



Centerbladet

September 2023

Center for aktive seniorer



Grønnegade
Centret

GrønnegadeCentret

Grønnegade 15. 3400 Hillerød, 72 32 68 20.

gronnegadecenter@hotmail.com

Formand Annette Deleuran, 26 22 71 30.

Centerleder Anette Høyer, 72 32 68 21. anbh@hillerod.dk

Cafeleder Yvonne Skovgaard-Holm, 72 32 68 22. ysko@hillerod.dk

Bestyrelsen: bestyrelsen@gronnegadecentret.dk

Åbningstider: mandag-torsdag kl. 9.00 -17.00, fredag kl. 9.00 -16.00

GrønnegadeCentrets Venner

Formand Jørgen Raymond

Mobil: 40 42 71 21

Kasserer Anna Sofie Morell

Mobil: 24 64 86 19

Bankkonto: 5064-1403923

Centerredaktion

Hjemmeside: www.gronnegadecentret.dk

Indlæg til hjemmesiden modtages løbende, jo før jo bedre.

Centerblad:

Indlæg til bladet skal være redaktionen i hænde **senest tirsdag den 19. september.**

Indlæg til hjemmeside og blad på e-mail:

centerredaktion@outlook.dk

Vedrørende retningslinjer for indlæg til blad og hjemmeside, henvises til hjemmesiden: Indlæg til hjemmeside og blad

Ansvarshavende redaktør: Annette Deleuran

Ansvarshavende webmaster: Jytte Duus



Informationer

Den bedste information får du ved at besøge centret samt hjemmeside, infoskærme, centerbladet og nyhedsbrev.

Nyt fra centerlederen

Så er næsten alle vores aktiviteter i fuld gang her i GrønnegadeCentret. I juli måned afprøvede vi, at holde åbent 2 dage om ugen i motionsrummet.



Det har været en stor succes og vi vil efter færdig evaluering melde ud, hvordan vi gør fremadrettet. Sundhedsudvalget har et meget tæt samarbejde med sundhedsfremme og uddannelse i Hillerød kommune, hvor Kristine Backholm er sektionsleder, og med i sundhedsudvalget.

Samarbejdet har været med til, at først i august var der 2 dages aktivitetstilbud med overskriften Sommersund. Vi oplevede stor tilslutning og tilfredshed. Fremover vil der komme flere tilbud som POP-UP aktiviteter, hvor jeres sundhed vil stå øverst på listen. Sundhed er jo både et sundt sind og en sund krop.

Når man kommer i fællesskabet i GrønnegadeCentret, så kan der være nogen der venter på dig, der er noget at stå op til og man holder sig i gang. Vil man vide mere om vores hus, har bestyrelsen valgt at holde åbent hus den 9. september.

Hjælp med nye medlemmer i GrønnegadeCentret

Velkommen til alle nye medlemmer og stor tak til alle jer, som har gjort en indsats for at endnu flere kan benytte vores dejlige hus. Har I en nabo, en ven eller måske familie, som vil have glæde af at komme i GrønnegadeCentret, er de fyldt 60 år og man får meldt personen ind i GC, vil man som tak modtage en flaske vin indtil **1. oktober 2023**. Når man selv har en ny med i vores hus, så er der allerede en kontaktperson. Det er en tryk og rar måde at komme ind i et nyt hus.

Medlemskort

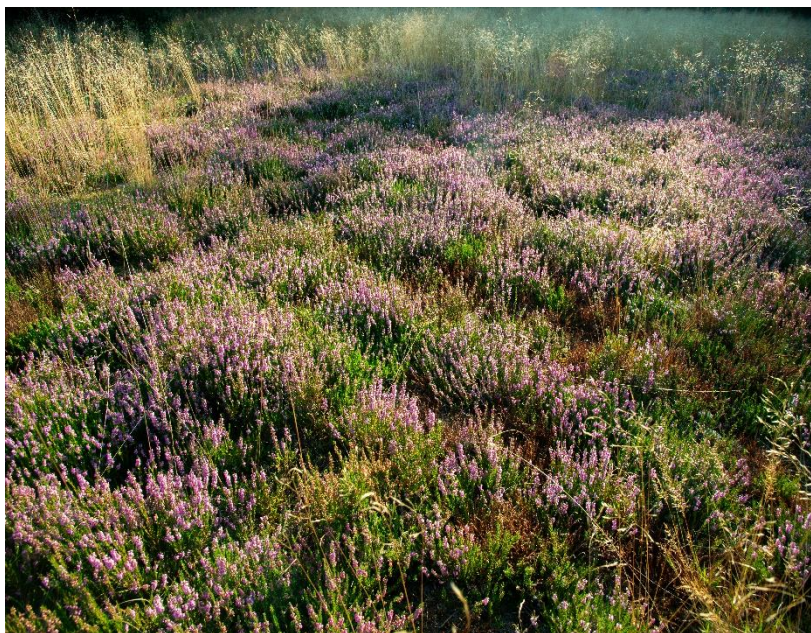
Som I sikkert har hørt har økonomiafdelingen i Hillerød Kommune bedt mig om at se jeres medlemskort 1-2 gange om året med varsel. Jeg vil komme forbi fredag den 15. september kl. 17-17.30, når der er tapas. Husk altid at have medlemskort på dig, når du kommer i GrønnegadeCentret. Man kan også tage et billede af det og have det på sin telefon.

Anette Høyer

Formanden har ordet

GrønnegadeCentret er på dagsordenen på byrådsmødet i oktober.

Centrets økonomi er pres-set, blandet andet på grund af inflation og faldende antal medlemmer. Derfor har bestyrelsen ansøgt om kontingentforhøjelse, kr. 50,- i 2024 og kr. 25,- hvert af de følgende 2 år. Det har været vigtigt for bestyrelsen, at der ikke kommer en forvoldsom stigning på en gang.



Spørgsmålet om udenbys medlemmer skal ligeledes behandles. Bestyrelsen fik allerede i marts grønt lys til at åbne mere op for udenbys medlemmer og det blev der taget stilling til på bestyrelsesmødet i april, men det bliver først behandlet politisk nu.

Derudover vil vi, sammen med kommunens ansvarlige for GC, bede politikerne om at se på/revidere/opdatere rammerne for GrønnegadeCentrets virke i det skriv der hedder ”Hovedprincipper for ejerforhold”. Det er nødvendigt, for at bestyrelsen kan revidere vedtægter og andre dokumenter, der styrer bestyrelsens arbejde.

Nu til noget helt andet:

Bestyrelsen har fået egen mail: bestyrelsen@gronnegadecentret.dk, står fremover på side 2 i bladet.

Så har du spørgsmål til bestyrelsen eller emner du ønsker drøftet, så vil vi bede om at de sendes til denne mail, frem for bestyrelsens private mails. Du må selvfølgelig fortsat meget gerne henvende dig til de enkelte bestyrelsesmedlemmer.

Sidst ønsker jeg alle et succesfuldt Åbent Hus, **lørdag den 9. september.**

Annette Deleuran

Nyt fra Cafeen

Så er vi i fuld gang igen efter sommerferien i ”Det Glade Hjørne”. Her efter sommerferien, har vi den glæde at kunne sige velkommen til Jan Gottlieb, som frivillig medarbejder i cafeen. Jan vil servicere kunderne torsdag eftermiddag.

Måske har du også lyst til at være med i det hyggelige arbejdsfællesskab. Kom gerne til en snak om, hvad der ville passe for dig af tid og opgaver.

Cafeen er drevet af frivillige som stiller deres tid og kræfter til rådighed. Som kunde vil du derfor kunne opleve forskelle på udbuddet af vores sortiment de enkelte dage.

Vi arbejder alle sammen med forskellige forudsætninger og i forskelligt tempo. Som kunde kan det betyde varietet ventetid i køen.

Det bliver sværere og sværere at få lov til at aflevere kontanter i banken. I cafeen foretrækker vi derfor betaling med Dankort.

Vi glæder os til at se dig i ”Det Glade Hjørne”!

Yvonne Skovgaard-Holm

Spiseklub

Fredag 8. september kl. 12.00

Der serveres forloren hare.

Billetter kan købes i receptionen og koster **kr. 50,-**.

Næste spiseklub 6. oktober der sælges billetter fra 18 september. *Lone*

Stjernes kud

Fredag den 8. september kl. 17.30

Billetsalg slutter 6. september.



Brita Lyng

Tapas

Fredag den 15. september kl. 17.30

Billetsalg slutter 13. september.

Alice Olesen

Stegt flæsk

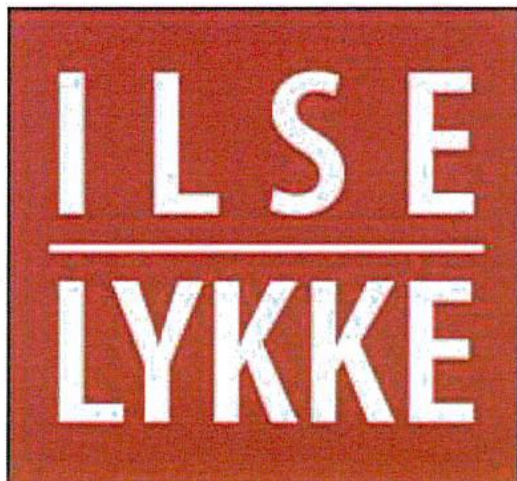
Fredag den 29. september kl. 17.30

Billetsalg slutter 27. september.

Jytte, Inge og Lone

Prisen pr. arrangement er **kr. 90,- incl. 1 glas vin eller øl/vand.**

Billetsalg henvendelse i receptionen – kun for medlemmer.



KVINDELIGT & KLÆDELIGT

ØSTERGADE 6
3200 HELSINGE
TLF: 48 79 87 87

HOS OS FÅR DU EN
PERSONLIG OG ÆRLIG
BETJENING

BETTY BARCLAY
BRANDEX
GERRY WEBER
MICHA
SIGNATURE
IN FRONT
CISO
GOZZIP
POINT NEUF



AUGUST JØRGENSEN

ADVOKATER

En omhyggelig forberedelse af seniortilværelsen giver tryghed. Vi rådgiver om alle juridiske problemstillinger i forbindelse med, at man bliver ældre.

Det kan blandt andet være salg af fast ejendom og oprettelse af testamente. Det kan også være rådgivning om at give sine børn skattefrie gaver som supplement til testamente.

Vi er uafhængige og varetager kun klientens interesse. Navnlig i den tredje alder, er der ikke råd til at udskyde overvejelser om testamente.

Ring til advokat Lotte Borg Jørgensen for en aftale på tlf. 48 24 79 20.

Åbent hus

Lørdag den 9. september kl. 13.00 – 17.00 i GrønnegadeCentret.

Hele huset vil summe af liv, ca. 25 tovholderne vil præsentere hver deres aktivitet og informere om mulighederne, for at blive optaget i deres aktivitet.

Fra kl. 13.00 serveres der i haven øl/vand og grillpølser, krydret med underholdning i partyteltet hvor der vil være Musikcafe med Grønnegade Jazzorkester, Green Evergreens, Phønix, irsk folkemusik, Green Street Country Band, som slutter festen kl. 17.00.

Vi vil gerne vise vort fantastiske center frem for alle 60+ borgere i Hillerød Kommune, og give dem mulighed for at blive inspireret til at deltage i vort sociale samvær, som vi prioriterer meget højt, enten som deltagere i en aktivitet eller som frivillig medhjælper og naturligvis gerne som nyt medlem i centret, som i øjeblikket tæller ca. 1550 medlemmer, hvoraf ca. 160 udfører frivilligt arbejde.

Takket være blandt andet en donation fra Fonden Hertz Minde byder vi på øl/vand, grillpølser, kaffe og kage.

Velkommen til en herlig og spændende dag.

Bestyrelsen

Indvielse af pavillon

I forbindelse med åbent hus arrangementet holder værkstedet og GrønnegadeCentret indvielse af pavillonens samme dag **kl. 12.45**, hvor Anette Høyer vil klippe snoren over og så giver værkstedet en lille en til ganen og en kage til.

Jeg håber I vil slå vejen forbi og se hvor flot et stykke arbejde der er lavet af frivillige her i centret. Det kan vi være stolte af. Der er også et malerhold, der har lagt en masse arbejde der.

Tak til alle som har hjulpet til.



Lone Nielsen

Centrets pavillon er nu færdig

Tidligere i centerbladet har der været løbende information om pavillonprojektet. Nu er den færdig og parat til indvielse og ibrugtagelse.

Projektet startede medio april og jeg synes at resultatet er blevet godt og imødekommende. Vi, der har været involveret, er tilfredse med resultatet og håber medlemmerne i GrønnegadeCentret vil have stor gavn af pavillonen.

Jeg vil gerne rette en stor tak til Sv. Aage Rasmussen, Birger Jensen, Karen Tinghus, Hardy Larsen, Preben Jørgensen og Tage Wilken. Uden jeres hjælp ville vi ikke have været i stand til at gennemføre projektet på den korte tid. I har brugt megen tid og gjort et fantastisk stykke arbejde, som I kan være stolte og tilfredse med. Tak for det.

Undervejs har vi desværre haft et uheld, som betød at Sv. Aage brækkede hoften. Derfor er næste projekt at få ham på ret køl igen og deltage i det sociale samvær på værkstedet og GrønnegadeCentret.

Budgettet for den del af projektet værkstedet skulle finde finansiering til, var Kr. 55.500,-. Under hele processen har værkstedet hele tiden været meget OBS på økonomien hvilket er resulteret i at den totale udgift til projektet er endt op med et lille overskud på et par tusinde kr. Det er vi stolte af.

Værkstedet vil også rette en stor tak til VELUX FONDEN for den donation, vi har modtaget.

Som nævnt andet sted i bladet er der indvielse på dagen for ”Åben Hus” arrangementet, hvor værkstedet vil byde på et glas CAVA og lidt mundgodt.

Niels Lang



Gospelkoret Old Stars

viser flaget til Åbent Hus lørdag den 9. september



En bred vifte af pensionister, fra de yngste på ca. 60 til de ældste på over 90, deltager hver uge i korøvelser under ledelse af en meget engageret korleder Nina Luna og akkompagneret af pianist Anders Mortensen.

Hver mandag summer GrønnegadeCentret af liv og glade sangere og det er tydeligt for enhver at der gennem årene er opbygget et solidt socialt fællesskab. Man bliver næsten yngre af at synge gospel! Koret er næsten fuldtalligt men kunne dog godt få plads til et par ekstra sopranoer.

Den praktiske organisation ligger i hænderne på en bestyrelse, der sørger for masser af detaljer som arrangement af koncerter, transport og vedligeholdelse af musikanlæg afholdelse af mindre weekend ture for koret, vedligeholdelse af sangbogen, julefrokost og meget andet.

I dette efterår skal koret synge i Bistrup kirke i Birkerød, ved et julearrangement i Gjethuset i Frederiksværk og endelig afholde julekoncert her i GrønnegadeCentret.

Besøg gerne vores stand ved "Åbent Hus" arrangementet.

Lis Nyholm

Vaccination

Det bliver igen i år muligt at få influenzavaccination i GC.

Vaccination finder sted:

Tirsdag den 3. oktober kl. 8.30-16.30

Mandag den 9. oktober kl. 8.00-12.30

Mandag den 16. oktober kl. 8.00-12.00

Sæt kryds i kalenderen allerede nu, så kommer der nærmere information når tiden nærmer sig.



Sundhedsudvalget

Stavgang

Vi er en gruppe på 5-6 glade stavgængere, der mødes i Grønnegade-Centret **onsdag kl. 10.00** og begiver os ud på en dejlig tur med stavene gennem Indelukket og Slotsparken. Vi går en god times tid – ca. 5 km i almindeligt gangtempo - så alle kan være med.

Efter stavgangen kan man hygge sig med en kop kaffe og lytte til Hus-orkestret som spiller fra kl. 11.00 til 12.00, og så er der mulighed for at spise lidt frokost bagefter.

Vi vil meget gerne have flere med, så hvis du har lyst så mød op i receptionen **onsdage kl. 9.45**.

I denne sæson starter vi **onsdag den 6. september** og vi fortsætter indtil begyndelsen af maj.

Ulla Espersen

Meditationsholdet

Starter op igen efter ferien **torsdag den 7. september kl 12.45**.

Tilmelding i receptionen.

Sundhedsudvalget

Danseklubben

Indkaldelse til generalforsamling

Mandag den 11. september kl. 18.30 i GrønnegadeCentret

Dagsorden iflg. vedtægter

1. Valg af dirigent
2. Valg af stemmetællere
3. Formandens beretning
4. Regnskab/kontingent
5. Indkomne forslag
6. Valg af bestyrelse
7. Valg af revisor og revisorsuppleant
8. Eventuelt

Forslag til generalforsamlingen skal være bestyrelsen i hænde 10 dage før generalforsamlingen. Vel mødt

GrønnegadeCentret

Danseklubben

Linedance - Lancier - Standard dans



Formand Hans Rosenkvist

(hans@rosenkvist.dk, mobil 20 44 03 99)

Den første dansedag for alle hold er **mandag den 18. september**.

Nytår i Berlin

I samarbejde med Vitus Rejser arrangerer GrønnegadeCentret 4 dages bustur til Berlin for centrets medlemmer.

Vi bor på 4* Hotel Estrel i Berlin.



Festlig nytårsaften med gallamiddag, efter middagen underholder det berømte Berliner-show "Stars in Concert", som genopliver kendte navne som Elvis Presley, Marilyn Monroe, Louis Armstrong og mange andre i et show, der er Las Vegas værdigt.

Dans til levende orkester og fyrværkeri kl. 24.00.

Nytårsaftensdag er der byrundtur med bus, hvor vi oplever Berlins historiske centrum.

Nytårsdag er der mulighed for at opleve en klassisk Nytårskoncert i Berlins smukke Konzerthaus.



Afgang fra GrønnegadeCentret **lørdag den 30. december.**

Pris i dobbeltværelse **kr. 6299,-**, tillæg for eneværelse **kr. 800.-.**

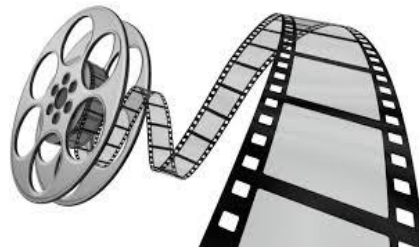
Informationsmøde og tilmelding i centret tirsdag den 12. september kl. 14.30– 15.30.

Yderligere oplysninger fås hos Kirsten Larsen 29469528 eller mail. Kirsten.hilleroed@hotmail.com

Brochure kan afhentes i receptionen.

Arrangementsudvalget

Filmklubben



Du som er i himlen

Lørdag den 16. september kl. 14.00 - 17.00



Spilletid: 1 time og 26 minutter

Ét døgn forandrer den 14-årige Lises liv for altid. Hun er den ældste i en søskendeflok og skal som den første i familien i skole. Men da hendes mor går i fødsel, viser det sig hurtigt, at noget er galt. Som natten trænger sig på og fødslen intensiveres, må Lise forberede sig på, at den dag der startede i barndom kan slutte med, at hun bliver kvinden i huset.

Medvirkende: Flora Ofelia Hofmann Lindahl, Ida Cæcilie Rasmussen, Kirsten Olesen, Stine Christensen, Thure Lindhardt

Efter filmen er der mulighed for at hygge sig i caféen og tale med hinanden om hvilke tanker den har sat gang i.

Pris for film, kaffe/te med kage kr. 50,00.

Billetter købes ved indgangen. (Helst lige penge eller MobilePay)
Husk medlemskort til GrønnegadeCentret

Oplysningsudvalget

Ugeplan for faste aktiviteter

revideret august 2023

Mandage			
09.00-12.00	Nørklerne	Grethe G. Møller	22212836
09.00-12.00	Découpage	Ane Christoffersen	42224242
09.00-13.00	Syklub	Gerda Casper	23301224
09.00-11.30	Bordtennis	Lars Hodal	50475735
09.30-12.00	Videoklubben	Hans Henriksen	40418622
10.00-	Gågruppe	Lillian Nielsen Dorthe Paludan-Müller	21620613 23431947
10.00-12.00	Billard	Niels Madsen	20859745
11.30-14.00	Gospelkor	Hans Ch. Jacobsen	40145090
12.00-15.00	Nødhjælps- strikkerne	Hanne Hedman	28884613
13.00-16.00	Brætspil	Ida Clausen	41605307
13.00-16.00	Tegning og maling	Bendt Pedersen- (ældresagen)	23729233
14.30-17.00	Malergruppe	Jytte Tranberg	30259546
17.00-19.00	Billard	John Larsen	51502414
14.30-21.00	Danseklub:	Hans Rosenkvist	20440399
Line dance: Lidt øvede og øvede 17.00-20.00, standard/Latin: alle mandage 15.45-16.45. Lancier 1. og 3. mandag 14.30-15.30			



Tirsdage			
09.00-12.00	Værksted/træ	Niels Lang	26272013
09.00-13.00	Pigegruppen	Laila Larsen	61700382
10.00-?	Cykelgruppen	Bo Jensen	24273825
10.00-12.00	Billard	Niels Madsen	20859745
10.00-12.00	Bogklubben ulige uger	Ketty Duckert	21314028
10.00-12.00	Krolf	Grete Madsen	21758625
10.00-12.00	Irsk musik	Carsten Wind	25118166
10.00-12.00	Petanque	Karl Erik Madsen	27330481
12.30-16.00	Kortspil Whist ældresagen	Erling Kjærsgård	50454474
13.00-15.00	Grønne Evergreens	Benedicte Krarup	26165310
13.00-16.00	Tirsdags hyggeklubben	Ulla Jørgensen	60634231
13.00-16.00	Patchwork	Jette Moesgård	21348890
13.30-17.00	Center-Bridge	Ingelise Clausen	23423515
17.00-21.00	Dart	Trevor Davison	20115708
19.00-22.00	Philatelistklub lige uger	Gert Løye	20278241



Onsdage			
09.00-13.00	Syklub	Gerda Casper	23301224
10.00-11.15	Fodbold Selskov stadion	Hans Rosenkvist	20440399
10.00-12.00	Billard	Niels Madsen	20859745
10.00-13.00	Slægts-forskning	Jane Sommer	20657482
10.00-11.00	Stavgang	Ulla Espersen	21330044
10.00-12.00	Spillemandslaug	Gert Hanssen	22416616
11.30-14.00	Mandetræf 2	Mogens Jensen	30490430
13.00-16.00	Kortspil Whist ældresagen	Karla Jensen	48715697
13.00-16.30	Kortspil Bridge	Inger Bøje Nielsen	51532203
14.00-16.15	Højskolesang - ulige uger	Anne Pedersen	50922391
14.00-16.00	Musikcafe lige uger	Marianne Nørgaard og Ole Nisbeth	28381775 40166186
16.30-18.00	Seniordans	Rita Nielsen	29401754



Torsdage			
09.00-12.00	Country band	Carl Aage Bastian	30490584
09.00-14.00	Syklub	Gerda Casper	23301224
10.00-11.00	Jazzkapel	Steen Hansen	30131963
10.00-12.00	Møde i centerbestyrelsen første torsdag i måneden. Spørgsmål der ønskes behandlet rettes til bestyrelsen		
10.00-12.00	Mandeholdet u- dendørs aktivitet.	Ernst Jensen	40576718
10.00-13.00	Krolf	Susanne Madsen	30259869
12.00-14.00	Repair-cafe 2. og 4. torsdag	Flemming Skovbye	40284553
12.45-13.45	Meditation	Kirsten Norling- Christensen	30539220
13.00-17.00	Kortspil L'hombre	Winnie Bækkelund	40313432
13.30-16.30	Torsdags Banko	Edith Blyitgen	20715140
17.00-18.00	Ballroom fitness	Annett Toyberg	40379222
Fredage			
09.00-13.00	Syklub	Gerda Casper	23301224
10.00-11.15	Fodbold Selskov stadion	Hans Rosenkvist	20440399
10.00-11.30	Stolegymnastik	Marianne Nørgaard	28381775
10.00-12.00	Billard	Niels Madsen	20859745
13.00-15.00	Mandetræf sund- hedsfremme	Arne Thomsen	24345787
13.00-15.00	Skak	Ole Christensen	20319944
16.00-17.00	Fredagsbar		

På tur med cykelgruppen

Tirsdag den 19. september kl. 10.00.

GrønnegadeCentrets cykelgruppe, der hver tirsdag cykler ture i lokalområdet, inviterer cykelglade medlemmer med på tur.

Vi følger banestien sammen med Jan Svendsen der vil fortælle om banestiens historik.

Mødested GrønnegadeCentret - turen vare ca. 2½ time.

Tilmelding ikke nødvendig.

Cykelgruppen



Billard

Morgenfrisk M/K søges til billard

Finn, Ejner og Ib (3 amatører)
spiller billard **mandag fra kl. 9.00 til 12.00**

Vi mangler en til at føre den fjerde ”kø”.

Vil du være med i vores hyggelige klub.

Mød op eller kontakt Ib på tlf. 60 67 16 36



Ib Steenbøl

Hos Fodterapeuterne

STATSAUTORISEREDE FODTERAPEUTER
Jesper Frederiksen & Trine Ritter

Åbent mandag til lørdag efter aftale.

Klinikken har ydernummer, der giver tilskudsmuligheder med lægehenvi-
sing til diabetes, leddegigt, arvæv og nedgroede
negle.

Handicapvenlig indgang.

Hostrupsvej 27, st th, 3400 Hillerød
Tlf. 48 26 52 11
www.hosfodterapeuterne.dk

Klipning og oprensning af
negle
Svampenegle
Nedgroede negle
Hård hud, ligtorne,
hælrevner
Aflastning af nedsunken
forfod, platfod, knyster,
hælsporer
Fremstilling af indlæg



Fortjener dit boligsalg en
ambitiøs og personlig mægler?



Så kom ind i
butikken på
Frederiksværksgade 7
og book en gratis
vurdering

Eller ring på
4824 2111

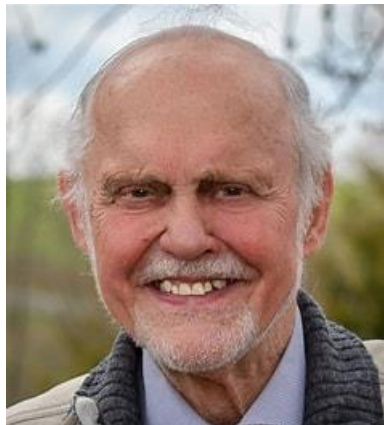
danbolig
SAMARBEJDER MED NORDEA
Frederiksværksgade 7, 3400 Hillerød

Foredrag

Fra Jægerkorps til præstekjole”

Torsdag den 28. september kl. 10.00 - 12.00

Foredrag ved tidligere officer og sognepræst Stephen Egede Glahn i GrønnegadeCentret.



Stephen Egede Glahn var i 17 år i Forsvaret som soldat og officer ved Infanteriet og Jægerkorpset med FN-tjeneste i Gaza og på Cypern. Efterfølgende major i Forsvarets Efterretningstjeneste i 7 år. Dernæst i 26 år sognepræst i Munke Bjergby og Kirke Flinterup fordi det nu engang var meningen med hans liv.

Siden 2005 har Stephen været skribent og foredragsholder og udgav i 2022 bogen: ”Hans Egede og Grønland” med baggrund i, at han er tip-tip-tip-oldebarn af Gertrud Rasch og Hans Egede.

Pris for foredrag samt kaffe/the og kage, for medlemmer **kr. 50,-**, for ikke-medlemmer **kr. 90,-**. Billetter købes ved indgangen.

Oplysningsudvalget

Sundhedsbasar

Du inviteres hermed til Sundhedsbasar den 6. oktober kl. 12-15. Sæt allerede nu et kryds i kalenderen og tag gerne en ven eller nabo med til en spændende dag i sundhedens tegn.

I basaren kan du få en masse inspiration til hvordan du passer på dig selv og din sundhed. Du kan få målt dit blodtryk, få kostråd, høre om levering af mad i hjemmet, få råd om hvordan du undgår at falde og få tips til at holde hjernen frisk. Du kan også opdage nye fællesskaber, der holder dit sociale liv og din mentale sundhed ved lige.

I boderne kan du bl.a. møde ergoterapeut der ved noget om hjælpemidler der kan lette hverdagen, medarbejdere fra Kommunikationscentret der ved noget om syns- og hørenedsættelser samt kommunikationsværktøjer, pårørendekonsulent, diætist, faldkoordinator, biblioteket med tilbud om læsegrupper, demenskoordinator, Ældresagen og folk fra DGI der har gode råd om fysiske aktiviteter.

Mad og drikke kan købes i caféen.

Sundhedsudvalget

Efterårsmodeopvisning

Lørdag den 14. oktober kl. 14.00 – 16.00.

Modeforretningen ”Ilse Lykke” kendt for smart design til voksne piger, kvalitet og moderate priser, vil stå for leverancen af efterårsnyheder. Det lækre tøj vil traditionen tro blive fremvist af centrets egne frivillige, Marianne Nørgaard sidder ved flyglet.

Efter modeopvisningen vil der være mulighed for senere at købe tøjet. Som sædvanlig vil der være lotteri med fine præmier.

I pausen serveres hvidvin og kransekage.

Billet salg via Centrets billetsystem på hjemmesiden eller med Mobile Pay eller kontant i receptionen **fra den 20. september kl. 10.00**

Billetpris kr. 90,-

Ikke medlemmer + **kr. 40,-**

Arrangementsudvalget



Irsk aften

Fredag den 20. oktober kl. 18.00.

”The Phoenix Irish Folk Band” spiller hovedsagligt irske folkesange, både traditionelle som mere moderne iblandet nogle amerikanske folkesange.

Det er centrrets eget band der underholder, sanger Rory Dunne fra Irland, født i Dublins Temple Bar område, på harmonika Hans West Hansen, på banjo og guitar Lars Juul Rasmussen, på guitar



Carsten Wind, alle er rutinerede musikere som hovedsagligt koncentrerer sig om det irske, med et afvekslende repertoire af både livlig og sjælfuld musik.

Inden koncerten serveres Irish Stew, 1 irsk øl og i pausen Irish Coffee. Billetsalg via Centrets billetsystem på hjemmesiden eller med Mobile Pay eller kontant i receptionen **fra den 27. september kl. 10.00**

Pris alt inklusive **kr. 210,-**

Ikke medlemmer + **kr. 40,-**

Arrangementsudvalget



Månedens kunstner i august og september



Karen Lindberg har bedt undertegnede om at meddele, at hun giver 20% rabat på de udstillede billeder til medlemmer af Grønnegade-Centret.

Annelise Jansen, receptionen

Haveinteresseret

Er du interesseret i at give et nap med at passe vores krukke på terrassen foran og bagved.

Der skal luges i krukkerne og vandes hvis de mangler vand.

Er du interesseret så henvend dig til June eller mig.



Lone Nielsen

Sundhedsudvalget søger medlemmer!

Sundhed handler om hele ens livsstil, den fysiske, den psykiske og den mentale sundhed.

I Sundhedsudvalget arbejder vi med ting af betydning for vores medlemmers sundhed, vi er et af de vigtigste udvalg i huset (synes vi selv!), for der er rigtig meget sundhed i alle de aktiviteter og fællesskaber som er i GrønnegadeCentret.

Vi har brug for at være flere i udvalget, du behøver ikke at have arbejdet sundhedsfagligt tidligere, blot skal du have en interesse i at lave spændende sundhedsmæssige tiltag for husets øvrige medlemmer. Vi mødes ca. en gang om måneden for at planlægge og afvikle aktiviteter.

Spørg i receptionen eller tag kontakt til Grete Holmer grho@outlook.dk formand for Sundhedsudvalget og hør nærmere om dette er noget for dig.

Vi ser frem til at høre fra dig!

Sundhedsudvalget

Stolegymnastik

Vil du glæde nogle af dine medmennesker med bevægelse, så er her et rigtig GODT tilbud.

13 personer har om fredagen mulighed for at deltage i inspirerende træning på stole med Marianne Nørgaard. Marianne har i mange år trænet ældre

med forskellige fysiske skavanker. Det har bestemt ikke skortet på deltagere.

Flere af de nuværende deltagere kender jeg personligt og har hørt dem glad fortælle om træningen og samværet.

Marianne fortæller at hun i øjeblikket har 8 på venteliste. Det generer Mariannes samvittighed og hjælpsomhed at nogen skal vente på at komme i gang.

Derfor foreslår og ønsker Marianne, at endnu et hold kan blive oprettet.

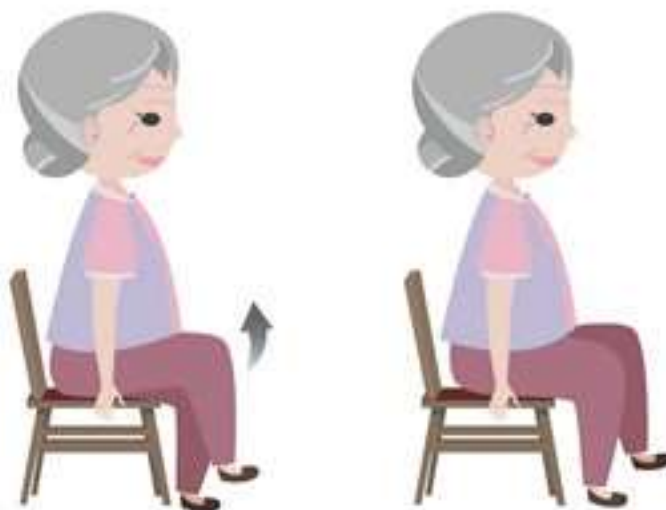
Så vi efterlyser en, som er glad for at motionere samt er god til at motivere ældre mennesker til at være aktive og få rørt kroppen. Det er mennesker med og uden fysiske skavanker.

Vi søger derfor en, som gerne vil tilbyde noget af sin tid, sin bevægelyst og sit engagement.

Måske har du endnu ikke prøvet at undervise. Det vil du så have mulighed for at komme i gang med i en tryk sammenhæng i GrønnegadeCentret. Du får suppleret både din kunnen og dine erfaringer. Marianne vil selvfølgelig gerne vejlede og yde støtte, og jeg tilbyder også gerne hjælp.

Marianne og Kirsten Dalgaard ser frem til at høre fra dig.

Sundhedsudvalget



Fælles rengøring i krogene

Her i GrønnegadeCentret startede vi det andet halvår af 2023 godt ud med at gøre rent i krogene.

Det foregik fra den 1. august og dagene frem. Der var god tilslutning af frivillige og højt humør. Samtidig med at der var fokus på at få gjort rent blev der også tid til at snakke.

Tak til køkkenet, der var behjælpelig med at lave kaffe, ostemad, samt en anretning, som vi nød til frokost, da dagenes opgaver var klaret.

June Wallin



Hjælp til rigtig mange strikkede/hæklede klude

Tusind tak til alle jer, som har afleveret strikkede/hæklede tørreklude. Vi har modtaget rigtig mange fra alle jer flittige medlemmer. Vi tager stadig imod, da vi skal bruge mange.

GrønnegadeCentret får i år affaldssortering. I den forbindelse har vi tænkt på, at vi kan spare på miljøet og budget, hvis vi bruger strikkede/hæklede "tørre"-klude. Det er i stedet for papir håndklæder. Der modtages ensfarvede 100% bomuldsklude i størrelsen 25x25.

Har du noget bomuldsgarn i overskud modtager receptionen gerne garn til de strikkede/hæklede klude. Mangler du garn og gerne vil strikke "tørre" klude til GrønnegadeCentret, kan bomuldsgarn hentes i receptionen.

Anette Høyer

Månedens portræt Mogens Jensen



De fleste der kommer regelmæssigt i GrønnegadeCentret har mødt Mogens adskillige gange, for han er her og der og alle vegne og hans kalender er fyldt med aftaler, for sådan kan Mogens bedst lide det. Når vi får lov at høre om hans liv så mærker vi at det der altid har drevet ham, og stadig gør det, er nysgerrighed, rastløshed, trang til forandring og ulyst til at noget skulle passere forbi, som ikke lige er blevet prøvet.

Han tænker hurtigt, han snakker hurtigt og han husker rigtig godt både stort og

småt fra hans nu 87-årige liv.

Mogens blev født som ældste søn i en gårdmandsfamilie i Vinde Helsingør ved Reersø, gården havde været i familiens eje siden 1803 så det lå vel egentlig i kortene at ældste søn skulle drive gården videre. Men det passede slet ikke til ham, passe dyr og dyrke markerne år efter år? Nej, han ville ud og væk og allerede inden han fyldte 15 år var han kommet i lære i en Brugsforening i Fuglebjerg, 60 km. hjemmefra.

Da læretiden var slut, blev han soldat i et par år, først på Middelgrunden, så på Langelandsfortet og til sidst ved Møns Klint. Han havde mødt Inga, som havde samme mod som ham selv til at udforske hvad verden og livet havde at byde på, og de to flyttede til Jyderup, så til Nykøbing Sjælland, til Helsingør og til sidst til Hillerød. Alle steder var der nye spændende job der skulle prøves kræfter med, og kun én gang i sit liv har Mogens oplevet at han ikke fik det job han søgte. Han har arbejdet med forsikring, arbejdet med bibliotekets bogsystemer på Helsingør Gymnasium, solgt vin i en vinhandel, haft en strandforretning og meget mere....

På et tidspunkt faldt der ro over parret og Inga og Mogens arbejdede hos Palles Auto på Langesvej, de to sammen fra morgen til aften i 17 år. Det var en god tid. Men da forretningen gik konkurs, var det slut,

Fortsætter på næste side

familien måtte flytte fra den lejlighed der lå i forbindelse med forretningen, først til sommerhuset i Odsherred og senere til lejligheden i Frederiksværksgade, hvor Mogens stadig bor. De sidste arbejdsår var Mogens vinmand hos Brugsen i Ullerød. Så han både startede og sluttede i en brugs, men med en masse andre forskellige jobs undervejs.

Mogens og Inga har rejst rigtig meget, de har rejst over hele Europa fra Nordnorge til Sicilien, Island, Irland, England og mange flere lande, de har været i Kenya i 4 uger hvor søn og svigerdatter var udstationeret og senere i Sarajevo hvor barnebarnet studerede. Mogens har fået en masse kontakter og kender et væld af mennesker, særligt i Danmark, men også i resten af verden.

Da Inga pludselig døde efter at de to havde været gift i 59 år, begyndte Mogens at komme i GrønnegadeCentret. I begyndelsen var han med i Revyen, men det er ved at være mange år siden, i stedet er han nu tovholder både på et motionshold tirsdag eftermiddag og på en mandeklub på 8 mænd, der mødes en gang om ugen og snakker. Snakken skal struktureres lidt, så Mogens har nogle spørgsmål klar som kan være dagens diskussionsemne i mandeklubben, hvis de altså ikke lige bliver optaget af at snakke om noget andet.

Mogens har en søn der er sygeplejerske og arbejder som leder af et stort plejecenter ved Sørerne i København, han har et enkelt barnebarn og nu 5 oldebørn; en lille men dejlig familie. Han har en hund Pjuske, som er en Jack Russel terrier, den får rigtig mange gåture, for det med at sidde stille det er jo ikke rigtig Mogens' stil, så den hund er ret heldig.

Det sker at Mogens slapper af, men aldrig en hel dag uden aftaler, nej måske et par timer, men så er det også rigeligt!

Hjemme har han en pænt stor have, så skulle der blive lidt tid til overs, ja så er der bede at luge og græs der skal slås. Bøger bliver der ikke læst så mange af, men computeren og fjernsynet er godt selskab om aftenen. Bentøjet er ikke helt som det var engang, og han savner selvfølgelig at have Inga ved sin side; men Mogens klager ikke, han er så tilfreds med livet som det blev og som det stadig er, der er ikke nogen store drømme der står uforløste hen, nej han er godt tilfreds og synes han har haft et dejligt liv.

Else Flydal

Retningslinjer for ferierejser for medlemmer af Grønnegadecenteret.

Formålet med ferierejserne: At give oplevelser, at tilgodese socialt samvær, medvirke til at skabe og vedligeholde netværk, samt at forebygge ensomhed.

Overordnet ansvar for rejserne har Bestyrelsen, der skal godkende Arrangementsudvalgets indhente tilbud på rejser og godkende budget og kontrakt fra rejseudbydere.

Arrangementsudvalget udvælger 2 rejser til kommende kalenderår – en udlandsrejse og en rejse i Danmark. Forslag om yderligere rejser skal godkendes af bestyrelsen.

Arrangementsudvalget vælger kompetent hjælper (eller 2 - hvis det vurderes nødvendigt), der er medlem af GC. Ikke nødvendigvis fra arrangementsudvalget.

Medlemmerne informeres via vort blad og hjemmeside og informationsmøde afholdes, inden det er muligt at bestille rejsen. Program og retningslinjer udleveres.

Det er vigtigt, at der orienteres om vore retningslinjer vedr. f.eks. selvhjulpethed og økonomi, rejseforsikring, EU-sygesikringskort, pas osv.

NB: Lettere gangbesværede gøres opmærksomme, hvis særlige forhold gør sig gældende på rejsen.

Evaluerings: Alle rejser skal evalueres i fællesskab af rejsedeltagere, hjælpere og bestyrelsen samt arrangementsudvalget. Skema til rejsedeltageren udleveres ved rejsens slutning og afleveres anonymt til hjælperen.

Antal deltagere bestemmes af arrangementsudvalget.

Aflysning af rejse kan forekomme i tilfælde af for ringe tilmeldinger i forhold til aftale med rejseudbydere.

Hjælper's opgave er, at være det sociale bindeled mellem deltagerne og medvirke til et godt socialt samvær i gruppen.

Desuden hjælpe med at skabe netværk mellem deltagerne, samt forebygge ensomhed og skabe trykthed for alle. Deltager i alle planlagte aktiviteter på turen.

Økonomien: Hjælper's rejseudgifter tillægges rejsens pris med mindre rejseudbydere har en rabat eller fondsordning og dette oplyses ved intromødet.

Kalender September

Dato	Dag	Aktivitet	Tid	Side
06.	Onsdag	Stavgang	10.00	10
07.	Torsdag	Meditation	12.45-13.45	10
08.	Fredag	Spiseklub	12.00	5
08.	Fredag	Stjernes kud	17.30	5
09.	Lørdag	Indvielse af pavillon	12.45	7
09.	Lørdag	Åbent hus	13.00 – 17.00	7
11.	Mandag	Danseklubben generalfors.	18.30	10
12.	Tirsdag	Infomøde nytårsrejse	14.30	11
13.	Onsdag	Velkomstmøde	14.00 – 15.00	
15.	Fredag	Tapas	17.30	5
16.	Lørdag	Film: Du som er i himlen	14.00 – 17.00	12
19.	Tirsdag	Cykelgruppen	10.00	17
26.	Tirsdag	Infomøde om motion	13.30 – 14.30	
28.	Torsdag	Foredrag: Fra jægerkorps til præstekjole	10.00 – 12.00	19
29.	Fredag	Stegt flæsk	17.30	5

Åben øver efteråret

Musik – åben øver	Dag	Tid
Husorkester	Alle onsdage i september	11-12
The Phoenix Irish Folk Band	Fredag den 15. september	11-12
Grønne Evergreen	Tirsdag den 19. september	14-15
Grønnegade Jazzband	Torsdag den 21. september	11-12
Husorkester	Alle onsdage i oktober	11-12
Grønnegade Jazzband	Torsdag den 5. oktober	11-12
Grønne Evergreen	Tirsdag den 17. oktober	14-15
Greenstreet Country	Torsdag den 19. oktober	11-12
Husorkester	Alle onsdage i november	11-12
Grønnegade Jazzband	Torsdag den 2. november	11-12
The Phoenix Irish Folk Band	Fredag den 17. november	11-12
Grønne Evergreen	Tirsdag den 21. november	14-15
Grønnegade Jazzband	Torsdag den 30. november	11-12
Husorkester	Onsdag den 6. december	11-12
Greenstreet Country	Torsdag den 7. december	11-12