



# Centerbladet

November 2021

Center for aktive seniorer



Grønnegade  
Centret

# GrønnegadeCentret

## Center for aktive seniorer

Grønnegade 15. 3400 Hillerød. Telefon: 72 32 68 20

---

|                          |             |                              |
|--------------------------|-------------|------------------------------|
| Centerleder Anette Høyer | 72 32 68 21 | anbh@hillerod.dk             |
| Cafeleder                | 72 32 68 22 | ysko@hillerod.dk             |
| Yvonne Skovgaard-Holm    |             |                              |
| Centermedh. June Karlsen | 72 32 68 23 | jkarl@hillerod.dk            |
| Receptionen              | 72 32 68 20 | gronnegadecenter@hotmail.com |
| Centerredaktionen        |             | centerredaktion@outlook.dk   |

---

GrønnegadeCentret er mødested for alle psykisk og fysisk selvhjulpne borgere over 60 år samt for førtidspensionister i Hillerød Kommune. Du kan komme og gå, som du har lyst. For at deltage i centrets aktiviteter kræves der medlemskab.

**Medlemskontingent kr. 350,-.** Kontingent(er) opkræves direkte pr. giro af Hillerød Kommune.

Beløbet går ubeskåret til GrønnegadeCentrets drift.

Medlemskort udstedes og kan afhentes i receptionen. Kortet er nødvendigt til forskellige arrangementer.

### Åbningstider

Mandag - torsdag kl. 9.00 - 17.00

Fredag kl. 9.00 - 16.00

### Billetsalg

Mandag og tirsdag kl. 10.00 - 15.00

Onsdag kl. 10.00 - 15.00

Torsdag og fredag kl. 10.00 - 14.00

Billetter til arrangementer købes mod kontant betaling i receptionen eller på hjemmesidens bookingsystem.

Vær opmærksom på første og sidste salgsdato. Billetter kan ikke forudbestilles.

## Informationer

Den bedste information får du ved at besøge centret samt hjemmesiden, infoskærme og centerbladet. Du kan også tale med medlemmer, der bruger centret. Yderligere spørgsmål ved henvendelse i receptionen. Nye medlemmer vil blive budt velkommen og vist rundt samt få udleveret en pjece.

**OBS: For motion betales yderligere kr. 400,- pr. år.**

## Nyt fra centerleder

Kære alle

Vi har et GrønnegadeCenter, som er fuld af liv fra morgen til aften. Hvor er det dejligt at opleve så mange nye, som gamle medlemmer, der vil være en del af fællesskabet.



Alle de arrangementer som har været og som slutter med veterantogsturen i december, har kun kunnet lade sig gøre fordi så mange ildsjæle har givet en hånd med. Nogen vil endda påstå, at armen er taget med. For der har været og er stadig meget at se til i dette efterår. Stor tak til alle i bestyrelsen, frivilligværter, frivillige i den daglige drift, ansatte og ikke mindst Hillerød kommune for at give os den tillid, at kunne være med til at bekæmpe ensomhed. Der er lagt hjerteblood i alle arrangementer. Til december har der været over 2100 billetter udleveret til hillerødborgere +60, over 270 gæster, som har været med på tur, 8 forskellige foredragsholdere med fulde huse, over 1000 kager bagt i cafeen, spandervis af kaffe, massevis af centerblade er udleveret og over 750 portioner mad er spist. Alle gæster har takket med et stort smil og tak for i dag. Så det har efter min mening været det hele værd. Du kan gøre en forskel - hverdagen er lige så vigtig og alle kan hjælpe med, så alle føler sig velkommen i vores hus.

## Nye motionshold aften

Har du selv lyst eller kender du nogen, som stadig er på arbejdsmarkedet, der kunne tænke sig, at dyrke motion i motionsrummet om aftenen? Der er startet 2 nye motionshold om aftenen fra kl. 17.00 - 18.30 både tirsdag og onsdag. Der er mulighed for at oprette nye hold og tilslutte sig de etablerede hold ved at henvende sig til Flemming Will, tlf. 23 61 26 95.

## Nyt darthold

**Vil snart starte tirsdag aften fra kl. 17.00.** Vil du have mere at vide eller tilmelde dig, kan du kontakte Trevor Davison, 20 11 57 08.

*Anette Høyer*



## Det er et forrygende efterår, vi er i gang med

Aldrig har der været så mange arrangementer på så kort tid i Grønne-gadeCentret og aldrig har der været så mange deltagere, i form af udefra kommende gæster og egne medlemmer som tilfældet er.

Det skyldes, som de fleste nok efterhånden er klar over, de midler fra statens ensomhedspulje der er stillet til rådighed af Hillerød Kommune, som ved GC's indsats er blevet omsat til foredrag, busture, temaaftner, fællesspisninger mm.



Når det er sagt, er det vigtigt for mig at pointere, at det først og fremmest skyldes den kæmpestore indsats fra alle frivillige, medarbejdere og bestyrelse som er og stadig udføres.

Ingen kunne i juni måned, da vi sagde ja tak til opgaven, forestille sig hvad det ville medføre arbejdsmæssigt. Der er i den grad trukket veksler på alle, men heldigvis har det vist sig at vi lykkes.

Receptionen er nærmest lavet om til et billetkontor à la Tivoli, kantine serverer traktementer morgen, middag aften, mediefolkene knokler, borde bliver flyttet frem og tilbage, scenen ligeså og sådan kunne jeg blive ved.

Fantastisk at det lykkes – alle skal have stor tak for medvirken og positiv opbakning.

Indfrier vi så forventningerne til ensomhedspuljens vision om at lette ensomheden efter den lange COVID periode.

Det er jeg helt overbevist om. Vi har ikke de endelige deltagerantal endnu, men der er og har været tæt på udsolgt til alle arrangementer.

Vores tema aftener om motion, dart og billard har resulteret i start af aftenhold, noget vi har ønsket os længe.

Derudover – og det er særdeles positivt – nærmer vi os nu 200 nye medlemmer i dette halvår, et fantastisk come back efter den lange nedlukning vi oplevede.

*Erik Ingerslev*

## Nyt fra cafeen.

**Julefrokoster fra mandag den 13. december til fredag den 17. december – alle dage kl. 12.00 – 15.00.**



Billetsalget til årets julefrokost er nu i gang og sælges frem til **fredag den 3. december**. Tovholderne køber billetter til hele deres gruppe. På dagen er det tovholderens opgave at vise gæsterne på plads.

Prisen for arrangementet er **kr.130,- per person**.

Frokosten er i dagene Medlemmer som ikke er i en gruppe kan købe enkeltbilletter i receptionen. Der er plads til 100 personer pr. dag.

Drikkevarer kan købes til cafépriser.

Centret vil sætte borde op fra dag til dag, som tilgodeser ønsket om at sidde sammen i den gruppe du hører til.

Enkeltpersoner samles i en gruppe for sig.

Kom og vær med i fællesskabet med god julestemning, musik og dejlig mad. Vi glæder os til at være sammen med dig.

Menuen vil være julebuffet med traditionelle juleanretninger.



*Yvonne Skovgaard-Holm*





## Bakkesangeraften den 1. oktober

Hvis der er noget GrønnegadeCentret er helt specielt gode til, så er det at arrangere og afholde fester med god mad, masser af smil, god stemning og et program som gør at aftenen flyver afsted.

Bakkesangeraftenen var ingen undtagelse. Fredagsbaren med tilbud om gin og tonic, tiltrak så mange at folk næsten sad i lag og senere gik vi ind i festsalen med fint dækkede borde, dejlig tapas og vin til maden. Der var fuld service på; en masse frivillige havde været i fuld sving hele eftermiddagen, med at sørge for, at alting klappede og det gjorde det!

Kirsten Larsen bød velkommen, Anette Høyer overtog, gjorde opmærksom på frivilligværterne og deres rolle. Anette kom også med en tydelig opfordring til os alle, at vi skulle tage rigtig godt imod alle de nye medlemmer i GC, så de følte sig godt modtaget og følte sig godt tilpas i huset.

Bakkesangerinderne Anette og Annebet med deres meget dygtige pianist Sten, gav en forrygende oplevelse, som helt kom på højde med Bakkens Hvile, hvor man tidligere har kunnet opleve de to damer.



Kjolerne var glitrende og farverige, hattene fjerprydede, damerne velsyngende, replikkerne hurtige og teksterne vovede!

Sikke et festfyrværkeri!

Efter flere ekstranumre takkede sangerinderne af og vi gik alle hjem med en dejlig oplevelse i bagagen.

*Else Flydal*



## Portræt

Birgit Jelhof er et af de nye medlemmer som har meldt sig ind i GrønnegadeCentret efter at have været med på udflugten til Bakken, ture som er finansieret af kommunens pulje til forebyggelse af ensomhed.

Birgit kender flere der er glade for at komme i huset, bl.a. kolleger fra Røde Kors butikken i Slotsgade.

I sit arbejdsliv har Birgit arbejdet på kontor og er som midaldrende sprunget ud som rejseleder på Rhodos.

Birgit arbejder nu i Røde Kors butikken et par gange om ugen, går til foredrag og arrangementer f.eks i Præstevang Kirke, cykler til alt og har i det hele taget et aktivt liv, hvor der gerne må være noget i kalenderen til de fleste dage. Så det med at



komme ud af ensomhed, er ikke aktuelt for Birgit; men nu var tiden kommet til at hun ville give GrønnegadeCentret en chance.

Det var en dejlig tur til Bakken og på turen fik Birgit hørt mere om GC, hvor hun efterfølgende kom på besøg til en rundvisning i huset og fik set og hørt, hvor mange aktiviteter huset kan byde på.

Birgit har allerede deltaget i fællesspisninger, spiseklub og glæder sig til Mortens Aften. I skrivende stund er flere foredrag på tapetet, bl.a. Peter Tanev, Søs Egelind og en bustur til Birkegårdens Haver.

Birgit roser månedsbladet som er flot lavet og hyggelig læsning.

Da Birgit kendte nogen der i forvejen kom i GC, var det ikke svært at komme som ny og hun har følt sig godt modtaget i huset.

*Else Flydal*

## Efterårets gratis arrangementer

Gratis billet kan afhentes i GrønnegadeCentret.

Der udleveres kun 1 billet pr. person.

|  | Tidspunkt                               | Antal<br>billetter | Afhentning af<br>billetter    |
|--|---|--------------------|-------------------------------|
| Foredrag af Keld og Hilda                              | 4. november<br>Kl. 10.00-12.00          | Få billetter       | Kan afhentes i<br>receptionen |
| Foredrag af Søs Egelind                                | 9. november<br>Kl. 19.00-21.00          | Få billetter       | Kan afhentes i<br>receptionen |
| Foredrag af Peter Tanev                                | 11. november<br>Kl. 10.00-12.00         | Få billetter       | Kan afhentes i<br>receptionen |
| GrønnegadeCentrets<br>Venner afholder Mortens<br>aften | 13. november<br>Kl. 18.00-22.00         | Udsolgt            |                               |
| Fællesspisning   | 23. november<br>Kl. 17.45-20.00         | Få billetter       | Kan afhentes i<br>receptionen |
| Bustur til Birkegårdens<br>Haver                       | 30. november<br>Kl. 09.00- ca.<br>16.00 | Venteliste         |                               |
| Veterantogstur med<br>spisning                         | 11. december<br>Kl. 10.45-<br>ca.16.00  | Venteliste         |                               |

# Mortens aften

# OBS

arrangementet starter kl. 18.00

Husk kontanter



## Hillerød Kommunes

### ”Pris for frivilligt socialt arbejde”

Hvert år uddeler Hillerød Kommune en frivillig socialpris og i år gik prisen til Hillerød Fodbold – tillykke med det.

GrønnegadeCentrets bestyrelse v/Erik Ingerslev havde indstillet Vibeke Lindahl som har været medlem af centret siden åbningen.

Vores motivering for indstillingen lød sådan:



*92 årige Vibeke Lindahl er frivillig – altid med ja-hatten på og som brænder for GrønnegadeCentret og fællesskabet.*

*Hun har været frivillig i centret siden starten for over 25 år siden, hvor hun startede med at gøre vindueskarme rene, men ret hurtigt så Vibeke behovet for, at toiletterne var rene og pæne til gavn for alle medlemmer. Så i over 25 år har Vibeke gjort centrets toiletter rene – hver onsdag, altid med ansvarlighed og et smil.*

*Selv efter en brækket hofte kom hun kort tid efter for ”at passe sit arbejde” som hun sagde. Efter at Kommunen har overtaget rengøringen af toiletterne, kommer Vibeke stadig troligt hver onsdag, hvor hun med sin rollator går rundt og laver forefaldende rengøring.*

*Erik Ingerslev*

## Patchwork

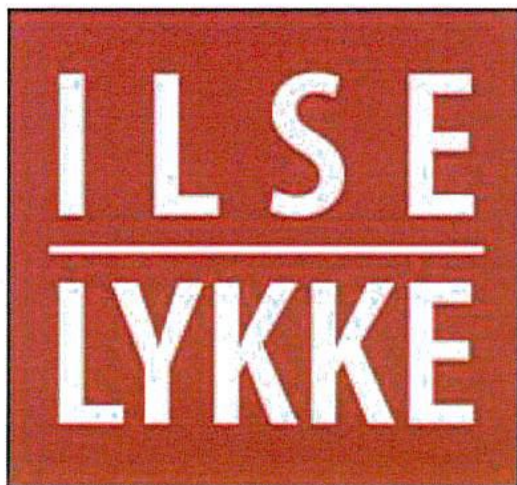
**hver tirsdag fra kl. 13.00 – 16.00.**

Vi er 8 dejlige piger på holdet. Der er plads til flere.

Ingen dikteret undervisning. Vi syer patchwork efter egen lyst og behov. Alle hjælper hinanden, kommer evt. med gode råd og vejledning, hygger os meget i hinandens selskab.



*Jette Moesgaard*



KVINDELIGT & KLÆDELIGT

ØSTERGADE 6  
3200 HELSINGE  
TLF: 48 79 87 87

HOS OS FÅR DU EN  
PERSONLIG OG ÆRLIG  
BETJENING

BETTY BARCLAY  
BRANDTEX  
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.

## Kære nye medlem i GrønnegadeCentret

Vi har i efteråret oplevet en meget stor tilgang af nye medlemmer i GrønnegadeCentret, hvilket vi er overordentlig glade for.

For at sikre yderligere information om GrønnegadeCentret og de mange aktiviteter der tilbydes, vil vi gerne invitere til et orienteringsarrangement.

Her vil vi fortælle om de ugentlige aktiviteter og om muligheder for at arbejde som frivillig/eller tovholder i centret.

Vi vil også give eksempler på de mange arrangementer man derudover kan deltage i.

Orienteringsarrangementet finder sted i GrønnegadeCentret,

**søndag den 14. november kl. 13.00 – 14.30**

Vi byder på kaffe og kage.

Tilmelding i receptionen senest den 10. november Tlf. 72326820.

mail: gronnegadecenter@hotmail.com

*Bestyrelsen*

## Demens

**Tirsdag den 9. november kl. 10.00 – 12.00**

Demenskonsulent Susie Dybing vil give deltagerne viden og forståelse for de tidlige symptomer på demens og for demens-sygdomme, samt tips og tricks til, hvordan vi kan hjælpe disse mennesker, så de fortsat inkluderes i samfundet.

Hvis vi alle har kendskab til sygdommene kan vi give en hjælpende hånd, så man kan fortsætte med de aktiviteter, som giver livskvalitet selv om man har fået en demenssygdom. Der vil være en introduktion til det at være frivillig aktivitetsven. Der vil efter undervisningen være mulighed for at få en snak med kommunens demenskonsulent.

*Sundhedsudvalget*





## Medlems oplevelse

### På tur med Sagafjord

Coronatiden gjorde at GrønnegadeCentret lå nærmest øde hen. I takt med at vi er blevet vaccineret, smittetallene er faldet og restriktionerne er blevet lempet, er der stille og roligt ved at komme liv i huset igen. Ung som gammel har følt isolationen og den snigende ensomhed på egen krop, og Hillerød Kommune har med et større tilskud ønsket at GC skulle sætte aktiviteter i gang, for at få de + 60 årige ud og deltage i det kulturelle og sociale liv igen, for at forebygge ensomhed og dermed give bedre trivsel og større glæde ved livet.

Det kan være svært at melde sig til noget og møde op, når man ikke ved om man finder nogen at snakke og hygge sig med. GCs frivilligvært ordning er netop lavet for at koble en der er vant til at komme i huset til en der måske ikke kender så mange.

Et af de første arrangementer her i efteråret var sejlturen med Sagafjord, hvor deltagerne kørte i bus til Roskilde og sejlede med skibet Sagafjord og hvor der under turen blev serveret frokost.

Jens Ole Hjort Jensen læste om sejlturen i månedsbladet, og han er en af dem der kom med. Jens Ole har været medlem i GC i



nogle år, hvor han særligt har deltaget i højskolesang og musikcaféen, men også til enkelte foredrag, alle sammen arrangementer hvor man kommer, sætter sig, snakker lidt med den omkringsiddende og ellers ikke er forpligtet til at indgå i noget med nogen. Men at sidde i bus og tage ud og sejle med nogen man slet ikke kender, det kan man da godt lige tænke lidt over om man har mod på det. Det havde Jens Ole heldigvis, og han blev glædeligt overrasket over hvor hyggeligt hele arrangementet var.

Jens Ole kunne godt mærke at der var en frivilligvært der var ekstra opmærksom på ham, og frokosten blev så hyggelig at han måtte skynde

sig ud på dækket, så han da nåede at se bare lidt af Roskilde Fjord, før hele sejlturen var overstået. Jens Ole har mange ting at tage sig til i hverdagen og han kommer i forvejen i GC, så det med at forebygge ensomhed, det er ikke rigtig aktuelt for ham, men idéen med at have frivilligværter kan Jens Ole sagtens se er godt så man sikrer, at folk bliver hjulpet ind i fællesskabet uden fare for at de skal føle sig forkerte eller alene.

*Else Flydal*

## November

| Dato | Dag     | Aktivitet                  | Tid         | Side |
|------|---------|----------------------------|-------------|------|
| 9    | Tirsdag | Demens                     | 10.00-12.00 | 11   |
| 10   | Onsdag  | Velkomstmøde               | 14.00-15.00 |      |
| 14   | Søndag  | Orientering nye medlemmer  | 13.00-14.30 | 11   |
| 14   | Søndag  | Tema yoga og body          | 16.00-18.00 | 15   |
| 25   | Torsdag | Frivillig og tovholdermøde | 10.00-12.00 |      |
| 26   | Fredag  | Fredagsbar/stegt flæsk     | 16.00       |      |
| 28   | Søndag  | Julemarked                 | 13.00-15.00 | 16   |

## Revyforeningen i Grønnegadecentret søger

Instruktør til at binde tingene sammen til en helhed.

Hjælp til lyd og lys.

Scenemedarbejder.



Har du lyst til at prøve kræfter med ovenstående og at tilbringe noget tid sammen med glade revy-amatører, så skynd dig at ringe til foreningens formand,

**Lilli Hauberg, tlf. 6063 4648.**

Vi glæder os til at høre fra dig.

*Lilli Hauberg*

## GARDINER TIL DIG

”Vi kan opfylde alle dine gardinønsker – ingen opgave er for speciel, vi leverer gardiner af **HØJ KVALITET** lige efter dine egne mål.”

Du får altid **GRATIS** opmåling og personlig rådgivning af vores gardinbus eller af butikkens professionelle personale.

Vores tilbud er naturligvis uforpligtende.

gardin  
montøren

**SLOTSGADE 15 – 3400 HILLERØD – 48 26 25 22**

Mandag til fredag kl. 09.30-17.30 og lørdag 09.30-14.00

[www.gardinmontoeren.dk](http://www.gardinmontoeren.dk)

## KLINIK FOR FODTERAPI

STATSAUTORISEREDE FODTERAPEUTER  
V/JESPER L. FREDERIKSEN  
NAJA SØRENSEN

Åbent mandag til lørdag efter aftale.

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

Handicapvenlig indgang.  
Klinikken tilbyder udebehandling.

HOSTRUPSVEJ 27, st th, 3400 HILLERØD

Tlf. 48 26 52 11

[www.fodklinikken-hostrupvej.dk](http://www.fodklinikken-hostrupvej.dk)

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



## FREDERIKSBORG GRUPPEN A/S

FREDERIKSBORG GRUPPEN A/S

SLOTSGADE 67B

DK-3400 HILLERØD

TELEFON: 7222 8200

MOBIL: 7222 8202

[WWW.FREDERIKSBORGGRUPPEN.DK](http://WWW.FREDERIKSBORGGRUPPEN.DK)

E-MAIL: [JSL@FREDERIKSBORGGRUPPEN.DK](mailto:JSL@FREDERIKSBORGGRUPPEN.DK)



## Temamøde om Yoga og Body SDS

**Søndag den 14. november klokken 16.00-18.00**

Mødet er et tilbud til alle Hillerødborgere 60+.

Der planlægges at oprette et Body SDS hold tirsdage klokken 8.00-9.00.

Der er plads til 14 på holdet.

Body SDS grundtræningen er udviklet til at forebygge og behandle kroppens skavanker.

Træningen har fokus på at smidiggøre led, korrigere kropsholdning og regulere muskelbalancer, energi- og organsystemer.

Åndedrættet bruges til at afbalancere krop og psyke. Varighed 1 time.

Træningen der er særligt tilpasset seniorer, foregår stående og liggende på måtter.

Der planlægges at oprette et Yogahold torsdage kl 18.30-19.30. Der er plads til 25 (min 15) på et hold.



Yoga er forebyggende og sundhedsfremmende. Ved hjælp af yogastillinger løsnes der op for spændinger og kroppens stressniveau afspændes. Led og muskler styrkes, kropsholdning og balanceevne forbedres. Lunger trænes og derved øges iltoptagelse og svimmelhed mindskes.

Hvis man tilmelder sig et af holdene skal man være medlem af GrønnegadeCentret.

Derudover vil blive opkrævet kr. 400,- for

henholdsvis 14 gange for Body SDS og 12 gange for yoga til instruktør.

Begge hold starter i januar

Temamødet vil indeholde oplæg om GrønnegadeCentret, Body SDS og Yoga. Der vil være rundvisning i centret og der afsluttes med en let anretning.

Tilmelding til temamødet på telefon eller mail senest den 8. november

Telefon: 72326820 alle hverdage mellem 9.00-15.00

Mail; gronnegadecenter@hotmail.com

*Anette Deuleran*

## Julemarked

**Søndag den 28. november kl. 13.00-15.00.**

”Tro det om du vil” - julen nærmer sig. Traditionen tro indbyder vi igen, alle store og små til et festligt julemarked. Mangler du inspiration til julepynt og gaveideer, så læg vejen forbi GC denne søndag eftermiddag og besøg de mange boder, der bugner med alskens spændende ting, som kan købes af centrets flittige og aktive brugere. Tombolaen snurrer også med mange fine gevinster.

Cafeen byder på, kaffe/the og julekringle, glögg og æbleskiver samt diverse drikkevarer, alt til meget rimelige priser.



### Salgsboder til julemarkedet

kan bestilles i receptionen fra den 1. november.

**Pris kr. 50,-** for medlemmer af GrønnegadeCentret.

*Arrangementsudvalget*

## Julegospel

**Mandag den 6. december kl. 14.00 – 15.00.**

afholdes der traditionen tro julekoncert af vort eget gospelkor ”Old Stars”.



Koret ledes af korleder Sara Broberg, pianist Anders Mortensen. Det bliver en eftermiddag med masser af julemusik og julestemning og med mulighed for selv at synge med på mange af vore kendte gospelsange. Der serveres lun julekringle, kaffe/the samt underholdning. **kr. 50,-.**

**Billetter kan købes i receptionen fra tirsdag den 9. november.**

Alle er velkomne.

*Kirsten Larsen*

## Gammeldags juletræsfest

fredag den 28. december kl. 14.00 – 16.00.

”4 generationer til juletræ sammen”  
Det er dejligt at kunne give en kær tradition videre til børnebørn og oldebørn.

Vi arrangerer her i centret en juletræsfest, som vi husker den fra vi selv var børn, med juletræ til loftet, julemand, julesange, godteposer, sodavand og æbleskiver.

Til de voksne erstatter vi sodavand med kaffe/the. **Pris børn kr. 35,- voksne kr. 60,-.** Billetter sælges i receptionen fra onsdag den 24. november.

*Arrangementsudvalget*



Kun hos  
**Lysmesteren**  
Mat mørkegrå

Flowerpot VP9  
Opladelig,  
transportabel lampe  
**1.195.-**

ELLER **119,50**  
PR. MD. i 10 MD.

Fås i flere farver i begrænset antal.

**Lys MESTEREN**  
www.lysmesteren.dk

Peiter Olsen Belysning & Hårde Hvidevarer  
Vekundsvej 3 · Hillerød · Tlf.nr. 48 22 13 40 | Østergade 15 · Helsingør · Tlf.nr. 48 79 51  
www.butik.peiterolsen.dk



## FREDAGSBAR

Den sidste fredagsbar i 2021 afholdes  
**Fredag den 3. december fra kl. 16.00 til  
kl.17.00.**

Der vil blive serveret et glas gratis gløgg til alle, som møder op, og vi håber at se rigtig mange.



*Alice Olesen*

## KOM MED! på en gåtur

Gåværterne Lillian og Dorthe står klar til afgang **kl. 10.00** hver mandag på p-pladsen foran GrønnegadeCentret. De går tur med os i al slags vejr, ofte til omgivelserne omkring slottet. Turen varer en times tid og man kan selvfølgelig tage sin rollator eller stok med. Turen slutter på samme sted som den begyndte. Vi kan afslutte turen med at nyde et af cafeens gode tilbud sammen.

Der er plads til flere deltagere. Du er velkommen til blot at møde frem mandag morgen. Du kan også få flere oplysninger hos Lillian på tlf. 21 62 06 13 eller hos Dorthe på tlf. 48 26 30 35



Det er GrønnegadeCentrets sundhedsudvalg, som har taget initiativet sammen med KOM MED!, som er et samarbejde mellem FrivilligCenter Hillerød og Hillerød Kommune. KOM MED! arbejder på at styrke fællesskaber og forebygge ensomhed blandt ældre.

*Kirsten Larsen*

## Bestyrelse

Formand Erik Ingerslev

Mobil: 23 37 45 76

Ingerslev\_hansen@mail.tele.dk

Det næste møde i bestyrelsen er

**torsdag den 4. november.**

Spørgsmål, der ønskes behandlet, rettes til formanden.

## GrønnegadeCentrets Venner

Formand Jørgen Raymond

Mobil: 40 42 71 21

jr@naerrevison.dk

Kasserer Anna Sofie Morell

annasofie.morell@privat.dk

Reg: 5064, konto:1403923

## Centerredaktion

Hjemmeside: [www.gronnegadecentret.dk](http://www.gronnegadecentret.dk)

**OBS! Indlæg til hjemmesiden modtages løbende, jo før jo bedre.**

Indlæg til næste blad, helst **i wordformat**, skal være redaktionen i hænde **senest tirsdag den 23. november.**

Ovenstående meget gerne på vores e-mail:  
centerredaktion@outlook.dk

Ansvarshavende redaktør: Karl Olsen.

Ansvarshavende webmaster: Jytte Duus.

Centerredaktionen:

Lene Christensen, Jytte Duus, Birthe D. Henriksen,

Jytte Kronhede, Anne Ejgo.

Korrekturlæsning: Jytte Kronhede og Anna Sofie Morell.

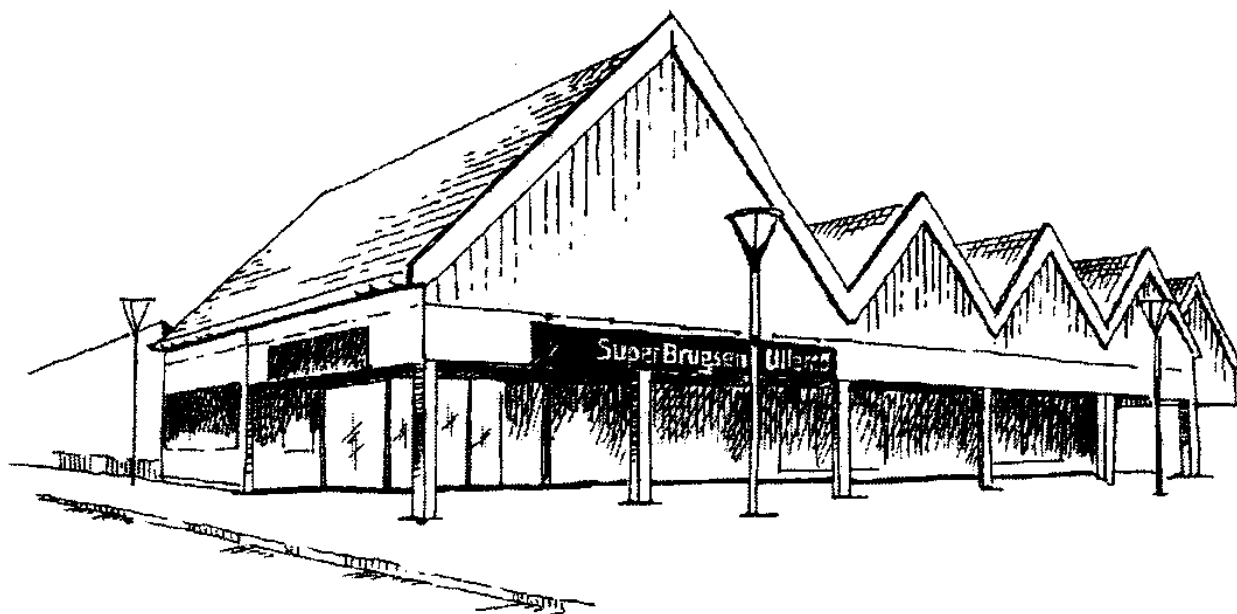
Journalist: Else Flydal.

Bladet udkommer den 1. i hver måned.



**26. årgang**

**Nummer 6**



***Ullerød***

**Super Brugsen**

*Frederiksværksgade 119 ● Hillerød  
Tlf. 48 20 19 10*

***Åbningstider:  
Mandag – fredag kl. 7.00 – 19.00  
Lørdag kl. 07.00 – 18.00  
Søndag kl. 08.00 – 18.00***