalende tovholder til vores

Tysk-hold om torsdagen fra 14.00 til 16.00.

Vores tidligere tovholder Hanelora er desværre nød til at stoppe pga. sygdom. Tusinde tak til dig Hanelore for din indsats.



Medlemskontingent

Til alle dem som har betalt kontingent og endnu ikke har kunnet få deres medlemskort udleveret, er grunden den, at vi ikke kan lave de nye medlemskort før jeg har modtaget en liste fra kommunen og sat trykkeriet på opgaven.

Håber der snart sker noget.

Mange hilsner fra Fie

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

2. sal

Salen	Harmonikabanden 9.30-12 Syng sammen 2. marts	Linedans 9-10-10.10-11.30 & 12.30-13.45 v/Pia og Mona	Yin Yoga 8.45-9.45 Stole gymnastik 10-11 v. Johanna 11.15-12.15 v. Janne	Sang 10-12	Banko 6. marts & 20. marts kl. 10-12
		Gymnastik 14-15 v. Susanne	Gymnastik 12.30-13.30 v. Kirsten	Maling 12.30-15	Jazz-matiné 27. marts kl. 11-12
		Stoleyoga 15.15-16.15 v. Johanna			
	Brugermøde 9.marts kl. 14.00	Seniordans 16.30-18.00v/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 & Weny	
		Kortspil- whist 12.30-16			
Videorum				Hjælp til pc og mobil 10.00-12.00 Efter aftale 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 V. Søren Sørensen		Hverdagsrådgivning 12.30-14.00 ulige uge V. Anne & Lene 12.30-14.00 lige uge V. Torben		
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/Majken
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 øver 9.30-12 Syning 10-13 ulige uger
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 Tilmelding nødvendig på tavlen 2. sal	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- bølen	Vi spiller Bridge kl. 9.30-12	Doc. Hermann øver 9.30-12.00	Flettasker og skåle 9.30-14 v/ Ulla	Canasta kl. 10-12	
		Spansk for begyndere v/ Jette 13.30-15.30		Tysk konversation 14 - 16	
Remisen	Togklub Værksted efter aftale	Togklub Værksted efter aftale	Togklub Værksted efter aftale	Togklub Værksted efter aftale	
Kage- køkken					
Fløjen	Vi spiller Bridge kl. 9.30-12			Fransk for begyndere 10.00 - 12.00 v/ Marianne. Studiekreds 13-15 v/Karin	Seniorfisk 1. fredag 10-12 v. Mogens
	Blomsterbinding Hver anden uge v. Lene 10-12		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 Krolf/Petanque Aktivitetspladsen 13.00-15.00 v/Birgitte	Stavgang Seniorcentret 13.00 v/Susanne		Mad - mænd 27. marts 16.00-19.00 Nordstjerneskolens Seniorfisk kontakt Mogens
	Gåholdet Aktivitetspladsen afventer nyt hold		Smedeholdet Godbavn 10.00-12.00		
	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. 515,00 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 vakt din interesse, så kom og vær med.

Vi glæder os til at se DIG.