



Havearbejde

Centerbladet

Juni 2024

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

Mail til Bestyrelsen: bestyrelsen@gronnegadecentret.dk

Åbningstider: mandag-torsdag kl. 9.00 -16.00, fredag kl. 9.00 -15.00

GrønnegadeCentrets Venner

Formand Jørgen Raymond

Mobil: 40 42 71 21

Kasserer Anna Sofie Morell

Bankkonto: 5064-1403923

Centerredaktion

Hjemmeside: www.gronnegadecentret.dk

Indlæg til hjemmesiden modtages løbende, jo før jo bedre.

Centerblad:

Indlæg til næste blad skal være redaktionen i hænde **senest tirsdag den 18. juni 2024**

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

28.årgang

Nummer 11

Frivillighed kan noget

Jeg er fascineret og sidder tilbage med en stor glæde, hver gang, at et arrangement i GrønnegadeCentret er slut. Lige gyldigt om det er vores Venner, Arrangementsudvalget, Revyen, Oplysningsudvalget, Sundhedsudvalget eller huset selv, så fungerer alt fra planlægning til oprydning. For alt derimellem kan der være billetsalg, sceneopsætter, lyd og teknik, pianist, borddækning, forplejning, servicering, taler, lotteri og underholdning. Jeg bliver hver gang stolt og glad helt ind i sjælen over, at hvert eneste arrangement lykkedes med fælles hjælp. Tilsammen er vi gode. Frivilligheden kan noget i vores center og den skal vi værne om. Hvad du som medlem end kommer til i vores hus, så står der frivillige bag, der altid gør deres bedste. Anderkendelse er deres tak for at bruge deres tid og indsats som frivillig i GrønnegadeCentret. I ønskes alle en fantastisk sommer.

Anette Høyer



Forsidebillede – Terrassen

Lene og Ejner i gang med havearbejdet, som er en af de aktiviteter de frivillige kan bruge tiden på og samtidig nyde den danske sommer. De store udenoms arealer passes af kommunen.

Redaktionen

Billeder og sommeraktiviteter

Nettet er en guldgrube af billeder, men det kan være meget dyrt at bruge billederne, fordi der er copyright på de fleste.

Aktuelt har GrønnegadeCentret fået en regning/bøde på kr. 8000,-kr. for at bruge et billede uden tilladelse i centerbladet i maj 2018.

Vi vil meget gerne have billeder i blad og på hjemmeside. Vi kan bruge jeres egne fotos, med få undtagelser. Og er vi på nogen måde i tvivl vælger vi ikke at bruge det tilsendte. Til gengæld har centret abonnement på ColourBox med vores egen kode, man må altså ikke bare gå ind i ColourBox og bruge billeder uden at være logget ind. Vi kan som regel finde et billede i ColourBox der matcher teksten. Men vi vil selvfølgelig helst have virkelige billeder, så tag et foto og send det til os sammen med teksten.

Redaktionen og receptionen forbeholder sig ret til at bruge andre billeder, end de tilsendte, hvis der er tvivl om copyright.

OBS! Deadline for aflevering af indlæg til blad, rykkes fremover til midt i måneden. Se deadline på side 2.

Resultatet af den lille og fuldstændige useriøse meningsmåling om hvad jeg skal kalde mig blev: FORMAND.

Snart er det sommerferie og GC holder næsten lukket. For heldigvis er der nogle aktiviteter i juli. Stor tak til jer der sikrer, at her sker noget, når alle andre holder sommerferie.

Med ønsket om en dejlig sommer til jer alle



Annette Deleuran, Formand

Sommerens åbningstider i Det Glade Hjørne.

Cafeen holder åbent mandag - torsdag kl. 9-16 og fredag kl. 9-15 hele juni måned.

Cafeen holder lukket hele juli måned.

Cafeen åbner igen mandag den 1. august

Alle i cafeen ønsker vores kunder en dejlig sommer! Tak for det gode første halve år af 2024.

Det har været fyldt med mange gode opgaver, som de bedste kunder har givet os.

Tak til alle frivillige medarbejdere, som har gjort en kæmpe indsats!

Orlov - bom tjikke bom

Som mange af jer allerede ved, har jeg fået bevilget orlov fra mit job som Cafeleder.

Jeg er taknemmelig for, at jeg får mulighed for at passe mit barnebarn på et år, i perioden 1. august 2024 til 28. februar 2025.

Denne chance får jeg kun én gang - den vil jeg ikke lade gå forbi mig.

Der skal synges og danses en masse bom tjikke bom tjikke bom det næste mere end halve år.

Imens er jeg sikker på I tager jer godt af GC.

Ønsker jer alle en rigtig dejlig sommer – vi ses til næste år.

Yvonne Skovgaard-Holm

Efter fredagsbaren

Der er fredagsbar alle fredage i juni

Fredag den 14. juni: Stjernes kud

Fredag den 21. juni: Tapas

Fredag den 28. juni: Stegt flæsk.

Det koster **kr. 90,-** pr. arrangement inkl. 1 glas vin eller øl/vand.



Arrangementsudvalget

Spisearrangementer er kun for medlemmer af Grønnegade Centret.

Billetter købes i receptionen og betales i cafeen

Motionsopkrævning

Der bliver opkrævet motions-kontingent i juli måned. Kontingentet gælder fra 1. august 2024 til 31 juli 2025.

Der er hjælp til betaling af kontingent til medlemmer, hvis man har brug for det.

Man kan udfylde en fuldmagt. Den kan udleveres i receptionen.

Fuldmagten udfyldes ved at sætte kryds i GrønnegadeCentret og udfylde informationer. Fuldmagten afleveres i receptionen i GC. En ansat medarbejder i GC afleverer fuldmagten til rådhusets betalings afdeling, som derefter vil sørge for, at man bliver tilmeldt til betalingservice.



Anette Høyer

Hilsen fra studerende på besøg i GC



Tak for at vi måtte være i praktik hos jer i GrønnegadeCentret i uge 17.

I ugens løb har vi valgt aktiviteter som musik, sang, dans og bevægelse.

Det har været en hjertevarm, livsbekræftende oplevelse, og vi

har følt os meget velkomne.

Det har været givende at få indblik i, hvad vi kan bruge vores uddannelse til, og hvad et aktivitetscenter kan tilbyde.

Tak for at tage så godt imod os.

Kærlig hilsen psykomotorik studerende:

Annika, Laura, Kille, Line og Freja

Sommersund

Fredag den 7. juni kl. 10.00-13.00

En lang sommer uden motion er hårdt for kroppen, særligt når vi er blevet ældre.

Heldigvis kan sundhedsudvalget igen i år i samarbejde med Sundhedsfremme og uddannelse tilbyde en kursusdag under overskriften

Sommersund, hvor du får nyeste viden om kost og motion, kommer i gang med lette træningsøvelser, får snacks og en dejlig sund frokost samt godt selskab.

Det er faldkoordinatør Julie Bulskov-Wickmann og diætisterne Heidi Niemeier og Helle Kærvang, der er ansvarlige for dagens program og forplejning.

Du møder op i løst tøj så du kan være med til de lette øvelser på gulv eller på stol.

Kurset er for alle, så tag gerne en ven med, medlemskab i GrønnegadeCentret er ikke nødvendigt.

Det koster kr.50,-/person. Tilmelding skal ske fysisk i receptionen.

Sundhedsudvalget

På tur med cykelgruppen.

Tirsdag den 11. juni kl. 10.00

GrønnegadeCentrets cykelgruppe, der hver tirsdag kl. 10.00 cykler ture i lokalområdet, inviterer cykelglade medlemmer med på tur.



Vi følger med Jørgen Bohn til flyverstenen ved Kagerup, og får fortællinger om de begivenheder der fandt sted under 2. verdenskrig.

Mødested GrønnegadeCentret.

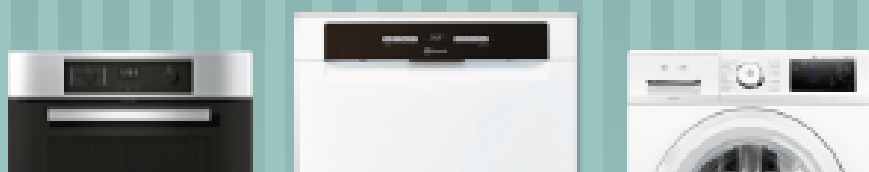
Turen varer ca. 2½ time.

Tilmelding ikke nødvendig.

Cykelgruppen



VI HAR *uden tvivl* **DET DU
LIGE STÅR OG MANGLER**



Fordi du er bruger af
Grønnegadecentret

Har vi en vanvittig god rabataftale til dig*

20%

Husk siden og opnå din rabat i Skousen Hillerød

*Prisen gælder den almindelige pris i butikken eller den vejledende pris fra leverandøren. Rabatten kan ikke kombineres med andre tilbud, kampagner eller prismatch samt serviceydelse og finansielle ydelser.

HILLERØD

SKOUSEN HILLERØD
Frejssøvej 32
3400 Hillerød
Tlf. 48 28 48 38
Hillerød@skousen.dk

ÅBNINGSTIDER
Mandag-fredag: 9.30-18.00
Lørdag: 9.30-15.00
Alle søndage: 10.00-15.00
Find vej på www.skousen.dk

Rejse til Nordjylland



GrønnegadeCentret arrangerer en 5 dages bustur til Nordjylland fra mandag **den 2. til fredag den 6. september 2024.**

Sidste frist for tilmelding er **fredag den 28. juni**

Der er stadig 2 dobbeltværelser ledige + venteliste

Brita Lyng (20 64 72 01) og Ejner Nielsen (20 47 21 06)

Hos Fodterapeuterne

STATSAUTORISEREDE FODTERAPEUTER

Jesper Frederiksen & Trine Ritter

Åbent mandag til lørdag efter aftale.

Klinikken har ydernummer, der giver tilskudsmuligheder med lægehenvi-
sning 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



Billeder fra tovholderfesten lørdag den 25. maj

Pop-up kurser i juli

Vi tilbyder 2 pop-up kurser à 1 dag – mave og bækkenbunds øvelser for kvinder.

Onsdag den 3. juli kl. 10.00-11.00

Onsdag den 17. juli kl. 10.00-11.00

Tilmelding senest mandag den 1. juli til Evelyn 26 65 57 51.

Evelyn Niemann.

Hovedrengøring i GC

I år har vi valgt at gøre det når vi åbner i den første uge i august - et fællesskab i det store fællesskab.

Mandag den 5. august,

Tirsdag den 6. august,

Onsdag den 7. august.

Vi starter kl. 9.00, hvor vi fordeler opgaver.

Tilmeldelse sker i receptionen. På forhånd tak for din hjælp.



June Wallin

**ILSE
LYKKE**

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



Sct. Hansaften

Søndag den 23. juni kl. 18.00

Vi griller vore egne medbragte pølser, kød eller fisk.

Cafeen tilbyder en lækker salat, flute, ovnkartofler, sennep og ketchup + 1 øl. Der er mulighed for yderlige køb af øl, vand og vin. Vi sørger for masser af havehygge, harmonikaspil og sang, samt båltale.

Prisen er kr. 70,-.

Billetter kan købes i receptionen fra 2. maj – 21. juni.

Spisearrangementer er kun for medlemmer af GC.

Billetter købes i receptionen og betales i cafeen.



Arrangementsudvalget

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

Motionsrummet holder åbent i hele juli måned



Tidligere lukkede centret i sommermåneden, men vores erfaringer fra sidste år er, at der er stort behov for fortsat at kunne bruge Erantis, selv når centret i øvrigt holder lukket.

Vi satser på, at holde åbent to dage om ugen i 2-3 timer om formiddagen, men vi har brug for nogle hjælpere,

helst nogen der kender huset i forvejen, som vil være her, så ingen træner alene og som vil sørge for at der ser pænt ud i motionsrummet, når centeret åbner igen i august.

Vil du være med i vores team af sommerfriske ”tovholdermedhjælpere”, så ring til:

Niels Jørgen tlf: 42163317 eller Evelyn tlf: 26655751 snarest.

I bliver så indkaldt til et lille møde, hvor vi fordeler ansvaret for åbningsdagene mellem os.

Sundhedsudvalget

ULLERØD
PIZZA
TLF. 48 26 12 42
FREDERIKSVÆRKSGADE 117
3400 HILLRØD



ÅBNINGSTIDER

Mandag lukket (undt. helligdage)

Tirsdag – lørdag 11:00 – 21:00

Søndag og helligdage 12:00 – 21:00

Sejlture på Slotssøen

Fredage den 9. august og den 16. august



Oplev en sommeraften på Slotssøen med højt humør og visesang, efterfulgt af en lækker middag på en af byens restauranter på torvet.

Jens-Jørgen Larsen trakterer harmonikaen under sejlturen.

Der bliver rig mulighed for at synge

med på vore dejlige viser.

Efter sejlturen som starter ved landgangsbroen på torvet kl. 17.30 går vi samlet til vor restaurant, hvor en lækker middag er forudbestilt, og hvor vi hygger os sammen et par timer.

Samlet pris for hele arrangementet er **kr. 300,- pr. person.**

Billetsalg fra onsdag den 12. juni kl. 10.00 – 14.00

Billetter købes i receptionen. Betales med Mobile Pay eller kontant.
Kun for medlemmer af GrønnegadeCentret.

Arrangementsudvalget.

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.

Månedens profil Bente Hørning

Bente kom første gang i Grønnegade-Centret til et Åbent Hus-arrangement, og hun og hendes mand begyndte at deltage i forskellige aktiviteter bl.a. var de glade for ture og rejser.

På et tidspunkt trak Anette Høyer, som dengang var caféleder, Bente til side og foreslog hende at blive frivillig i caféen. Det ville hun gerne og det er indtil videre blevet til en 15-16 år som fast frivillig hver tirsdag formiddag, et job som Bente holder meget af, og agter at fortsætte med. Og ikke nok med det, Bente er også begyndt at være i caféen torsdag eftermiddag og når der ellers er særlige behov, fx ved revyen eller til frivilligfest.



Barndommen var i Hjortespring hvor Bente voksede op som midterste barn, med en storesøster der er tre år ældre og lillebroren der er 6 år yngre end Bente. Far var politibetjent og mor var hjemmegående, for far syntes ikke at mor skulle arbejde, det sømmede sig ikke for en politimands kone.

Børnene gik i Hjortespring Skole men Bente var ikke særlig begejstret for det der med skolen, så hun gik ud af skolen efter 7. klasse. Hun kom først i huset, som man jo gjorde på den tid og senere i lære i en manufakturhandel. Det var så som så med lærepladsen, for manufakturhandlerens kone synes Bente kunne bruges til mange forskellige ting, såsom rengøring hjemme i privaten i stedet for at lære hvordan man betjente kunder i butikken, så Bente besluttede sig for at den læreplads ville hun ikke fortsætte i.

Hun blev gift ganske ung og fik sit første barn, en dreng, som 3 år senere blev efterfulgt af en endnu en dreng, så en pige og til sidst igen en dreng. Familien boede først i Meløse, men der var lidt kedeligt, og flyttede senere i hus i Skævinge.

I 30 år var Bente en glad og tilfreds dagplejemor skønt det var en lang arbejdsdag med børn der skulle passes fra de var ganske små til de kunne starte i børnehave eller skole.

Familien havde i 17 år også et dejligt sommerhus i Vig.

På et tidspunkt blev det for meget med hus og have, børnene var flyttet hjemmefra og Bente og Poul flyttede til en andelsbolig på Gl. Holmegårdsvej i Hillerød, hvor de kunne begynde at nyde livet lidt mere uden at skulle gå på arbejde.

Desværre blev Bentes mand syg og skulle igennem et opslidende forløb med et par år med hospitalsbehandlinger og hyppige kontroller på Herlev, inden han døde for bare to år siden.

Familien havde anskaffet en lille sort labradoodle, Bonnie, som bare var 10 uger da Bente blev alene, men det hjalp hende gennem den hårde tid at hun havde en lille ivrig hund, der havde brug for hende og ville lege og ud at gå tur.

Nu er hun flyttet i en lejlighed i Hildes Have, den store mørke bygning med græs på taget på Vibekevej. Man må have hund og huslejen er pænt høj, men lejligheden er dejlig og hun er glad for at bo centralt med let adgang til tog og bus.

På et tidspunkt tog Bente sit pigenavn Hørning tilbage og det resulterede i at hun blev fundet af gamle venner fra skolen. Det blev til kontakt med en dejlig gruppe på i alt 9 kvinder, der nu på 7. år mødes hos hinanden, rejser sammen og er hinandens bedste venner.

Der er ikke mange dage i Bentes kalender hvor der ingen aftaler står, for ud over de to dage i GrønnegadeCentrets café, går hun til meditation og til gymnastik, og fornylig har hun meldt sig ind i Blixenklubben som har et arrangement hver 14. dag. Så er der hunden der skal luftes, bøger der skal læses, fjernsyn og strikketøj der venter, så kede sig gør hun ikke.

Tre af børnene med familie bor ikke så langt væk, nemlig i henholdsvis Skævinge, St. Lyngby og Hillerød. Bentes datter er ansat på Bauneparken, og hun kommer jævnligt i GC med beboerne derfra og lytter til spillemandsmusik om onsdagen. Det sidste barn er bosat i Jylland, så der er kontakten lidt mindre tæt. Der er kommet 9 børnebørn til og 3 oldebørn så familien er blevet stor.

Familien, vennerne, GrønnegadeCentret og Bonnie skal nok holde Bente i gang til gensidig glæde i mange år fremover.

Else Flydal

Kalender Juni

Dato	Dag	Aktivitet	Tid	Side
07.	Fredag	Sommersund	10.00-13.00	7
11.	Tirsdag	Cykeltur	10.00	9
12.	Onsdag	Velkomstmøde	14.00	
14.	Fredag	Stjernes kud	17.30	5
21.	Fredag	Tapas	17.30	5
23.	Søndag	Sct Hansaften	18.00	11
25.	Tirsdag	Info møde motion	13.30-14.30	
28.	Fredag	Stegt Flæsk	17.30	5

Lukkedage i Juni

Grundlovsdag onsdag den 5. juni. Vennerne holder brunch.

Kalender Juli

Dato	Dag	Aktivitet	Tid	Side
03.	Onsdag	Pop-up <small>mave og bækkenbundsøvelser for kvinder</small>	10.00-11.00	10
03.	Onsdag	Højskolesang	14.00	
04.	Torsdag	Banko	13.30	
17.	Onsdag	Pop-up <small>mave og bækkenbundsøvelser for kvinder</small>	10.00-11.00	10
31.	Onsdag	Højskolesang	14.00	

Åben øver forår 2024

Musik – åben øver	Dag	Tid
Grønnegade Jazzband	Torsdag den 13. juni	11-12 i A
Grønne Evergreens	Tirsdag den 18. juni	11-12 i A
Greenstreet Country	Torsdag den 20. juni	11-12 i A

