

Østergade 36, 3200 Helsingø
Tlf. 48 79 69 00 - Telefax: 48 79 86 50
Email: gribskov@db-faa.dk
Redaktør: Karl Erik Frederiksen (-keef) Tlf. privat: 48 70 28 60
Journalist Klaus Ulrik Mortensen (kum)
Journalist Eva Thomsen (eto)
Salg og abonnement: hillerød.salg@admdb-faa.dk
Tlf. 48 24 41 00
Abonnement-service: 48 24 41 00
dagligt kl. 8.30-16, lørdag kl. 8-11.

TID OG STED

Mandag

09.30-10.30: Idræts huset, Tisvilde Bygade 35: Stavgang. Arr.: TGF.
10.00-12.00: FrivilligCenter, Birkedalsvej: Borgeerinformation/Isidderfunkt. og info om kultur-tur-venner.
11.00-13.00: FrivilligCenter, Græsted Syd: De aktive førtidspens. best.møde.13.00-15.00: Gymnastik for blinde og svagtseende.13.00-15.00: De aktive førtidspensionister.19.00-21.00: Slægtsforskning.
14.00-16.00: Trøngården, Vejby: Squaredance. Arr.: Trøngård Klubben.
17.00-19.00: Lænken, Tueager 10, Udsholt.
19.00: Helsingehallen: Stavgang. Arr.: HSI-Gymnastik.
19.15: Gilleleje-Hallen: Banko. Arr.: GHV.
19.20: Vejby Forsamlingshus: Banko. Arr.: 42. Kred's Venner.

Tirsdag

09.00: Bækkebro Parkeringsplads: Stavgang for øvede. Arr.: Ældre Sagen.
10.00-11.00: Idræts huset, Tisvilde Bygade: Ældre Gymnastik. Arr.: TGF.
10.00: Valby Hegn, Bukkarvej: Stavgang. Arr.: HSI.
10.00-13.00: FrivilligCenter, Birkedalsvej: Samtale for udlænding og hjælp til syning. 14.00-16.30: Hobby og strikke café. 17.00-19.00: lektiecafé for to-sprogede børn. 19.00: Selvhjælpsgruppe.
10.00-14.00: FrivilligCenter, Græsted Syd: Café »Nye Venner«. 10.00-12.00: EDB for begyndere. 13.00-17.30: Gigt-gruppe.
10.30-11.30: Trøngården: Slentretur. Arr.: Trøngårdklubben.
12.55: Gribstø Trinbr.: Omkring Gribstø. Op mod Møltbjerg og Maglemose. Arr.: Dansk Vandrelaug, Nordsjælland.
14.00: Ramløse Sognelænge: »Café Grå« med musik, sang, film ved Ole Michael Porsager og Christian Ohlendorph.
18.30-20.00: Højbjerg Forsamlingshus, Højbjergvej 5: Line-dance for øvede. 20.15-21.45: Let øvede.
19.15: Kvickly, Helsingø: Banko. Arr.: HSI Fodbold venner.

Udstillinger

07.30-16.00: Baunehøj Vandværk, Frederiksværkvej 59, Skærød: Mariann Soffie Bonde udstiller.
09.00-12.30: Sognelængen, Ramløse: Christina Bardram, blomstermalerier.
10.00-14.00: Flygelstuen og Aktivitetsstuen, Vesterbrogade 54: Namiq Mammadov, pasteller fra Aserbajdsjan.
10.00-16.00: Esmur Vandmølle: Vand på kongens mølle. Vandmiljø i Frederiksborg Amt. Kornet og brødetets historie.
13.00-20.00: Pyramidesalen, Vesterbrogade 56: Mette Nørregaard. »Flyvske tanker«, malerier. Tirsdag lukket.
14.00-20.00: Helsingø Kulturhus, Skolegade 43: Karen Lindberg, Olaf Sørensen, Jette Palmstrøm og Ragna List. Akvareller fra den Græske ø Tilos. Tirsdag 11.00-18.00.
FrivilligCenter, Græsted Syd: Inger Margrethe Thiesen, malerier i åbnings-tiden.
Skt. Helene Centret, Bygmarken 30, Tisvildeleje: Børge Rask Olsen, abstrakte og naturrealistiske malerier.
Udsigten, Blistrup: Birthe Thorup, akvareller og akryl på lærred.

Motion er samvær

Der er altid plads til én til på motionsholdene i forening, som har aktiviteter for efterlønnere og pensionister over hele Gribskov Kommune.

GRIBSKOV: Det begynder som to forskellige forsøg, men nu er det ottende gang at de aktive bag foreningen »Styrk din krop - motionér hele livet« tager hul på anden del af en vintersæson med fysisk aktivitet og socialt samvær flere over hele Gribskov Kommune. Mindst otte gange om ugen mødes pensionister og efterlønnere for at få trimmet formen og for at snakke og hygge sig med andre.

-Samværet med de andre betyder mindst lige så meget som selve motionen, siger to af instruktørerne, Lise Jakobsen og Susanne Dam. De er begge blevet uddannet som instruktører efter, at de forlod arbejdsmarkedet. Lise Jakobsen, som instruerer et gymnastikhold i Mårum Forsamlingshus hver tirsdag formiddag, har tidligere

arbejdet som bogholder i Arbejdsformidlingen. Susanne Dam, der har en fortid som både narkosesygeplejerske og aerobic-instruktør, er den eneste af de i alt 17 instruktører, som har en sundhedsfaglig baggrund.

»Styrk din krop - motionér hele livet« er i dag en forening med bestyrelse, vedtægter og kontingentindbetaling. Det lange navn skyldes, at foreningen er stiftet som resultatet af to forskellige forsøg. Det ene er projektet »Styrk din krop«, som Frederiksborg Amt indledte i 2000 i samarbejde med DAI (Dansk Arbejder Idræt), og det andet er projektet »Motion for livet«, som Frederiksborg Amt søsatte i samarbejde med Danske Gymnastik og Idrætsforeninger (DGI) for tre år siden. Hjemstedet for foreningen er i dag Helsingø Aktivitetscenter, men aktiviteterne foregår mange steder.

Gymnastik og stavgang

I dag tilbyder foreningen gymnastik på sundhedscentret Trøngården i Vejby (hver mandag 15.30-17.30), Mårum Forsamlingshus (tirsdag 10.00-12.00), fæl-

leshuset i Haragergård-bebyggelsen i Helsingø (onsdag 10.00-12.00), Medborgerhuset i Blistrup (torsdag 12.30-14.30) og Pyramiden i Gilleleje (fredag 10.00-12.00). To gange om ugen mødes stavgangshold ved Helsingø Aktivitetscenter (mandag 10.00 og onsdag 13.00) for at gå en tur, og én gang hver uge (fredag 10.00) mødes de på Bukkarvej i Helsingø for at gå stavgang i Valby Hegn.

Inden længe ventes det, at der også oprettes et hold i linedance på Helsingøgården.

Al motion varer ca. 1 1/2 time. Resten af tiden hygger man sig sammen med kaffekopper eller madpakker, lige som flere af holdene af jævnligt mødes til fællesspisning.

-Det er tydeligt at det mere og mere bliver muligheden for at hygge sig med andre, der tiltrækker folk. I begyndelsen var det sådan på mit gymnastikhold, at deltagerne kom til tiden og straks stillede op på gulvet. Nu kommer de i rigtig god tid fort at kunne gå rundt og snakke med hinanden, inden vi begynder, siger Lise Jakobsen.

Det mindste hold har kun otte deltagere, mens det største er et stavgangshold på 37. For gymnastikken



Mange af de aktive var også med i projektet Styrk din krop, men det er nu slået sammen med de aktive fra projektet »Motion for livet«. Foto Thomas Olsen



Selv om næste alle gymnastikholdene har nået det maksimale antal deltagere så fastholder foreningen, at der altid skal være plads til én til. Her er det nogle af deltagerne på motionsholdet i Mårum Forsamlingshus. Foto Thomas Olsen.

er det lokalene, der afgør antallet af deltagere. De fleste kan maksimalt have et deltagertal på 24, og det har man i dag næsten alle vegne.

-Hvis man har lyst til at være med, bliver man ikke afvist, selv om vi er nået maksimum. Princippet er at der altid skal være plads til én til, siger de to instruktører.

Glæden er lønnen

Alle 17 instruktører er pensionister eller efterlønnere. De har alle fået en grunduddannelse i DAI, og de bliver også indkaldt to gange om året til korte kurser eller inspirationsdage. De får intet for arbejdet, og må i lighed med deltagerne også betale kontingent.

-Vi holder jo selv af at motionere. Vores løn er glæde ved at kunne give det vi

dere til andre, og at mærke, hvordan de nyder at være med. Flere af os har været med alle årene, og der er også instruktører, der snart ønsker at holde op. Derfor ved vi, at vi snart skal til at finde nye instruktører, der kan tage sig af gymnasterne i først og fremmest Vejby og Blistrup, siger Lise Jakobsen og Susanne Dam.

Det koster 100 kroner pr. halvår at være medlem af foreningen. En betingelse for medlemskab er dog også, at man betaler medlemskontingent (10 kr. pr. år) til Helsingø Aktivitetscenter, hvor foreningen har hjemsted.

Aktivitetscenteret og foreningen samarbejder om flere arrangementer. Sidste år førte det blandt andet til afholdelsen af en stavgangsfestival. Det samme skal ske denne sommer, ligesom der kan

ventes flere andre initiativer i anledning af, at Helsingø Aktivitetscenter i år har eksisteret i 20 år.

-keef.

Frederiksborg Amts Avis

- En travl hverdag kræver overblik

- Frederiksborg Amts Avis hjælper dig - hver dag - lokalt som globalt.

Vore fem områderedaktioner samt hovedredaktionen i Hillerød har hele tiden fingeren på pulsen i hele Nordsjælland.

Hver dag to sektioner med masser af lokalstof, sport, annoncer, erhverv, kultur, navnestof og specialtillæg.

Om lørdagen 3 sektioner med læsestof til hele weekenden.

Prøv selv - men pas på - avislæsningen ved mere. Det er aldrig for sent at være med på holdet.

Få Frederiksborg Amts Avis og Politiken på alle hverdage i 2 måneder for kr. 666,-

De fleste steder leveret med bud om morgenen.

POST
Sendes af trykret
Medlemsabonnement

Frederiksborg Amts Avis

Slotsgade 1
+++0340+++
3400 Hillerød

Ja tak, jeg vil gerne have Frederiksborg Amts Avis og Politiken i 2 måneder til kr. 666,-

Navn: _____ Gade: _____

Nr: _____ Side: _____

Postnr: _____ Etage: _____

Tlf: _____ By: _____

Telefon 48 24 41 00 · Fax 48 25 48 40 · E-mail: abonnement@db-faa.dk

Tom Frederiksen - med albummet fra Græsted, der hitter i DR og på Stevns. Foto Jens Wollesen.



Apropos

MUSIKFORLÆGGER m.v. Finn Olafsson, der driver Musikforlaget Olafssons på Pårupvej i Græsted, har fået et gulddæg i sin rede. Det er debutalbummet visesangeren Tom Frederiksen fra Roskilde. Det fik Græsted-forlaget udsendt i oktober sidste år, og siden har landet kunnet høre sange fra albummet, der hedder »Synger/sangskriver«.

Det rummer blandt andet sangen »Søster Solskin«, som nu har ligget på DR-Dansktoppen i ni uger, heraf de to af ugerne på førstepladsen. Anderledes er det med nummeret »Dejlig dag blues«. Det har i ugevis holdt førstepladsen på en knap så kendt hitliste, Stevntoppen i Radio SLR, som kan høres i Sjællands østlige del. Senest har Finn Olafsson fået den glæde at se Tom Frederiksen album nomineret som »årets danske vise album« ved Danish Music Awards folk-genre, der holdes i Tønder-hallen på kvindernes kampdag lørdag 8. marts.

Peter møder Gasolin' i Vejby

VEJBY: Peter & De Andre Kopier spiller lørdag den 16. februar klokken 21.30 i Vejby Forsamlingshus. Det populære kopiband skiftede i 1995 helt over til kun at spille Gasolin's sange, og at dømme ud fra publikums efterfølgende modtagelse af bandet var det

ikke nogen dum idé. At løse billet til en koncert med Peter & De Andre Kopier er som at løse en returbillet til 1970'erne, siger folkene bag arrangementet. Billetter til koncerten koster 165 kroner og kan købes på www.gribskovbilletten.dk.