



GRIBSKOV SENIORCENTER

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

SEPTEMBER 2026

27. årgang Nummer 9



Lidt til kalenderen

Køkkenet åbner efter sommerferien	mandag	31. august
Glasværkstedet starter, samt alle tirsdage	tirsdag	1. september
Åben systue man,- tirs, og onsdage	tirsdag	1. september
Stole YOGA alle tirsdage i september	tirsdag	1. september
Seniordans - alle tirsdage	tirsdag	1. september
Stolegymnastik begge hold starter	onsdag	2. september
Vi spiser sammen	onsdag	2. september
Hulen - alle dage i september	torsdag	3. september
Banko	fredag	4. september
Gribskov Seniorfisk holder møde	fredag	4. september
Brugermøde	mandag	7. september
Åbent hus arrangement	onsdag	16. september
Åbent hus arrangement	torsdag	17. september
Det grønne køkken tryller igen	fredag	18. september
Frivillig fredag i Kultursalen	fredag	18. september
Banko	fredag	18. september
Gribskov Seniorfisk på sildetur fra Vedbæk	tirsdag	22. september
Swingtetten underholder	fredag	25. september
Harmonikabanden underholder	mandag	28. september



Forsidebilledet:

Sensommer - med alt hvad hjertet begærer af høst fra nyttehaven.

Vores flittige landmænd har høstet markerne af og nu er det haveejernes tur til at plukke løs fra drivhuset og træer og buske, samt jordens afgrøder

FIE har ordet !



Kære medlem

Jeg håber, I alle har haft en dejlig sommer. Det har i sandhed været en varm og solrig en af slagsen! Jeg har selv nydt den danske sommer hjemme i haven og ved stranden – og været rigtig glad for at blive hjemme og nyde sommeren her.

Nu er september over os, og efteråret begynder så småt at nærme sig. Men mon ikke vi stadig kan nå at nyde nogle skønne, solfyldte sensommerdage, inden efteråret for alvor tager over.

September er også måneden, hvor de fleste af vores hold starter op igen. Det betyder, at huset atter fyldes med aktiviteter, liv, grin og ikke mindst gode fællesskaber.

Køkkenet og kagekøkkenet er også klar igen, så der bliver igen mulighed for at nyde lidt godt til ganen.

Receptionen startede op allerede i august, og der har tydeligvis været brug for den.

Tusind tak til jer, der har taget en tørn og været med til at få det hele til at fungere.

Jeg glæder mig til endnu en dejlig sæson sammen med jer – og til at se jer rundt omkring i huset.

De bedste hilsner Fie

KØKKENET

Mandag d. 31. august kl. 09.00

Glæd dig til igen at kunne bestille lidt frokost, en bolle eller et stykke kage. Husk du kan købe et klippekort i receptionen, - det gør det nemmere for dig at spise med.

Glasværkstedet

Tirsdag d. 1. september kl. 10.00 - 15.00

starter holdet igen op.

Glasværkstedet er åbent alle tirsdage i september kl. 10.00 - 15.00

Vi glæder os til at se jer igen efter en dejlig sommer.

Husk tilmelding på opslagstavlen, hvis du vil være sikker på en plads.

Mange hilsner fra Mariane & Lis

Systuen

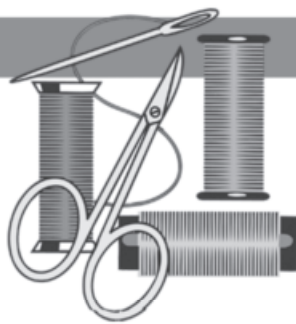
Systuen har fået nye stoffer kom og kig!

Husk vi har åben systue mandag, tirsdag og

onsdag kl. 10.00 - 15.30

Vi hjælper hinanden og får fremstillet mange

flotte kreationer.



Stole-YOGA

Tirsdag d. 1. september kl. 15.00 - 15.55

samt alle tirsdage i september måned.

Vi mødes kl. 15.00 - 15.55 i salen. Det er et åbent hold så du dukker bare op hvis du kan og har lyst. Alle kan være med.

Og det kan godt give varme selvom vi sidder på en stol.

Det er en blanding af smidighed, styrke, åndedrætsøvelser og så afspænding til sidst. En dejlig time hvor vi kommer kroppen godt igennem.

Vel mødt Johanna

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: Anne-Sophie Top.

Grafik, layout, chefredaktør og sats: Ole Hansen.

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



SENIOR-dans

Tirsdag d. 1. september kl. 16.00 - 17.30

Der er pladser på holdet så kom glad og lad os danse sammen. Det er rigtig sjovt, dejligt og hyggeligt. En gang om måneden hygger vi også med lidt mad bagefter dansen.

Du kan bare dukke op og tale med os så finder vi ud af det. Holdet ledes af Seniordans Instruktør Nels Nielsen.

Velkommen til alle danseglade



Stolegymnastik

Onsdag d. 2. september kl. 10.00 og 11.15

Janne er tilbage fra sommerferie som tovholder på hold 2. Vi siger velkommen tilbage og håber sommeren har været god.

En stor tak til Grethe Larsen for at have taget begge hold i sommerperioden, så alle kunne fortsætte træningen.

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. 2. september kl. 17.00 - 20.00

Menu: Skinke med grønlankål

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....

Vi spiller **BAWKO**



Fredag d. 4. september kl. 10.00 - 12.00
i salen. *Vel mødt !*

Hulen

Ses vi i Hulen- det kreative værksted ?
Torsdage i september fra 10.00 - 13.00
Det er ikke nødvendigt med tilmelding !

3. september

Skal vi lave silketryk. Det bliver sjovt og spændende – vi har en masse i gemmerne så kom glad og lad os få både farver og kreativitet i sving

10. september

Fri leg- brug nogle teknikker du kender og køør på !

17. september og 24. september

Fortsætter vi med vores tekstiler – silketryk, maling, tryk på muleta-sker og t-shirts.

Kom glad og lad os hygge sammen med lidt snak og krea.

KØKKENET

Vidste du, at vores køkkenfunktion er styret og bemandet af frivillige? Dette unikke tilbud eksisterer ene og alene på baggrund af frivillige der gerne bruger en dag eller 2 om måneden, for at være med til at skabe den hyggelige stemning der altid er omkring spisestuen/cafeen.

Derfor dette lille opråb fra køkkenholdet:

Zoe mangler en makker onsdag 1 gang om måneden

Anita mangler en makker mandag 1 gang om måneden

Der mangler et makkerpar om torsdagen 1 gang om måneden.

Håber nogen af jer har lyst til at melde jer.



Fredag d. 4. september kl. 10.00
afholder vi første møde efter sommerferien i
"Fløjen" i Gribskov Seniorcenter. Er du interesseret
i at fiske er du meget velkommen.

På mødet denne gang skal vi planlægge vores kommende fiskeevents
for den nye sæson, vi har dog allerede planlagt en sildetur:

22. september kl. 08.00 - 15.00 med "Jaws" fra Vedbæk
Pris kr. 300

Husk tilmelding til Mogens

Brugermøde

Mandag d. 7. september kl. 14.00
Kom og hør hvad der sker af nye ting i efteråret.

Efter brugermødet for vi besøg
af sognepræst Sarah Thorngreen
Auken som er sognepræst i Sø-
borg Kirke og stor fan af den
amerikanske countrysanger og
sangskriver Dolly Parton.
Hun vil tage os med ind i sange-
rens univers, hvor troen ikke
handler om at dele folk op, men
om at skabe fællesskab og håb.



Dolly Parton er ikke bare et ikon
- i dag står hun også som en
sjælden brobygger i et splittet
USA. Med sin varme, humor og skarpe forretningssans har Dolly for-
mået at samle mennesker på tværs af politiske, kulturelle og religiøse
skel. **Kom og oplev et spændende foredrag i musikkens tegn.**

Vi spiller **BANKO**

Fredag d. 18. september kl. 10.00 - 12.00
i salen. Kom og vær med.
Gevinsterne er gavekort til byens butikker.
Vi spiller 10 spil.



Åbent hus

Onsdag d. 16. september og Torsdag d. 17. september
Begge dage fra kl. 10.00 - 15.00

Er du 60+ eller førtidspensionist ?

Så kom og oplev, hvad Gribskov Seniorcenter har at byde på.
Kom indenfor og gå på opdagelse på vores åbne værksteder og oplev forskellige udstillinger.

Få en rundvisning og hør mere om huset, nyd kaffe og kage og mærk stemningen i huset.

Måske finder du lige det fællesskab, den aktivitet eller det nye spændende tilbud, du har ledt efter.

Vi glæder os til at byde dig velkommen

Det "Grønne" køkken

Fredag d. 18. september kl. 16.00 - 19.00

Vi ses i nordstjerneskolens køkken hvor vi skal starte op igen efter sommerpausen og lave lækre grønne retter.

Det koster 100 kr. og tilmelding foregår til Johanna.

Der er pladser i den faste gruppe men det er også muligt at komme kun en enkelt gang.

Henvend dig til Johanna, så løser vi det.

Udflugt

Husk vores fællestur til Aarhus
Du kan stadig nå at komme med....



Turen er fra 18. til 20. oktober, læs nærmere på opslaget i fællesstuen, eller kom til brugermødet for at høre mere.

Det bliver en hyggelig og spændende tur der er tilrettelagt specielt til os, vi glæder os meget.

Vi har forlænget tilmeldingsfristen grundet sommerferien, så du kan snildt nå at komme med på alletiders tur.

Stor hilsen fra Brugerrådet – Leif og Kirsten



JAZZ MATINÉ

Gribskov Swingtetten underholder med glad swing og jazz og masser af evergreens som I kan synge med på:

Fredag d. 25. september kl. 11.00 - 12.00

Deltag i en hyggelig formiddag fyldt med levende jazzmusik som er i centrum og hvor stemningen er afslappet og imødekommende.

Det er den perfekte måde at starte weekenden på, med gode toner, smil og nærvær.

Jazz-Baren er selvfølgelig åben og styres af Flemming, som serverer lækkerier til musikken.

Tag gerne naboerne eller nogle venner med eller kig bare forbi alene!



INDBLIK • Hvad laver vi i centret

Denne måned præsenterer vi: Strikkeholdet



Hver tirsdag mellem 10 og 12 er der gang i strikkepinde og hæklenåle i spisestuen. en flok flittige damer strikker bluser, køkkenklude, vanter, huer og meget andet, men ikke nok med at pindende bliver rørt, så er der også gang i "snakketøjet", snakken går lystigt omkring diverse håndarbejder, hvor vi også kan hjælpe hvis der er gået "hårdknude" i opskriften, men der snakkes også om hvad vi hver især har oplevet siden sidst, - tid til kaffe er der selvfølgelig også. Kom og vær med, der er også plads til dig.

Omkring Trøstemus:

Ved bordet sidder også Lene Rasmussen der hækler trøstemus for "Trøstemus Danmark" hvor hun er ambassadør i Nordsjælland. Trøstemusene afleveres på sygehusene hvor de trøster børn der skal stikkes, til røntgen mv.



Dette projekt har eksisteret siden 2017 hvor der på landsplan er afleveret 1.075.000 indtil nu! Vil du høre mere om kan du tage en snak med Lene.



"Frivillig Fredag"

Fredag d. 18. september kl. 19.00 - 21.00

i Gribskov Kultursal arr. af Gribskov kommune

Få en inspirerende og festlig aften, hvor vi hylder og takker de mange frivillige ildsjæle i Gribskov Kommune.

Vi skal opleve:

Lokale lækkerier fra Kilden, Chris Skytte som konferencier, uddeling af årets seniorpris, kulturpris, ungepris og frivilligpris, stand-up ved Anders Fjelsted, Frivilligheds-quiz, Festmusik ved fællessangeren Anders Greis, fest og bobler i foyeren.

Ankomst fra kl. 18.30

Har du lyst at deltage, så kom og se opslag og invitation på opslagstavlen – vi hjælper gerne med tilmelding.

Fie.

Rabatordninger

Hvis du viser dit medlemskort, får du rabat hos følgende:
(Brugerrådet arbejder med opdatering af denne service)

ServiceIT

Østergade 29, 3200 Helsingør

Café LaQuart

Adresse: Østergade 2, 3200 Helsingør

Flügger farver

Birkedalsvej 6, 3200 Helsingør (Bag Kvickly)

Café Bella

Gadekærvej 17, 3200 Helsingør



Tysk-holdet

er mindsket ind og der er plads til flere.

De mangler også en underviser, men har klaret det ved at konverserer på Tysk, men et er sjovere hvis der var en der havde lyst til at være Tovholder/underviser på holdet.

Hold dig ikke tilbage, vi glæder os til at tage imod dig.

Harmonika Banden

Vores velspillende orkester leverer musikken til syng-sammen:

mandag d. 28. september fra klokken 13.00 til 15.00.

NU med ny forsanger: Tine Søborg- kom og byd hende velkommen !

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.



PÅ TUR

Torsdag d. 20. august var vi på en fantastisk udflugt til det gamle Krudtværk i Frederiksværk.

Her viste Knud rundt og fortalte meget levende og interessant om fremstillingen af krudt fra 1756 og indtil 1966, hvor værket lukkede helt ned permanent.

Det var en farlig arbejdsplads hvor mange mistede livet, trods diverse sikkerhedsforskrifter efter datidens forhold.

Efter rundvisningen spiste vi smørrebrød på café Karl-e.

En rigtig hyggelig og berigende dag.

Beretning og fotos af Birgit Bleibach.



Sted	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
2. sal					
Salen	Harmonikabanden 9.30-12 Syng sammen 28. Sept.	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 4. & 18. sept. kl. 10-12
		Gymnastik 14-15	Gymnastik 12.30-13.30 v. Kirsten	Maling 12.30-15	Swingtetten 25. sept. kl. 11-12
		Stoleyoga 15.00-16.00v. Johanna			
	Brugermøde 9.marts kl. 14.00	Seniordans 16.00-17.30v/Niels	Yin Yoga 14 - 15.15 v. Johanna	Hatha Yoga 15.15-16.15 v. Fie	
Tænke- boksen	Engelsk konversation 10.00-12.00	Kortspil- whist 12.30-16	Patchwork 9.30-12.30 v/Anne & Annie	Knipling 9.30-13.30 v/ Mie & Weny	
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 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

	Syning 10.00-15.30	Syning 10.00-15.30	Syning 10.00-15.30	Patchwork på maskine 10.00 -15.00	Syning 10-12 2 & 4 uge Swingtetten 1 & 3 uge
Systuen					
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	Keramik 10.00 - 15.00 v/	
			Porcelænsmaling 13-16		
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		
Det Lilla lokale					
Tale- bøblen	Vi spiller Bridge kl. 9.30-12	Doc. Hermann øver 9.30-12.00	Flettasker og skåle 9.30-14 v/ Ulla		
		Spansk v/ Jette 13.00-15.00		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	Bridge for begyndere 10.00 - 12.00 v. Elmer		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	Stavgang Seniorcentret 13.00 v/Susanne		Mad - mænd 25.sept. 16.00-19.00 Nordstjerneskolens Grønmad 18. sept.
	Gåholdet Aktivitetspladsen afventer nyt hold		Smedeholdet Godhavn 10.00-12.00		
	Stavgang kl. 10 v. Susanne				Seniorfisk kontakt Mogens

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.