



NOVEMBER 2026

27. årgang Nummer 11

BETALING 2027 - 1.044,-
BETALING 2027 - 1.044,- Kr. BRUGERBETALING 2
RUGERBETALING 2027 - 1.044,- Kr.
BETALING 2027 - 1.044,- Kr. BRUGERBETALING 2
RUGERBETALING 2027 - 1.044,- Kr. BRUGERBETA
RUGERBETALING 2027 - 1.044,- Kr.
UGERBETALING 2027 - 1.044,
RBETALING 2027 - 1.044,- Kr. BRUGERBETALING
BRUGERBETALING 2027 - 1.044,- Kr.
ING 2027 - 1.044,- Kr. BRUGERBETALING
BRUGERBETALING 2027 - 1.044,- Kr. BRUGERBE

Lidt til kalenderen

Doc Herman underholder os igen	mandag	2. november
Glasværkstedet arbejder alle tirsdage fra	tirsdag	3. november
Vi spiser sammen	onsdag	4. november
Hulen - alle torsdage i november med start	torsdag	5. november
Gribskov Seniorfisk holder møde	fredag	6. november
Brugermøde	mandag	9. november
Læsekredsen	onsdag	11. november
Banko	fredag	13. november
Julemarked for hele familien	lørdag	14. november
Julemarked for hele familien	søndag	15. november
Det grønne køkken tryller igen	fredag	20. november
Swingtetten underholder	fredag	20. november
Blomsterbinding	mandag	23. november
Madmændene mødes	fredag	27. november
Banko	fredag	28. november
Harmonikabanden underholder	mandag	30. november
Vi spiser sammen	onsdag	2. december
Den store julefrokost	torsdag	10. december



Forsidebilledet:

Husk at vi fra næste år sætter brugerbetalingen/kontingentet op til 1.044 kroner, men så gælder det også for både Helsingør og Gilleleje

FIE har ordet !



Kære alle

Som tiden dog flyver! Før vi får set os om, sidder vi rundt om julebordet og fejrer juleaften.

Men inden vi når dertil, har vi heldigvis en hel november måned foran os med masser af hyggelige stunder og gode oplevelser i Gribskov Seniorcenter.

Vi glæder os til at byde jer indenfor til julemarked, hele tre koncerter med vores egne husband, blomsterbinding og meget mere.

Der bliver rig mulighed for at mødes, grine sammen, nyde musikken og mærke det dejlige fællesskab, som gør vores seniorcenter til noget helt særligt.

Jeg håber, I har lyst til at være med – for det er jer, der skaber liv, glæde og varme i vores hus. Tak, fordi I er med til at gøre det til stedet, hvor vi ikke bare mødes, men også hører til.

Jeg glæder mig til at se jer i november!

De varmeste hilsner
Fie

Glasværkstedet

Glasværkstedet i november

Glasværksted alle tirsdage i november med start 3. november og den 1. December fra klokken 10.00 - 15.00

Herefter kører glasovnen med brændinger, så vi kan få alle julegaverne færdige og klar. Glasværkstedet startede op igen i januar 2027.

Tusind tak for i år, Mariane og Lis

Hulen

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

Vil du være med på de hyggelige torsdage til kreative udfoldelser, så hold øje med opslagstavlen eller tal med Johanna.

Doc Hermann



Mandag d. 2. november kl. 14.00
en ny og dejlig tradition er startet.....

Doc Hermann spiller for publikum i huset og kan opleves fremover én gang om måneden.

Kom og nyd musikken, stemningen og det gode selskab – vi glæder os til at se jer.

Gribskov Seniorfisk

Fredag d. 6. november kl. 10.00

afholder vi fiskemøde med hyggeligt samvær, kaffe og brød og en masse fiskesnak.

17. eller den 18. november kl. 8.00 til 15.00

fisketur med "Jaws" fra Vedbæk - pris 300 kr.



Husk tilmelding til Mogens

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.**



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. november kl. 17.00 - 20.00

Menu: Frikadeller med stuvet spidskål

Dessert: Kroens dessert

Prisen er kun 105,00 kroner incl. kaffe

Prisen er steget grundet vi derved skulle få lidt mere grønt ved. 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....

OBS: næste gang er allerede den 2. december og spisebillet skal købes i denne måned.

Vi skal der have dejlig flæskesteg og Ris a'la'mande.

Læsekredsen

Onsdag d. 11. november kl. 10.00 - 11.30

Nu er vi klar med opstart af læsekredsen, så på med læsebrillen og mød op i det "Grønne Lokale" på 1. sal, hvis du skulle have interesse i at være med.

Fremover mødes de 2. onsdag i hver måned, kl. 10.00 til 11.30

Vi spiller BAWKO

Fredag d. 13. november kl. 10.00 - 12.00
i salen.

Vel mødt !



Brugermøde

Mandag d. 9. november kl. 14.00

Efterfuldt af foredraget "Sundhed og sangklang"

(se mere på opslagstavlen)

Brugermødet den 9. november.

Denne gang får vi besøg af Freja Eriksen – "Den syngende læge"



Nyd en eftermiddag i selskab med en læge som forener musik, viden-
skab og refleksion til en skøn oplevelse.

Andre steder har publikum beskrevet oplevelsen som en der
berører og styrker samhørigheden.

Vi glæder os til endnu en skøn eftermiddag.

Nyt kontingent og stærkere samarbejde fra 2027

Det er nu vedtaget, at kontingentet fra 2027 stiger til 1.044 kr. om året. (se længere nede hvad kontingentet dækker)

Betalingen bliver fremover opkrævet to gange årligt med 522 kr. i januar og 522 kr. i august.

Ét kontingent – to huse

Som noget nyt får du fra 2027 mulighed for at benytte både Gribskov Seniorcenter i Helsingør og Gilleleje Aktivitetshus på det samme kontingent, - der er dog en enkelt begrænsning: Hvis et hold har venteliste, kan du kun deltage på det samme hold ét sted.

Det betyder eksempelvis, at du skal vælge, om du vil gå til keramik i Helsingør eller Gilleleje – du kan ikke gå til keramik begge steder.

Dette gælder hold med venteliste, eksempelvis keramik, yoga, gymnastik og glas.

Vi står stærkere sammen

Med denne ændring ønsker vi også at styrke samarbejdet mellem de to huse.

Vi vil gerne tænke os mere sammen, dele vores ressourcer og hjælpe hinanden på tværs.

Det kan blandt andet betyde, at vi kan låne hinandens lokaler, dele gode idéer og give hinanden en hjælpende hånd.

Måske kan inventar, som ikke længere bliver brugt i det ene hus, få nyt liv i det andet.

Vi kan også som personale drage nytte af hinandens erfaringer og kompetencer.

Sammen kan vi skabe endnu flere muligheder og et stærkere fællesskab på tværs af Gribskov Seniorcenter og Gilleleje Aktivitetshus.

Denne måned præsenterer vi: Stolegymnastik

Denne gang har vi været på besøg på et af stolegymnastik holdene, det hold som arbejder fra kl. 10.00- 10.45 hvor Grethe er tovholder.

Det giver rigtig god træning trods gymnasterne sidder ned, og rigtig godt, især hvis man har lidt udfordringer med balancen.

Den dag vi var på besøg, var der 17 deltagere på holdet, og stemningen var helt i top.

Træningen foregår via instruktør på fjernsynsskærmen – det fungerer rigtig godt, man kommer hele kroppen igennem samt opvarmning og afspænding til slut.

Midtvejs holdes der en lille pause med et glas vand og ikke mindst en masse snak.

Grethe siger, det er så fantastisk at være tovholder på dette hold, det er så livgivende, og hun går hver gang glad fra holdet med ny energi. Vi har 2 stolegymnastikhold i vores center, og oven i også et hold som dyrker stoleyoga.

Har du lyst til at prøve et af holdene, kommer du bare– det er tillige sjovt og til god musik.

Udfarende rapporterteam Kirsten og Lis





JULEmarked

Lørdag d. 14. november & søndag d. 15. november

sætter vi huset på den anden ende og holder vores store julemarked.

Som sædvanen tro Vi holder traditionen tro julemarked på Gribskov Seniorcenter – og der er masser at glæde sig til for hele familien!

Der vil være masser af spændende boder, musik og hyggelig julestemning. Ole holder åbent i lege- og børnerummet, og selvfølgelig kører togbanen også. Elisabeth sørger for lækre sandwich, og caféen holder åbent begge dage.

Alt det hyggelige, vi kender og elsker ved vores julemarked, er selvfølgelig med igen i år. Hjælp os med at sprede juleglæden.

Kom og hent flyers, som I kan dele ud i postkasserne i jeres nærområde. Jo flere vi når ud til, jo flere gæster kan vi forhåbentlig byde velkommen til nogle hyggelige juledage på Gribskov Seniorcenter.

Vi glæder os til en fantastisk weekend.

JAZZ MATINÉ



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

Fredag d. 20. november 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!

Det "Grønne" køkken

Fredag d. 20. november kl. 16.00 - 19.00

mødes vi igen på Nordstjerneskolen til en gang grøn mad.

Vil du med, kan du tilmelde dig hos Johanna. **Det koster 100 kr.**

Blomsterbinding

Mandag d. 23. november kl. 10.00 - 12.00

Blomsterbindingsholdet ved Lene, mødes til lidt advents inspiration
God dag (holdet er fuldtalligt)

Madmændene

Fredag d. 27. november kl. 16.00

mødes de gamle gutter igen på Nordstjerneskolen og
steger og braser

Hilsen Flemming



Harmonika Banden

Vores velspillende orkester
leverer musikken til syng-sammen:

mandag d. 30. november fra klokken 13.00 til 15.00.



NU med ny forsanger: Tine Søborg- kom og hør hende synge !

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 spiller BANKO

Fredag d. 28. november kl. 10.00 - 12.00
i salen. Kom og vær med.

Gevinsterne er gavekort til byens butikker.
Vi spiller 10 spil.



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

Hverdagsrådgivning

Onsdage i ulige uger sidder Lene og Anne og giver hverdagsrådgivning
Det vil de gerne fortsætte med dog skal der nu bestilles tid eller laves
en aftale de pågældende onsdage i ulige uger.

Aftale foregår igennem Fie eller Johanna.

BRUGERBETALING 2027 - 1.044,-
BRUGERBETALING 2027 - 1.044,- Kr. BRUGERBETALING 2
BRUGERBETALING 2027 - 1.044,- Kr.
ING 2027 - 1.044,- Kr. BRUGERBETALING 2
BRUGERBETALING 2027 - 1.044,- Kr. BRUGERBETA
BRUGERBETALING 2027 - 1.044,- Kr.
BRUGERBETALING 2027 - 1.044,-
RUGERBETALING 2027 - 1.044,- Kr. BRUGERBETALING
BRUGERBETALING 2027 - 1.044,- Kr.
ALING 2027 - 1.044,- Kr. BRUGERBETALING
BRUGERBETALING 2027 - 1.044,- Kr. BRUGERBE

Køkken

En lille opfordring fra vores dejlige køkken....

Vi oplever i køkkenet, at der kommer flere og flere særbestillinger og nogen ønsker at vide, hvad der er i køleskabet, mens andre beder om at få fjernet ingredienser fra maden.

Vi har naturligvis fuld forståelse for allergier og særlige behov, men vi ønsker at sætte en stopper for de mange individuelle ønsker. Det skaber stress i køkkenet og gør det svært at holde styr på bestillingerne, især når maden bliver taget fra rullebordet.

Derfor vil vi gerne bede jer om at tage hensyn til køkkenet.

Hvis der er noget på tallerkenen, I ikke ønsker, kan I blot tage det fra. Undlad at tage en tallerken, med noget I ikke ønsker.

Det er blot en lille ændring, som kan gøre hverdagen lettere for vores skønne køkkenhjælpere, så de fortsat kan bruge deres tid på at lave god mad til os alle. *På forhånd tak for jeres forståelse og hjælp.*

Julefrokost

Sæt allerede nu kryds i kalenderen

Torsdag den 10. december kl. 13.00 holder vi årets julefrokost i Gribskov Seniorcenter, og vi håber, at mange af jer har lyst til at være med til en jule hyggelig eftermiddag.

Der bliver selvfølgelig også julemusik, Purmina kommer og synger for os – måske kender du hende allerede fra Kulturcaféen.

Vi er stadig ved at få de sidste detaljer på plads, så vi kender endnu ikke menuen eller prisen. Derfor er billetterne ikke sat til salg endnu, og plakaten er heller ikke klar.

Men én ting kan I roligt gøre allerede nu: Sæt kryds i kalenderen

Vi glæder os til at samle jer til en dejlig julefrokost med musik, fællesskab og julestemning.

Turen til Aarhus

Efter hjemkomsten fra Seniorcentrets tur til Århus, Skanderborg og Silkeborg 18. – 20. oktober 2026 er her en lille beretning som vil give et lille indblik i den skønne tur vi havde.

Den første dag besøgte vi Moesgaard, hvor vi blev vist rundt af dygtige guider, igennem de forskellige tidsaldre.

Det er et virkeligt flot museum, smukt beliggende i Højbjerg syd for Århus.

Derefter gik turen til Hotel Skanderborghus smukt beliggende mellem Store og Lille Skanderborg Sø.

Anden dag gik turen til Århus, hvor vi gik en tur i byen. Mange af os var inde i det store varehus Salling med den imponerende udsigt fra deres tagterrasse og den store tange, der gik ud over gaden. Vi nåede også at se Domkirken.

Til vores ærgrelse kunne vi ikke se Aros, der havde lukket om mandagen. Programmet burde nok have været tilpasset det.

Så gik turen til Den Gamle By, hvor vi fik en lækker frokost. Derefter gik vi rundt og nød de fine gamle huse.

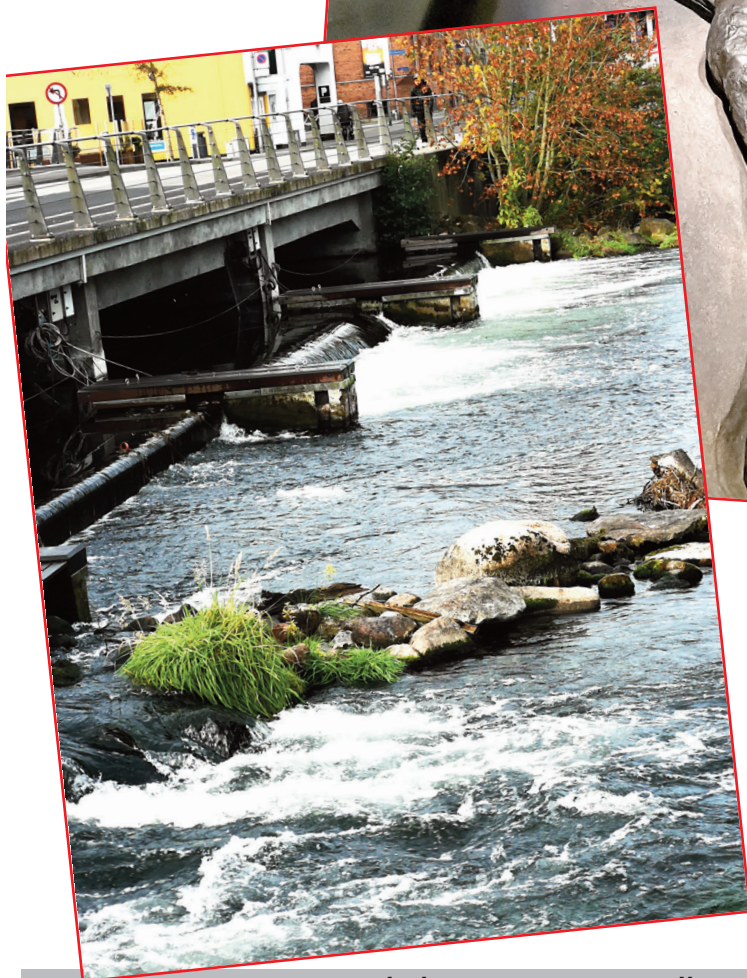
Sidste dag var tirsdag, hvor vi kørte igennem det smukke Søhøjland til Silkeborg.

Her fik vi en rundvisning i det spændende område der hedder Papirfabrikken. Denne tur sluttede i det 70 m høje Papirtårn.

Turen gik derefter til Himmelbjerget, hvor vi på hotellet fik en dejlig middag. Godt trætte af de mange indtryk gik turen hjemad.

Tak til alle deltagerne for hyggeligt samvær.

Rapporter Kirsten Nielsen







Sted	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
2. sal					
Salen	Harmonikabanden 9.30-12 30. nov 13-15	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. Grethe 11.15-12.15 v. Janne	Sang 10-12	Banko 13 & 27 nov kl. 10-12
	Doc. Herman 2. nov 14-15,30	Gymnastik 14-15	Gymnastik 12.30-13.30 v. Kirsten	Maling 12.30-15	Swingtetten 20. nov kl. 11-12
		Stoleyoga 15.00-16.00v.Johanna			
	Brugermøde 9. nov	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		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 interessegruppe	
	Behandling af egne fotos 10.00- 13.00 V. Søren Sørensen		Hverdagsrådgivning Efter aftale: 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 v/Grethe	Syning 10.00-15.30	Patchwork på maskine 10.00 -15.00	Quilt 10-12.30 2 & 4 uge v/Janne 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/Dorte &	
			Keramik 13-16 V/Dorte		
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	Læsekrede 10.00-11.30		
Det Lilla lokale					
Tale- bollen	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 23. nov 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 27. nov 16.00-19.00 Nordstjerneskolen Grønmad 20. nov
	Gåholdet Aktivitetspladsen afventer nyt hold		Smedeholdet Godhavn		

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.