

Den Sociale Vejviser

**Vi hjælper
hinanden i
Gribskov Kommune**

2008

**En vejviser til hjælp
og samvær**



**Vi mennesker er kommet til verden
for at hjælpe andre mennesker.
Jamen, hvorfor er de andre mennesker
så kommet til verden?**

Storm P

HVEM ER ANSVARLIG FOR VEJVISEREN?

SOCIALT- OG SUNDHEDSFREMMENDE ARBEJDE:

Frivilligt Forum er en paraplyorganisation for de frivillige social-humanitære organisationer i Gribskov Kommune, som har valgt at være medlem.

Frivilligt Forum varetager foreningernes interesser i forhold til kommunen og i det hele taget.

Frivilligt Forum ledes af en bestyrelse, som er valgt blandt medlemsforeningerne.

Sekretariat
FrivilligCenter Græsted
Holtvej 8
3230 Græsted
Tlf. 48394930

SENIOROMRÅDET:

Helsinge Aktivitets Center er kommunens tilbud til alle pensionister, både folkepensionister og førtidspensionister, samt efterlønsmodtagere, som er bosiddende i kommunen.

Aktivitets Centeret er rammen omkring mange forskelligartede aktiviteter, som oprettes med udgangspunkt i brugernes egne ønsker og initiativer.

Parkvænget 20 B, 1-2. sal
3200 Helsinge
Tlf. 48777354

INDHOLD

FRIVILLIGCENTRENE I GRIBSKOV KOMMUNE

FORENINGER OG GRUPPER

- **SOCIALT OG SUNDHEDSFREMMENDE ARBEJDE**
- **ÆLDREOMRÅDET**

DER OPRETTES IKKE INDHOLDSFORTEGNELSE, IDET FORENINGERNE ER ARRANGERET I ALFABETISK RÆKKEFØLGE INDENFOR OVENSTÅENDE KATAGORIER

Frivilligcentrene i Gribskov

Frivilligcentrene i Græsted og Helsinge har som hovedopgave at være med til at skabe rammerne for frivilligt socialt arbejde i Gribskov Kommune gennem: formidling af frivilligt arbejde; assistance til oprettelse af selvhjælpsgrupper; foreningsservice; opstart og drift af nye projekter; dannelse af lokale netværk; og borgerinformation.

Det frivillige arbejde i kommunen er omfattende og nyder god bevågenhed, ikke alene hos borgerne, men også i kommunen. Ca. 115 foreninger og 160 enkeltpersoner er tilknyttet centrene gennem medlemskaber. Det formodes at ca. 4-5000 borgere igennem deres forening på en eller anden måde er knyttet til centrene, hvilket svarer til godt en tiendedel af befolkningstallet.

Netværket kittes sammen af fælles formål, af behovet for at se andre mennesker, som måske endda er i samme situation som en selv, og af virkelyst.

Hvert af de to frivilligcentre opererer med hjemmesider, som orienterer medlemmerne om månedens arrangementer og hvad der ellers måtte være af aktuelt stof. Yderligere udgives et fællesblad, FrivilligGribskov, fire gange om året. Bladet sendes ud til medlemmer, foreninger, biblioteker, kommunen m.m.

For medlemskab: kontakt frivilligcentrene.

Grupper tilknyttet

Frivilligcentrene

Netværksgrupper opstår ved at en gruppe borgere mødes om fælles interesser. Selv om grupperne ofte i begrænset omfang kan siges at have social-humanistiske formål, vil de ofte have en positiv effekt på menneskers liv, såsom at bryde ensomheden, åbne øjnene for andre muligheder i foreningslivet og styrke sammenhængskraften i kommunen.

Det drejer sig om at afdække den enkeltes potentiale og bringe menneskelige resurser i spil.

Grupperne udspringer ofte ved at mennesker mødes i andre sammenhænge i foreningerne og får lyst til at lave noget sammen.

Selvhjælpsgrupper har det specielle, at de opstår ved et særligt behov på et givet tidspunkt og ophører, når behovet er opfyldt.

Det bærende princip i en selvhjælpsgruppe er 'hjælp til selvhjælp'. Ideen er at man mødes med mennesker, som er i samme situation som én selv, og som ønsker om at komme videre i livet.

Frivilligcentrene hjælper gerne med at oprette selvhjælpsgrupper for de, som har behov for det.

Med andre ord, hvis du ikke finder den gruppe, som du eventuelt kunne have brug for, er der mulighed for at være med til at oprette en ny.

Deltagelse er anonym og gratis og der vil typisk være en igangsætter til rådighed ved gruppens start. Centrene stiller lokaler og faciliteter til rådighed for de grupper, som er knyttet til centrene.

Terapeutiske grupper kendetegnes ved behovet for faglig kompetence. Her er tale om en slags selvhjælpsgrupper med faglig styring og vejledning gennem hele gruppens eksistens.

De terapeutiske grupper er typisk egnede for mennesker, som går gennem svære perioder eller på anden måde er konfronteret med tyngende problemer. Her kan situationen være, at det ikke er nok med fællesskabet i en selvhjælpsgruppe, men at der er behov for professional assistance.

Hvis du har behov for hjælp, så kontakt et af frivilligcentrene.

FrivilligCenter Græsted

Holtvej 8
3230 Græsted
Tlf. 48394930

Koordinator:
Jan Most
jjomo@gribskov.dk

www.frivilligcenter-graested.dk

Netværksgrupper:

EDB-grupper: kniber det med at betjene PC'en, er der råd. Ugentlige kursusgange for begyndere.

Mandegruppen: Mænd mødes og planlægger udflugter og god mad.

Malergruppen: vi mødes en gang om ugen og maler sammen. Alle er velkommen.

Selvhjælpsgrupper:

Pårørende til demente: har du lyst til at møde ligesindede og udveksle erfaringer og diskutere problemer? Gruppen er under dannelse.

Skilsmissegruppe: er du ramt af skilsmisse og har behov for og lyst til at komme videre med dit liv?

Terapeutiske grupper:

Kærestegruppe: personlig udviklingsgruppe for kærestesøgende. Forstå dig selv og dit kommende forhold bedre!

Sorg- og krisegruppe: har udefra kommende begivenheder udløst følelser, som du har svært ved at leve med, kan det hjælpe at møde andre i samme situation.

FrivilligCenter Helsingø

Birkedalsvej 4
3200 Helsingø
Tlf. 48790891

Koordinator: Rikke Njust
frivillig@frivilligcenter-helsingo.dk
www.frivilligcenter-helsingo.dk

Netværksgrupper:

Kultur-tur-venner: fælles oplevelser fra film, udflugter, udstillinger, spisning.

Vandreholdet: 'walk and talk' i og omkring Helsingø.

Chacca: international kreativ kvindegruppe med musik, dans, sang mm.

Træf på tværs: let udfordrende aktiviteter, gerne i naturen i sommerhalvåret

Strikke og Netværkscafé: håndarbejdemøde, gensidig inspiration, samarbejde med kunstnergruppe om et strikkeprojekt.

JOB-KUP: for kvinder, der ønsker at fokusere på deres job potentiale.

Selvhjælpsgrupper:

Skilsmissegruppen: Er du blevet skilt eller er du ved at blive det? Har du lyst til at komme videre?

Pårørendegruppe: for pårørende til unge/familier med psykiske problemer. Møde med andre i samme situation for at søge informationer, erfaringer og handlemuligheder.

Terapeutiske grupper:

Borderline-gruppen: se i vejviseren under foreninger
Gruppe for kærestesøgende: kan her lære sig selv at kende for at fungere bedre i et kommende forhold.

FORENINGER OG GRUPPER

Socialt- og Sundhedsfremmende Arbejde

De mange grupper og foreninger, som yder frivilligt socialt-humanitært arbejde i kommunen, er meget forskellige. De omfatter alle afskygninger fra lokalforeninger under store internationale organisationer til foreninger med bestyrelser, vedtægter m.m. til grupper med en relativ flad struktur, ofte med en såkaldt tovholder i en koordinerende rolle.

Hvis du ikke finder lige netop den forening, som du efterspørger, så kontakt et af frivilligcentrene. Dels kunne det tænkes, at der er et lignende tilbud i kommunen eller i en af nabokommunerne, dels er det en mulighed, at der er udtrykt interesse for emnet blandt andre borgere og at der derfor er grundlag for oprettelse af nye grupper eller foreninger.

AA – Anonyme Alkoholikere

Bakkebo Omsorgscenter
Østre Allé 30
3250 Gilleleje

Aktivisterne

Ved
Birthe Frederiksen
Svendebrevet 1
3230 Græsted

engroad@mail.dk

mødested: vi mødes privat
hos hinanden
tidspunkt: aftales fra gang til
gang

Formål: foreningen er til for
at skabe rammerne om
socialt samvær med andre
mennesker, at danne nye
netværk og dele fælles
oplevelser med andre.

Målgruppe: er alle kvinder,
mænd og børn, som har lyst
til at lave aktiviteter
sammen med andre, såsom
teater, bio, ture, museer,
shopping, fællesspisning,
koncerter m.m.

Bedre Psykiatri

Pårørende til sindslidende

Lokalforeningen Hillerød,
Allerød, Gribskov og
Halsnæs

ved

Lisbet Garnov, formand

Allikevang 18

3450 Allerød

Tlf. 27513061

lig@bedrepsykiatri.dk

Foreningen ønsker at skabe bedre vilkår for sindslidende og deres pårørende indenfor lokalområdet ved:

at hjælpe, støtte, rådgive, vejlede og uddanne pårørende til sindslidende.

at styrke de pårørendes evner og muligheder for at støtte og yde omsorg til den sindslidende for bedre at kunne klare de svære opgaver og situationer, der opstår i hverdagen.

at tale de sindslidendes sag over for beslutningstagerne.

at udbrede oplysning om psykiske sygdomme.

at tydeliggøre pårørendes og andet netværks betydning for den psykisk syge.

Vi danner samtalegrupper for pårørende forår og sensommer.

Vi danner også grupper for voksne, som er barn af en psykisk syg forælder.

Bisiddernetværket - Gribskov

Ved
FrivilligCenter Græsted
Holtvej 8
3230 Græsted

Henvendelse til
bisiddernetværket sker
gennem koordinatoren for
frivilligcenteret, Jan Most,
på

Tlf. 48394930, eller
jjomo@gribskov.dk

Al henvendelse er fortrolig

Føler du dig usikker ved møder med det offentlige, med forsikringsselskaber, skifteretten, læger, eller skal du søge hjælpemidler, på hospitalet, skifte bolig eller meget andet, kan det være en værdifuld støtte at få assistance af en bisidder.

En bisidder er en person, som tilbyder følgeskab i bestemte situationer og er et par ekstra øjne og ører i situationer, hvor man kan føle sig utryg eller usikker.

Bisiddere, som arbejder frivilligt i et netværk og konstant udveksler erfaringer, har gennemgået et bisidderkursus.

Det er gratis at få assistance af en bisidder.

Borderline Gruppen

Ved
Lise Benthien
c/o
FrivilligCenter Græsted
Holtvej 8
3230 Græsted
Tlf. 48394930

Gruppen mødes hver anden uge på centeret. Gruppestørrelsen er ideelt 6, maximalt 8 personer.

Gruppen henvender sig til personer, som har fået stillet diagnosen eller genkender symptomerne på Borderline.

Det anslås, at ca. 2% af befolkningen lider af Borderline symptomer, som blandt andet handler om skam, manglende tilknytning og tryghed. De kommer typisk til at føle sig mere isoleret.

Samværret i gruppen sigter mod at de enkelte medlemmer åbner sig op for hinanden og derved kommer ud af isolationen.

Café Nye Venner

FrivilligCenter Græsted
Holtvej 8
3230 Græsted
Tel: 48394930

ved:

Gyda Nielsen - 48392301
Vibeke Jensen – 48701147
Bente Refsgaard -
48394146

Caféen, som er for alle
interesserede, holder åbent
i frivilligcentret hver tirsdag
kl. 10.00 – 14.00

Café Nye Venner er først og
fremmest et sted, hvor man i
ro og mag kan møde andre
til uforpligtende samvær
omkring en kop kaffe/te og
en let frokost.

Under samværet kan der
opstå ideer til udflugter,
skovture, museumsbesøg
m.m., som så arrangeres i
fællesskab.

Her kræves ikke andet end,
at du møder op. Der er
således hverken krav om
medlemskab, mødepligt
eller andet, som kan
begrænse ens lyst.

DANIR Dansk Irakisk Forening

Gilleleje Strandvej 28
3250 Gilleleje
Tlf. 48355458

ved
Osama Al-Erhayem
Danir_iraq@hotmail.com

DANIR holder månedlige møder i pyramiden, Vesterbrogade 54-56, 3250 Gilleleje.

DANIR har til formål at:

styrke det indbyrdes netværk for herboende irakiske familier;

formidle informationer;

øge kendskabet til sociale og kulturelle værdier i Danmark.

Formålet søges opnået ved at skabe rammer for samvær og fælles oplevelser.

DANIR medlemmer er såvel irakere som danskere.

De Aktive Førtidspensionister

DAF

ved

Bente Willard

Tlf. 48317510

c/o FrivilligCenter Græsted

Holtvej 8

3230 Græsted

Tlf. 48394930

Faste møder om mandagen
kl. 13.00 medmindre andet
er aftalt.

Årligt kontingent kr. 100,00

Foreningens formål er at
være et tilbud til
førtidspensionister,
efterlønnere og andre i
lignende situationer, som er
bosiddende i Gribskov
Kommune.

Dette gøres med henblik på
at give medlemmerne
mulighed for at leve et aktivt
liv, at få indhold i tilværelsen
og at forebygge ensomhed
ved at opbygge et netværk
og derved medvirke til at få
et liv med kvalitet.

Udover de faste møder er
der planlagte arrangementer
såsom klubdag,
fællesspisning samt ture ud
af huset.

Danske Handikaporganisationer

Ved
Steen Nielsen
Musvitvej 7
3230 Helsingør

s.ketil.n.ny@kabel.dk

Danske Handikaporganisationer er en sammenslutning af 32 organisationer, som repræsenterer forskellige typer handicap og i fællesskab kæmper for ligestilling i samfundet og udbredelse af kendskab og afvisning af myter om mennesker med handicap.

Det koster ikke noget at være medlem af Dansk Handikapforening, men man skal for at have stemmeret eller deltage i bestyrelsesarbejde være medlem af en af de 32 organisationer, som er tilsluttet Dansk Handikapforening.

Dansk Blindesamfund -

Klubben i Gribskov

ved

Dorthe Kristensen

Højager 18

3230 Græsted

Tlf. 48391776

klolkkristensen@dbmail.dk

Gruppen mødes i
FrivilligCenter Græsted en
gang om måneden.

Klubben henvender sig til alle borgere, som af speciallæge er erklæret tilstrækkeligt synssvækkede til at kunne blive optaget i Dansk Blindesamfund.

Formålet med klubben er at forbedre livskvaliteten for synshandikappede gennem samvær og tilbud om arrangementer, herunder foredrag og ekskursioner.

Det er kendetegnende, at klubmedlemmerne føler ansvar således, at der ofte er hjemmebagværk, frugter fra egen have m.m. ved møderne.

Dansk Røde Kors

Græsted-Gilleleje ved
Lilly Kristoffersen
Toften 18 Esbønderup
3230 Græsted
Tlf. 48390083 / 40838083
lilly.kristoffersen@get2net.dk

Nørkjerne
Græsted ved
Anne Henriksen
Græsted Hovedgade 34A
3230 Græsted
Tlf. 48391229

Helsingør ved
Anne Marie Ilsøe Olsen
Frederiksværkvej 189
3300 Frederiksværk
Tlf. 48797636 / 48799636
amiolsen@post.tele.dk

Telefonkæder:
Grete Kaas
Græsted Hovedgade 34A
3230 Græsted
Tlf. 48354779

Dansk Røde Kors

Lokalafdelingerne i Gribskov Kommune eksisterer i eget regi ved egne midler. Midlerne skaffes gennem salg af brugt tøj, caféer, nørkling og diverse boder ved torvedage, julemarked m.m.

Midler fra landsindsamlinger går i det store hele til aktiviteter administreret af hovedkontoret.

Medlemskabets administration foregår gennem hovedkontoret, mens lokale aktiviteter finder sted gennem lokale netværk, som med årene er blevet stærke og handlingsparate.

Medlemskab af DRK er direkte til hovedkontoret. Det er dog karakteristisk for DRK at alle er velkommen til Røde Kors' arrangementer.

Den Frivillige Lektuelæsningsgruppe

FrivilligCenter Helsingør

ved

Marchen-Lise Madsen

Kagerup Park 28

3200 Helsingør

Tlf. 48799910 / 50993020

marchen_lise@hotmail.com

Den Glade Klub

En fantastisk klub for fysisk handikappede

Ved bestyrelsesformand
Anja Andersen
Hesselbjergvej 63 B
3210 Vejby

Tlf. 22460995

Den Glade Klub er startet på baggrund af, at vi savnede ligestillede, som vi kunne hygge og lave aktiviteter sammen med.

De fleste aktiviteter forgår i Gilleleje Hallen eller Esbønderup Laurentiushus

I Gillelejehallen spiller foreningen Bowls og Bossia torsdag 10.30 – 14.00

Et månedligt kontingent på Kr. 40,00 går til kaffe, ture, diverse arrangementer m.m. Ved spising betales kr. 20,00 for medlemmer med handicap, kr. 80,00 for andre.

Alle er velkommen til at deltage i foreningens aktiviteter.

Depressionsgrupper

Selvhjælpsgrupper i:
FrivilligCenter Græsted
Holtvej 8
3230 Græsted
Tlf. 48394930

og
FrivilligCenter Helsingø
Birkedalsvej 4
3200 Helsingø
Tlf. 48790891

Ved
Gyda Nielsen
Frederiksborgvej 25, 1
3200 Helsingø
Tlf. 48392301

saadan@privat.dk

Depressionsforeningen
Tlf. 33124727
Depressionslinien:
Tlf. 33124774

Foreningerne fungerer som selvhjælpsgrupper, som er selvstyrende samtalegrupper for mennesker, som er angst- og depressionsramte.

Deltagerne har valgt at deltage i grupperne ud fra ønsket om at gøre noget godt for sig selv.

Selvhjælpsgrupperne er ikke behandling, men fælles handling. Det handler om at lytte og støtte.

Der er grupper for pårørende.

Tavshedspligt er en selvfølge. En tryghed for den enkelte person.

Det Grønne Hus

Møllestien 7
3200 Helsingø

Tlf. 48761222

ved

Poul Erik Kruse
Skolelodden 3
3220 Tisvildeleje
Tlf. 48708238

poulinger@email.dk

Det Grønne Hus har til formål at skaffe kapital til frivilligt socialt arbejde gennem salg af genbrugsvarer.

De fleste støttemidler går til foreninger, som er forankret i Gribskov Kommune og med det princip, at så mange som muligt får glæde af husets overskud.

Der kan ansøges om midler to gange om året.

Ansøgningsblanketter kan rekvireres i Det Grønne Hus på Møllestien i Helsingø.

Diabetesforeningen

Lokalkomite

Nordkysten

ved

Nina Skovsgaard

Birkevang 127

3250 Gilleleje

Tlf. 29436567

www.ntsswebspeed.dk

Landsforeningen:

Diabetesforeningen

Tlf. 66129006

df@diabetesforeningen.dk

www.diabetes.dk

Diabetesforeningen er en hjælp og inspiration i hverdagen til alle med diabetes.

Som medlem får du: medlemsblad seks gange om året; internetportal med nyheder, information og overblik; hotline til personlig besvarelse på spørgsmål til en læge eller diabetiker; en aktiv lokalforening, som står for arrangementer om livet med diabetes, forskning m.m.; rabat på foreningens mange kogebøger og håndbøger; samt adgang til en gruppelivsforsikring for personer mellem 18 og 50 år.

Medlemskab for pårørende giver forståelse for, hvilke betingelser til livet en diabetes-sygdom stiller. Gennem viden om principperne for kost lærer man at undgå de faldgrupper, som pårørende i misforstået imødekommethed kan risikere at falde i.

Flygtningekontaktgruppen

Ved
Boe Schelke Jensen
Østerdalen 24
3230 Græsted
Tlf. 48391706
boe@adr.dk

Gruppen mødes en gang
om ugen i FrivilligCenter
Græsted hver onsdag kl.
17.00 til 20.00

Formålet med gruppen er at
integreere tidligere flygtninge
i det danske samfund
gennem sproglig stimulation
og almindelig samvær.

Dette gøres ved at hjælpe
børn med lektier og forældre
med at håndtere
dokumenter, f.eks.
henvendelser fra det
offentlige.

Ugentlige møder med
lektielæsning og kaffebord,
som finder sted på centeret,
er suppleret med
lejlighedsvis ekskursioner,
fællesspisning, sommerlejre,
teaterbesøg m.m.

Kontakten til danskere giver
en uvurderlig introduktion til
samfundet, kulturen,
skrevne og uskrevne regler,
arbejdsmarkedet,
foreningslivet m.m.

Foreningen Fejlbehandlede Patienter

Ved
Birthe Lundquist
Toftevangen 11
3200 Helsinge

Tlf: 48799375
Fax: 48799376
fejlbeh.patienter@webspeed.dk
www.fejlbeh.patienter.dk

Kontaktpersoner:
Birthe Lundquist 48799376
Bente Sylvest Jespersen
48250015
Jan Frederiksen 48706792
Marianne Rechnagel
48706792

Årligt kontingent: Kr. 200,00

Foreningen Fejlbehandlede Patienter er oprettet af en gruppe borgere, som på egen krop har følt, hvad det vil sige at blive fejlbehandlet.

Foreningen hjælper borgere, der socialt eller på anden måde fejlbehandlet er kommet i klemme i det offentlige system.

Foreningen arbejder med hjælp til selvhjælp uden anden erfaring end den, som vi selv har fået gennem egen fejlbehandlingssag og vort arbejde med at hjælpe andre.

Vi vejleder dig om den aktindsigt, som du er berettiget til at få.

Man kan trygt henvende sig til Foreningen Fejlbehandlede Patienter, idet vi overholder vores tavshedspligt.

Foreningen har fået tilknyttet en sygeplejerske.

Frivilligt Forum

Sekretariat
FrivilligCenter Græsted
Holtvej 8
3230 Græsted
Tlf. 48394930

Frivilligt Forum er en paraplyorganisation for de frivillige social-humanitære organisationer i Gribskov Kommune, som har valgt at være medlem.

Som medlemmer kan optages grupper, foreninger og organisationer, som skal:

- have virkefelt i Gribskov Kommune;
- have frivilligt socialt eller sundhedsfremmende arbejde som hovedformål;
- som væsentlig ingrediens have frivillig, ulønnet indsats;
- være fri af tilskud til hovedformål fra Folkeoplysningsloven;
- være selvstændigt organiseret.

Medlemskab er gratis.

Frivilligt Forum har til formål at styrke det frivilligt sociale arbejde i Gribskov Kommune ved at:

- diskutere og handle på fælles problematikker i det frivillige sociale arbejde;
- iværksætte fælles aktiviteter på tværs af foreningerne;
- være talerør for frivillige sociale organisationer i Gribskov;
- være i dialog med kommunen om frivillighedspolitik og samspil på områder af fælles interesse.

Frivilligt Forum ledes af en bestyrelse, som er valgt blandt medlemsforeningerne.

Gigtgruppen Gribskov

Ved
Lilian Petersen
Ramsager 4
3230 Græsted
lilian@hoejer.nl

Kontaktpersoner:
Lilian Petersen 48392518
Anni Hansen 48301147
Conni Andersen 48391541
Helle Bernstein 49192157
Leif Torstein 49144303

Gruppen mødes den anden tirsdag i måneden fra september til maj i FrivilligCenter Græsted. Mødetider ifølge program.

Gigtgruppen er en uafhængig gruppe, som har til formål at arrangere oplysende og underholdende møder, for at gigtramte kan bryde deres isolation, træffe ligesindede, få ny viden og udveksle erfaringer. Vi arrangerer gerne en udflugt i maj.

Vi er seks kontaktpersoner, som tegner Gigtgruppen. Programmet, som udsendes i august, er for et år. Det opstår ved, at vi indbyrdes drøfter, hvad vi kunne tænke os af mulige foredrag.

Selv om vores målgruppe er gigtramte, er alle velkommen til at få vores program og deltage i møderne.

Handikapforeningen -

for Gribskov

ved

Annette Sichel
Bryggerengen 2
3200 Helsingør
Tlf. 48794741

medlemskontingent:
enlige kr. 100,00
familier kr. 150,00

Handikapforeningens formål er at forbedre livskvaliteten for mennesker med en lang række handicap, herunder trafikofre, multihandikappede og gigtramte.

Handikapforeningen støtter handikappede og deres familier, er bindeled til andre foreninger og står for arrangementer til gavn for handikappede, herunder kursusvirksomhed.

Yderligere er foreningen bindeled til kommunen.

Arrangementer er typisk sammenkomster og ekskursioner, medlemmerne bestemmer.

HjerneSagen

Værested for Afasi- og Apopleksiramte, ved Lisbeth Kragh 'Viemosegård' Hejrevej 1 3400 Hillerød

Tlf. 48287310
tirsdag og torsdag 10-16

viemosegaard@post.tele.dk
www.hjernesageninordsjaelland.dk

Mødested første og tredje onsdag i måneden kl. 16-17:
Esbønderup Sygehus i hallen foran afd. A1 og A2.

HjerneSagen er et tilbud for Afasi- og Apopleksiramte, dvs. borgere ramt af en blodprop eller blødning i hjernen.

Formålet med foreningen er at hjælpe Afasi- og Apopleksiramte ud af ensomhed, ved at de møder ligestillede under trygge forhold, samt at de får vejledning og adgang til træning.

Skadens alvor kan variere meget, men uanset, hvor svært man er ramt, er der hjælp at hente hos HjerneSagen, som dels har tilbud om behandling og dels arrangerer forskellige sociale arrangementer, som annonceres i HjerneSagens blad.

HjerneSagen er også et tilbud til pårørende.

Hjerteforeningen

Ved
Else Hjortkilde
Højbjergvej 1
3230 Græsted

Tlf. 48392901
oleelse@vip.cybercity.dk

Høreforeningen

Gribskov Lokalafdeling ved
Birgitte Thorsmølle
Tlf.48355528

gribskov@hoereforeningen.dk

Lokalafdelingen er en af
mange afdelinger under
landsorganisationen
Høreforeningen.

www.hoereforeningen.dk

Årligt kontingent: Kr. 250,00

Lokalafdelingen i Gribskov
Kommune er et tilbud til
borgere med et
hørehandikap om at drage
fordel af at være sammen
med andre, som er i samme
situation.

Lokalforeningen holder både
faglige og sociale
arrangementer.

Yderligere er lokalafdelingen
medlemmernes talerør over
for kommunen.

Som medlem af
høreforeningen har man
adgang til
lokalforeningernes
arrangementer over hele
landet.

Kræftens Bekæmpelse

Gribskov Lokalforening

ved
Kirsten Nielsen
Tlf. 48795508
kirsn@privat.dk

og
Bente Ehlers
Tlf. 48717772
bente.ehlers@mail.tele.dk

www.cancer.dk/gribskovlokal

Kræftrådgivningen i Hillerød
Tlf. 48220282
hillerod@cancer.dk

Landsforeningen:
Tlf. 35257500
info@cancer.dk
www.cancer.dk

Kræftens bekæmpelse arbejder på at opnå et 'liv uden kræft', først og fremmest ved at reducere antallet af kræftdødsfald.

Kræftens Bekæmpelse arbejder med tre hovedindsatsområder: forskning, forebyggelse og patientstøtte. Dertil kommer det politiske arbejde, hvor foreningen taler kræftpatienternes sag over for myndighederne.

Lokalforeningen Gribskov afholder en række arrangementer, som har til formål at påvirke borgernes livsstil i sundhedsfremmende og positiv retning.

Lokalforeningen står desuden for Kræftens Bekæmpelses årlige landsindsamling i lokalområdet.

LAFS

Landsforeningen for Fleks og Skånejobbere

Tlf. 44209829

lafs@lafs.dk

www.lafs.dk

Lokalafdelingen Nordkysten

ved

Henning Bohn

hb@lafs.dk

www.lafs-nordkysten.dk

Medlemskontingent kr 200,-

LAFS er en organisation til støtte og netværksdannelse for fleks- og skånejobbere.

Borgere, som har en varig og væsentlig begrænsning af arbejdsevnen og ikke kan opnå eller fastholde beskæftigelse på ordinære vilkår, kan visiteres til fleksjob. Arbejdsevnen kan være reduceret af fysiske, psykiske eller sociale årsager.

Ved ansættelse i fleksjob yder man en arbejdsindsats efter evne.

Foreningen beskæftiger sig blandt andet med:
daglig støtte og rådgivning;
politisk arbejde;
bisidderhjælp; samarbejde med kommunale sagsbehandlere; kurser; informationsmøder; lokalafdelinger; information; konsulent-service og samarbejde med faglige organisationer.

Lydavisen

Gribskov Kommunes

Lydavis

Frivilligcenter Græsted

Holtvej 8

3230 Græsted

Tlf. 48394930

Ansvarshavende for
lydavisen er Gribskov
Kommunes biblioteker

Lydavisen bringer hver uge stof fra UgePosten og Frederiksborg Amts Avis til borgere, som er blinde, svagt seende, ordblinde eller på anden måde ikke har mulighed for at læse en avis.

Lydavisen indeholder blandt andet officielle meddelelser fra Gribskov Kommune; meddelelser fra Dansk Blindesamfund; oplysninger om arrangementer; ugens navne; politistof; artikler; erhvervsnyt; læserbreve og ekstra gode beretninger fra den vide verden.

Avisen, som udkommer en gang om ugen, fremsendes til abonnentens adresse på CD. Avisen er gratis.

Lænken Gilleleje

Stæremosen 55
3250 Gilleleje
Tlf. 22622899
Ved Vibeke Larsen

Mødetid:
mandag og torsdag
kl. 17 – 19

Lænken Gilleleje er en
lokalforening under
Landsforeningen
Lænken
www.Laenken.dk

Formålet med foreningen er at støtte og hjælpe folk ud af deres alkoholproblem således, at de kan få en normal tilværelse uden alkohol.

Lænken Gilleleje er et tilbud med såvel professional hjælp som støtte og hjælp fra mennesker, som kender problemerne indefra. Det handler om alkohol.

Den eneste betingelse for at blive medlem er ønsket om at holde op med at drikke.

Vi tager en dag ad gangen.

Natteravnene

Gilleleje

ved

Carsten Oxenbøll

carsten.oxenboell@skat.dk

Natteravnene er lokale forældre og andre voksne fra henholdsvis Gilleleje og Helsingø.

Helsingø

ved

Pernille Holm

Vestergade 47

3200 Helsingø

Tlf. 27123671

natte_ravnene@yahoo.dk

Natteravnene vil fortrinsvis fredag og lørdag nat gå rundt i lokalområdet i tremands-hold med det formål at være synlige blandt de unge, så alle kan færdes trygt i de sene aften- og nattetimer, samt være tilgængelige, hvis der er unge, som har problemer, som de vil drøfte med en voksen.

Natteravnene har ingen sociale eller politimæssige beføjelser og må ikke gribe ind, men skal blot være synlige i gadebilledet, observere og eventuelt tilkalde hjælp, hvis der opstår situationer, der kræver en indsats.

Red Barnet

Lokalforeningen i Gribskov
ved
Tage Bechmann
Langdraget 210
3250 Gilleleje

Tlf. 48303836
monatage@mail.dk

Lokalforeningen mødes
hver anden måned i et af
frivilligcentrene eller privat.

Red Barnet
www.redbarnet.dk
Tlf. 70102040

Red Barnet er en
international organisation,
som har til formål at hjælpe
udsatte børn i hele Verden.

I Danmark er Red Barnet
organiseret i en
landsorganisation og cirka
75 lokalforeninger.

Lokalforeningen indsamler
penge til udsatte børn lokalt,
nationalt og internationalt.
Bolchepege og donationer
giver mulighed for at hjælpe
i kampen mod seksuel
udnyttelse af børn, farligt
børnearbejde, salg af børn
til prostitution, udnyttelse af
børn på Internettet,
handicappede børn mv.

SIND

Lokalafdeling Gribskov

ved

Inger Hansen

Rosenvang 15

3250 Gilleleje

Tlf. 48300489

inger.hansen@youmail.dk

Se også:

Sindslidende - væresteder

Det er foreningens formål at være med til at skabe større forståelse og tolerance i vort samfund for sindslidende og deres pårørende.

Dette gøres ved at tage og støtte initiativer til fordel for sindslidende med henblik på trivsel, forebyggelse og helbredelse.

Sindslidende - Væresteder

Gribskov Kommunes tilbud til borgere, som er, eller har været sindslidende.

Magneten i Græsted
Græsted Stationsvej 1b
3230 Græsted
Tlf. 48392203

Åben: man, tor, fre, samt første søndag i måneden: 12-16; onsdag: 15-19

Lene Wærum
telefonid: man-fre kl. 12-13, ons kl. 15-16

Mødestedet i Helsingør
Kirkegade 14
3200 Helsingør
tlf. 48799380

Åben: man 13-21, ons 15-21, fre 10-15

Lisbeth Møllebro
Telefontid i åbningstiden

Magneten og Mødestedet er indrettet for brugerne, som er sindslidende eller på anden måde i krise og derfor har brug for et sted, hvor de i rolige omgivelser kan slappe af og møde andre, være med i flere slags aktiviteter såsom udflugter, bio og teater, eller bare få en kop kaffe.

Det er den enkelte, som i samvær med andre skaber den atmosfære, som giver lyst og mod til at møde 'den store verden' igen.

Frivillighed, diskretion og fortrolighed er bærende elementer i værestedernes virke.

Solsikken

Støtteforening for
Mødestedet, Gribskov
Kommune, se under
'Sindslidende'.

Ved
Jytte Petersen
tlf. 48792424
jytpet@hotmail.com

Solsikken blev stiftet i 1992

Foreningens formål er:

at motivere Mødestedets
brugere til at deltage i rejser,
udflugter m.m.

at støtte Mødestedets
brugere økonomisk med
henblik på at kunne deltage
i rejser, udflugter m.m.

at søge midler til rejser,
udflugter, biograf- og
teaterture,
foredragsarrangementer
m.m.

enhver, der har interesse,
kan optages i foreningen.

Stavgang

Gribskov Stavgang ved

Mona Bechmann
Tlf. 48303836
monatage@mail.dk

Jørgen Larsen
Tlf. 48300056
jjl@mail.dk

www.gribskovstavgang.dk

Årligt kontingent: Kr. 100,00

Stavgang er en sund og god motionsform for næsten alle.

Foreningens formål er at virke for stavgangsidesens fremme i Gribskov Kommune.

Foreningen tilbyder instruktion i korrekt stavgangsteknik og efterfølgende deltagelse i organiserede stavgangsarrangementer.

For at deltage i Gribskov Stavgangs arrangementer er det dog en forudsætning, at du er det, man kalder selvhjulpen.

Er du i tvivl om, at dit helbred er foreneligt med stavgang, bør du rådføre dig med din læge.

Tjeneste-Byt

Tjeneste-Byt i
Gribskov Kommune

ved
Mona Bechmann
Tlf. 48303836
c/o FrivilligCenter Græsted
Holtvej 8
Tlf. 48394930

Tjeneste-Byt er en uafhængig forening af frivillige i Gribskov Kommune. Ordningens medlemmer udveksler hjælp til hinanden, hvor det er muligt.

I Tjeneste-Byt honoreres en vennetjeneste IKKE med penge eller gaver – men med en anden tjeneste. Det vil sige, at yder man noget for andre, får man selv gavn af det på et eller andet tidspunkt og sandsynligvis af en helt anden person. I tilgift får man glæde af at få kontakt med andre mennesker fra lokalområdet.

Tjenestebyt lægger vægt på, at tjenester sker inden for bagatelgrænsen.

FORENINGER OG GRUPPER

Ældreområdet

Der er rigtig mange tilbud til kommunens seniorer. Først og fremmest er der Helsinge Aktivitetscenter, HAC, som har et mylder af tilbud til pensionister, førtidspensionister og efterlønnere.

Yderligere er der foreninger i hvert et hjørne af kommunen med alle mulige slags samvær såsom fælles kaffebord, måltider, foredrag, bingo, museumsbesøg, udflugter, stavgang, rejser i ind- og udland m.m.

Hvis I søger foreninger med en profil, som passer til jer eller som ligger i nærheden af jeres bopæl, så kontakt et af frivilligcentrene eller Helsinge Aktivitetscenter. I Gribskov Kommune behøver ingen at gå til i ensomhed eller kedsomhed.

**Ta'r du livet
som det falder,
går du gennem
tidens haller
altid i din
bedste alder**

Piet Hein

Aktive Gilleleje Seniorer - AGS

Formand:
Karen Hansen
Solkrogen 4
3250 Gilleleje
Tlf. 48300562

Mødesteder:

Gilleleje Hallen
Onsdag kl. 10.00-12.00

Gilleleje Boldklubs
klubhus
Fredag kl. 10.00-11.00

Boldbanerne ved Gilleleje
Boldklubs klubhus:
Tirsdag kl. 9.45-12.00
Torsdag kl. 13.00-1.500

Foreningen tilbyder:
Gymnastik, badminton,
bordtennis, bob,
tæppecurling, dart,
boccia, kroket og
petanque.

Der arrangeres udflugter
samt forskellige former for
socialt samvær.

Bakkebo Omsorgscenter

Østre Alle 30
3250 Gilleleje
Tlf. 48354040

Beboer- og pårørenderåd
ved
Palle Jensen
Stubmarken 24,
Esbønderup
3230 Græsted
Tlf. 48390114

Centret drives af Aleris
ældreservice.

Centeret består af
31 2-rums boliger,
30 1-rums boliger,
ligesom der er
2 aflastningsboliger.

Der er også 1 dagcenter,
som benyttes af beboerne,
det åbne dagcenter og
ældresagen.

Der er en afdeling med
billard, lærarbejde, samt en
bruger-pc.

Café Grå

Kontaktperson:
Nina Lærkesen
Ramsvej 14,
3200 Helsingø.

Tlf. 48712429

e-mail:
joernognina@mail.dk

Mødested:
Ramløse sognelænge,
Frederiksværkvej 132 A,
3200 Helsingø

Mødetid:
Tirsdage i ulige uger i
vinterhalvåret.
Kl. 14.00 – 16.00

Målgruppe:
Ældre og pensionister.

Aktiviteter:
Samvær og samtale,
hvor vi nyder te, kaffe og
hjemmebag.

Vi oplever forskellige
gæster, som på vor
opfordring lejlighedsvis
bidrager til forskellig
underholdning.

Esrum Ældreklub

Tingbakkeskolen
Tingbakken 10 Esrum
3230 Græsted

Hjemmeside:
www.esrumaeldreklub.dk

Formand Anna Jørgensen
Tlf. 48390837
ib@esrumborger.dk

Mødetider:
ca. hver anden
torsdag kl. 15 – 17,15

Vi har forskelligt på
programmet, f.eks.
foredrag, sang og musik,
banko, julehygge, udflugter
og afslutning med spisning.

Hver gang afsluttes med
kaffe og kage.
Det koster 20 kr.

Gilleleje Aktivitetsklub

Formand:
Ulla Morthorst
Tornebakken 27
3230 Græsted
Tlf. 48716460

kasserer:
cissus@hansen.tdcadsl.dk

Mødested:
Vesterbrogade 54

Mandag kl. 10.00-12.30
Tirsdag kl. 10.00-16.00
Onsdag kl. 13.00-16.00

Klubbens formål er at samle medlemmerne uanset deres politiske eller religiøse anskuelse til gensidig støtte og opmuntring, samt til varetagelse af deres interesser.

Livskvaliteten øges ved aktiviteter, arrangementer og almindeligt socialt samvær.

Gilleleje og Omegns -

Pensionistforening

Formand/kontaktperson
Preben Jørgensen
Humlevænget 6
3250 Gilleleje
Tlf. 48301269

Foreningens aktiviteter omhandler blandt andet foredrag, musik, banko, rejsebeskrivelser og busture.

Vi mødes ca. hver 14. dag
kl. 14.00-16.00

Mødested:
"Møllegården"
Gilleleje Hallen
3250 Gilleleje

Græsted Pensionistforening

Formand/kontaktperson: Foreningens aktiviteter omhandler kulturelt og socialt samvær med f.eks. foredrag, syng sammen, rejsebeskrivelser samt anden underholdning.

Mødested:
Gribskovhallen
Kantinen
3230 Græsted

Helsinge Aktivitets Center

Parkvænget 20 B, 1-2. sal
3200 Helsinge
Tlf. 48777354

Formand:
Alice Hansen,
Bryggervænget 2,
3200 Helsinge

Vi har åbent alle hverdage:
Mandag-Onsdag 9,30-16,30
Torsdage 9,30-17,00
Fredage 9.30-13,00

Der er altid mulighed for at komme og få en snak og en omvisning på centeret.

Vores motto: "Et levende center - hvis du gør dit til det"

Har det din interesse, så kom og vær med.

Vi glæder os til at se dig.

Helsinge Aktivitets Center er kommunens tilbud til alle pensionister, både folkepensionister og førtidspensionister, samt efterlønsmodtagere, som er bosiddende i kommunen.

Aktivitets Centeret er rammen omkring mange forskelligartede aktiviteter, f.eks. musik, spansk, engelsk, seniordans, line-dance, gymnastik, sang, maling, porcelænsmalning, knipling, patchwork, syning, sølvsmykker og stenslibning. Aktiviteterne oprettes med udgangspunkt i brugernes egne ønsker og initiativer.

Aktivitets Centeret er baseret på - hjælp til selvhjælp - det vil sige at mange af vore aktivitetstilbud ledes af frivillige, meget ofte fra vor egen brugergruppe. Det er ensbetydende med at vore medlemmer har stor indflydelse på centerets dagligdag.

Helsinge Pensionistforening

Formand:

Iris Boje

Nygade 204

3200 Helsinge

Tlf. 48797435

Foreningens formål er:

- at samle ældre og pensionister, uanset politisk ståsted og religion.

Mødested:

Café Appetit

Parkvænget 20

3200 Helsinge

- at give ældre og pensionister en broget bukset af oplevelser og aktiviteter.

Helsinge Pensionistforening

er medlem af

Sammenslutningen af

Pensionsforeninger i

Danmark og

Ældremobiliseringen.

- at være til hjælp i svære situationer med f.eks. kørsel.

- at priserne altid er så lave at alle kan være med.

Helsingegårdens Venner

Formand:

Bent Ove Larsen

Bryderupvej 8

3200 Helsingør Kommune

Tlf. 48791380

mobela@get2net.dk

Aktiviteter:

Underholdning i Café

Appetit,

små udflugter i det blå,
en "Bakken-tur"

samt 5-dages ferietur med
handicap-faciliteter.

Mødested:

Helsingegården,

3200 Helsingør.

Klagerådet

Ældre og Pensionister

Formand:
Leif Dræbye,
Bryggerengen 14,
3200 Helsinge.

Tlf. 4876 1280

leifdraebye@mail.dk

Klagerådet behandler problemer, som måtte opstå i forbindelse med hjemmehjælpen og på omsorgscentrene (Plejhjemmene mv.).

Klagerådet skal følge med i, at plejen af de ældre fungerer efter hensigten. Derfor vil enhver klage, der indgår et eller andet sted i kommunen skulle registreres i Klagerådet.

Klagerådet består af tre medlemmer fra ældrerådet og to medlemmer, der er valgt af byrådet.

Klagerådets medlemmer har tavshedspligt i dette arbejde.

Du kan komme i kontakt med klagerådet ved at skrive til det på adressen: Rådhuset, Rådhusvej 3, 3200 Helsinge.

Mandagsklubben

Formand:

Inger Herschend
Schiwensvej 3 B,
3230 Græsted.

Tlf. 48390395

Mødested:

„Gribskovhallen“,
Larsensvej 15 B,
3230 Græsted.

Mødetid:

Mandage Kl. 14.00 – 16.00

Aktiviteter:

Bankospil,
foredrag,
lysbilleder, og
underholdning.

Styrk din Krop

Formand:

Susanne Dam

Birkely 2

3200 Helsingø

Tlf. 48 79 14 79

susdam@adslhome.dk

Mødesteder:

Sundhedscenter Trongården

Trongårdsbakken 1 Vejby

Mårum Forsamlingshus

Hessemosevej 1 Mårum

Fælleshuset Haragergård

Nygade 226, Helsingø

Blistrup gl. skole

Helsingøvej 64, Blistrup

"Pyramiden" Vesterbrogade

54, Gilleleje

Mødesteder for stavgang er alle i Helsingø:

Mandag og onsdag:

Foyeren ved HAC

Parkvænget 20 B

Mandag og onsdag:

P-Pladsen Valby Hegn

Bukkarvej

Hvem kan deltage?

Pensionister og

efterlønsmodtagere på 60 år

og derover, der ikke har

dyrket motion de seneste år.

Hvad drejer det sig om?

Fysisk aktivitet sammen

med ligesindede.

Hvornår?

Fra september måned til

maj måned.

Formålet med projektet er

at give borgere over 60 år

bedre mulighed for at bevar

funktionsevnen, så de

lettere kan klare de

praktiske gøremål i

hverdagen.

STYRK DIN KROP – motionér hele livet.

Toftebo Beboer og

Pårørenderåd

Formand:

Gurli Jensen

Rågevej 8 C

3120 Dronningmølle

Tlf. 49718195

Mødested:

Skovsminde Græsted

p.t. Toftebo Esbønderup

**Vi mødes hver 6. til 8.
uge.**

Formålet med foreningen er

- at varetage
borgernes/beboernes
interesser og være talerør
for beboerne.

- at være sammen med
beboerne, når vi har fælles
sammenkomster.

Trongård Klubben

Formand:
Signe Arnesen
Kløverengen 2
3210 Vejby
Tlf. 48708128

Hjemmesiden indeholder
bl.a. program, der
udskiftes hver måned.

Sine.a@mail.dk

Trongård Klubben
se hjemmesiden:
www.trongardklubben.dk

Mødested:
almindeligvis Trongården,
ellers meddeles mødested i
programmet – ligesom de
enkelte mødetider fremgår
af programmet.

Trongården Beboer-

Pårørenderåd

Trongårdsbakken 1,
3210 Vejby

Formand:
Else Svendsen
Kælderbjerg Park 6 A
3210 Vejby

Tlf. 48706213

Møde:
Hver 3. måned,
og efter behov.
Kl. 14.00 – 16.00

Formålet med foreningen er

- at varetage
borgernes/beboernes
interesser og være talerør
for beboerne.

- at være sammen med
beboerne, når vi har fælles
sammenkomster.

Ældrerådet

Formand:
Torben Møgelhøj,
Stokkerupvej 15,
3230 Græsted
Tlf. 48391220

tormog@mail.tele.dk

Ældrerådet rådgiver kommunalbestyrelsen i ældrepolitiske spørgsmål og formidler synspunkter mellem borgerne og kommunalbestyrelsen om lokalpolitiske spørgsmål, der vedrører de ældre.

Kommunalbestyrelsen skal høre ældrerådet om alle forslag, der vedrører ældre.

Ældrerådet består af 5 medlemmer, som vælges ved direkte valg og for hvert medlem vælges en stedfortræder.

Kommunalbestyrelsen sørger for, at der afholdes valg til ældrerådet mindst hvert fjerde år, og fastsætter i samarbejde med ældrerådet regler for, hvordan valget skal afholdes.

Personer, der har fast bopæl i kommunen, og som er fyldt 60 år, har valgret og er valgbare til ældrerådet.

Ældresagen Gilleleje/Græsted

Formand:

Jens Vetlov

Græsted Vænge 14

3230 Græsted

Tlf. 45861316

vetlov@mail.dk

Social-humanitær

kontaktperson:

Bitten Vetlov

Græsted Vænge 14

3230 Græsted

Tlf. 45861316

bitten@vetlov.dk

Link til landsorganisationen:

www.aeldresagen.dk

Mødested:

"Det gamle Rådhus" i

Gilleleje, Vesterbrogade 54

Åbent hus:

Fredage kl. 14.00 – 16.00

Aktiviteter:

Hyggeligt samvær samt
socialhumanitære

aktiviteter, herunder:

foredrag, underholdning,

teaterture, busture,

biografture, petanque,

bowling, stavgang,

besøgsvenner mv.

Ældresagen Helsingø

Formand:

Kurt Jensen

Ndr. Parkvej 1,
3200 Helsingø.

Tlf. 48794524

kubir@mail.dk

Link til landsorganisationen:

www.aeldresagen.dk

Målgruppe:

**Alle ældre borgere i
Gribskov kommune.**

Aktiviteter:

Besøgstjeneste,
badminton, bowling,
bridge, banko, kroket,
motion og hygge,
petanque, tennis,
ældregymnastik,
stavgang og Biografklub.

Herudover tilbyder vi ture,
udflugter og en årlig
ferietur.