



GRIBSKOV SENIORCENTER

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

JUNI 2026

27. årgang Nummer 6



Lidt til kalenderen

Køkkenrengøring - derfor er det lukket	mandag	1. juni
Gribskov Seniorfisk tage på fisketur	mandag	1. juni
Glasværkstedet "Work-shop"	mandag	1. juni
Glasværkstedet "Work-shop"	tirsdag	2. juni
Glasværkstedet "Work-shop"	onsdag	3. juni
Vi spiser sammen	onsdag	3. juni
Hulen arbejder med italiensk crepepapir	torsdag	4. juni
Gribskov Seniorfisk har møde og rygedag	fredag	5. juni
Brugermøde	mandag	8. juni
Hulen fortsætter med italiensk crepepapir	torsdag	11. juni
Banko	fredag	12. juni
Borgmesteren kommer på besøg	onsdag	17. juni
Hulen støber med beton	torsdag	18. juni
Swingtetten underholder	fredag	19. juni
Gribskov Seniorfisk deltager på kursus	fredag	22. juni
Hulen holder "fri leg"	torsdag	25. juni
Banko	fredag	26. juni
Grill i gården	mandag	29. juni

SE HER !

Mandag den 1. juni kl. 10.00 - 12.00

Denne dag holder køkkenet hovedrengøring, så der vil ikke være almindelig køkkenaktivitet.

Husk derfor at medbringe madpakke, også i perioden, hvor køkkenet holder sommerlukket fra 28. maj til 31. august.



Vi vil samtidig benytte lejligheden til at sige et stort og hjerteligt tak for en dejlig smørrebrødssæson.

Tak til alle jer, der har været med til at gøre køkkenet til et hyggeligt samlingssted. En særlig tak skal også lyde til Kagekøkkenet for alle de lækre boller og kager, som vi alle har nydt godt af gennem sæsonen.

Vi ønsker alle en rigtig god sommer og glæder os til at ses igen efter sommerferien.

FIE har ordet !



Kære medlem

Juni står for døren, og sommerferien nærmer sig med hastige skridt.

Vi er i øjeblikket i gang med at rydde op i fløjen, da et nyt hold starter op efter sommerferien. Det kan du læse mere om i dette månedsblad – og meget andet spændende.

Gilleleje Aktivitetshus har fået et af vores klaverer.

Vi havde to, og de er meget taknemmelige for donationen.

Det er et skønt samarbejde mellem de to huse. Skulle du få lyst til at besøge Gilleleje Aktivitetshus, er du meget velkommen.

Den 2. juni tager Johanna, Christina og jeg på inspirationstur til Paraplyen i Frederiksværk og Hundested.

Jeg ønsker jer alle en dejlig og solrig juni måned.

De bedste hilsner Fie

LUKKE-dage

5. juni Grundlovsdag

Allerede nu kan du notere:

Sommerferie i Gribskov seniorcenter afholdes i ugerne 29,30 og 31. det vil sige fra d. 13. juli til den 3. august.

Vi spiller

BANKO



Fredag d. 12. 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. 3. juni kl. 17.00 - 20.00

Menu: Laks på grønsagsbund med citron sauce
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....

Brugermøde

Mandag d. 8. juni kl. 14.00

Efter brugermødet er der foredrag !

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.**



Hulen

Ses vi i Hulen- det kreative værksted ?

Torsdage i juni fra 10.00 - 13.00

Det er ikke nødvendigt med tilmelding !

4. juni

Pæoner, roser, magnoliaer, kirsebærblomster, iris og valmuer...

Kom og skab din egen evighedsbuket i det smukke italienske crepepapier. Det er nemmere end man tror, det tager lidt tid men er umagen værd. De bliver SÅ flotte. Og så er det ret sjovt at lave.

Vel mødt erfare som nybegynder

11. juni

Vi fortsætter som vi startede forrige torsdag

18. juni

Så er det tid at lave beton i gården igen!

Kom med store og små blade til at lave fuglebad af, eller nylon strømpebukser til at skabe fine svampe til haven, en fin skål eller krukke at skabe en i beton. Eller tag skabelon med til det du gerne vil lave. Vi har beton. Kom glad i noget tøj der må blive beskidt.

25. juni

Fri leg med det du nu har lyst til at lave eller gøre færdigt.

Glæder mig til at se jer og hygge med forskelligt krea / Johanna

Glasværkstedet

Mandag, tirsdag og onsdag 1., 2. og 3. juni kl. 10.00 - 14.00

er der "Glas-work-shop"

Herefter holder vi sommerfri til sidst i august

Mange hilsner fra Mariane & Lis

Gribskov Seniorfisk

Fiskeklubben afholder møde:
Fredag d. 5. juni kl. 10.00 i "Fløjen"



Tirsdag d. 1. juni kl. 08.00 - 15.00
Fladfisketur med "Jaws"

Fredag d. 22. juni kl. 10.00 - ca. 13.00
Fileterings-kursus med efterfølgende frokost
hos "Den Friske Fisk" Holløselund

Linedance

Tirsdag d. 5. maj afholdte Linedance sommerafslutning. Herefter holder de en velfortjent sommerferie i juni og juli, og starter op igen tirsdag den 18. august. Ved samme lejlighed fik de to populære instruktører overrakt flotte blomster.... Herunder ses Pia og Mona



Borgmesteren kommer !

på besøg her i vores center onsdag den 17. juni kl. 13.00

JAZZ MATINÉ



Gribskov Swingtetten underholder med glad swing og jazz og masser af evergreens som I kan synge med på: **Fredag d. 19. juni kl. 11.00 - 12.00**
Deltag i en hyggelig formiddag. **Jazz-Baren er åben.**
Tag gerne naboerne eller nogle venner med !

KØKKENET

Køkkenskema i efteråret 2026 - Vi har brug for dig,
Køkkenskemaet er næsten gået op for efteråret.
Der mangler bare lige dig, dig der kan **en onsdag eller en torsdag.**
Køkkentjansen er 1 gang om måneden i tidsrummet 09.30 til 13.30
Vi glæder os til at hører fra dig.

Stolegymnastik

Hold 1 har fået Grethe Larsen som deres friske tovholder, og hun har valgt kun at holde lukket i de uger centeret har lukket.
Dvs i uge 29, 30 og 31. *Hurra siger hele holdet!*
Stolegymnastik 2 holder heller ikke lukket, fordi der hvor tovholder Janne Elmelund holder sommerferie napper Grethe Larsen også det hold, så de kan træne og holde formen vedlige.
Det er jo dejligt når alt går op.....

Rabatordninger

Hvis du viser dit medlemskort, får du rabat hos følgende:

ServiceIT

Østergade 29, 3200 Helsingø

Café Bella

Adresse: Gadekærvej 17, 3200 Helsingø

Flügger farver

Birkedalsvej 6, 3200 Helsingø (*Bag Kvikly*)

Qigong

Nyt tilbud i centeret hver onsdag kl. 11.15

Opstart den **2. september** med Gerda Holm som tovholder.

Tilmelding er nødvendigt og kan gøres hos Johanna.

Qigong er en kinesisk bevægelses- og meditationsform, der kombinerer langsomme bevægelser, vejrtrækning og mental fokus og minder på nogle måder om Tai Chi, men er ofte enklere og mere fokuseret på sundhed end på kampkunst.

Det kan dyrkes af næsten alle aldre, fordi øvelserne typisk er blide og kan tilpasses niveau. Mange bruger det til at reducere stress, forbedre balance og bevægelighed, øge energi og velvære, støtte rehabilitering og kropsbevidsthed.

Vi spiller **BANKO**

Fredag d. 26. juni kl. 10.00 - 12.00

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

TAK til bankoudvalget for jeres hyggelige spil !



GRILL & Syng med

HARMONIKABANDEN

i gården ♥

mandag den

29. JUNI

klokken 12.00 til 15.00



kl. 12.00

- taender vi grillen



kl. 13.00

- Synger vi med
Harmonikabanden

Kom og
væ med! ♥

Billetpris

50,-
kr.

Raku brænding.....

Keramik holdene var til raku brænding hos Janne Aalborg i deres smukke have i Græsted d. 11 maj. Det var en helt fantastisk dag.

Janne og hendes mand Jens serverede det lækreste hjemmebagte grydebrød med brieost, rabarberkompot og kaffe.
Dorthe fra keramik kom med et stort fad med melon og blåbær, så vi blev forkælet på alle fronter.

Vi stod på hovedet i røg og ild men sikke mange flotte ting der kom ud af det.

Det var dog sidste gang at vi brændte raku hos Janne.
Ovenen er blevet givet tilbage til Kirsten i Gilleleje Aktivitetshus hvor den kom fra.
Men vi kan godt komme derop og låne den – så det var bestemt ikke sidste gang vi fik en dag med denne sjove teknik.



Fra “Male-holdets” store fernisering



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 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



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 een 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.