

# NYHEDSBREV

*December 2012*



*"Ingen kan hjælpe alle, men alle kan hjælpe nogen."*



## Tak for mad!

Multietnisk Madklub sagde "Velbekomme!" for sidste gang sidst i november. Det blev en dejlig aften med suppe fra hjemmedyrkede jordskokker og varm og lækkert hjemmebagt brød. Fremmødet var stort og i det hele taget må man sige, at Madklubben har været en stor succes fra den tog sin først bid tilbage i foråret og frem til nu, hvor Gribskov Kommune er begyndt at henvise flygtninge og indvandrere til en god omgang sund madlavning hos os.

"Mange af dem kan vi faktisk ikke lære så meget", griner Alette og Inger, de to frivillige, der driver madklubben.

"Vi troede de bare ville sætte sig over til computeren, men de er virkelig aktive og hjælpsomme. Vi bliver præsenteret for nogle virkelig anderledes retter", fortsætter de to engagerede kvinder, der nu har besluttet sig for at sammensætte klubbens retter sammen med de unge fra gang til gang.

Madklubben fortsætter ufortrødent i 2013. Næste års datoer vil fremgå af opslag på væggen i centret og på hjemmesiden.

## Frivillig julefrokost

Er du frivillig, så husk, at vi gentager sidste års store julefrokostsucces onsdag den 19. december. Her vil der være dejlig julemad og underholdning for alle, som har gjort en frivillig indsats i løbet af det nu hedengangne år.

Vi mødes klokken 17 og hygger os lidt inden maden bliver serveret. Der vil være mulighed for at lære andre frivillige at kende, for at snakke med dem, som du allerede kender og for at få masser af gode nye ideer til frivillige tiltag i det nye år. Der vil også i år være pakkeleg, så husk en sjov eller fuldstændig ubrugelig gave, som kan klare lidt udveksling.

Tilmelding foregår på listen i centret eller på tlf. 4879 0891.



## Månedens citat:

*"Folk med begge ben på jorden hænger ikke på træerne."*

*- Ukendt*

## Om natur...

Frivilligcentret er blevet beæret med endnu en erfaren rådgiver, og denne gang er der tale om en kvinde, der spænder over både mark og eng, for at blive i terminologien. Lone Holm Feddersen er uddannet psykoterapeut og har de seneste år arbejdet med naturterapi, hvor ture i det fri er en del af forløbet. I 2013 starter hun et hold op, hvor deltagerne over fem tirsdage skal bruge naturen til at få mere klarhed over deres egen situation og hvordan den kan forbedres. Datoerne er som følger: 29. januar, 12. februar, 26. februar, 12. marts og 26. marts. Tidspunktet er 15.30 - 17.30. Er du interesseret i at deltage, så tilmeld dig på tlf. 4879 0891 eller tlf. 2070 1446 .

## ... og grænser

Lone ville dog gerne bruge sin ekspertise hos os hurtigst muligt, og derfor har hun besluttet sig for allerede nu at starte en rådgivning i grænsesætning. Her kan du få en times rådgivning i at kunne sige fra på den rigtige måde og lære dine egne grænser bedre at kende. Du kan også bruge rådgivningen til at blive klogere på, hvem du er og hvad du vil med din fremtid. Book en aftale hos Lone på tlf. 2070 1446.



*Lone Holm Feddersen*



*"Ingen kan hjælpe alle, men alle kan hjælpe nogen."*

## Psykisk Balance

Som lovet kommer her mere info om kurset Psykisk Balance. Lørdag den 12. januar kl. 9.30 - 16.30 begynder vi, og her kan du lære, hvordan du undgår de typiske stressfælder, og hvad du kan gøre for at opbygge en modstandskraft mod stress. På kurset får du nogle enkle redskaber til, hvad du kan gøre, hvis stressen alligevel presser sig på, og hvad du kan gøre med de mange krav og forventninger, som vi stilles over for til dagligt. Det er centrets frivillige coach og integrationsansvarlige Inge Madsen, som har valgt at tilbyde kurset, som løber over to lørdage, anden gang er den 2. februar. Kursus vil bestå af undervisning og øvelser, og workshoppen slutter af med en individuel plan for, hvad du kan gøre for at tilegne dig nogle vaner og tankemønstre, som er baseret på dit eget værdisæt. Tilmelding foregår på listen i centret eller på tlf. 4879 0891.



*Inge Madsen*