

Hver uge i OKTOBER 2017 i FcH

MANDAG	
09.00 - 10.00	DOF Hillerød Fritidsskole Qigong ved Peter Siggaard Andersen, nærmere oplysninger Lena Becker, post@fritidsskoler.dk.
10.15 - 15.45	FOF-kursus i billedkunst Hold 1: 10.15 – 13 og hold 2: 13 – 15.45. Billedkunst ved Peter Siggaard Andersen. Nærmere oplysninger: FOF Nord, kontakt@fof-nord.dk.
12.00 - 14.00	Styrk din krop Alsided og hensyntagende træning for knap så mobile ældre 65+. Aktiviteterne foregår både stående, gående og på stole. Efter træningen drikker vi en kop kaffe/te sammen. Lukket for nye deltagere, men der oprettes venteliste ved henvendelse til: Anne Christiansen tlf. 2855 6842 eller Grethe Larsen tlf. 5133 5076.
14.00 - 17.30	Sprog- og netværkscafé Hjælp til lektier, det danske sprog og papirer fra det offentlige. Åben café der blandt andet henvender sig til flygtninge og indvandrere, der går på sprogskole eller anden uddannelse. Der tales dansk på alle niveauer. Alle interesserede er velkomne. Tovholder: Birgitte Frank.
17.00 - 19.00	NA (Narcotics Anonymous) Selvhjælpsgruppe for misbrugere, der er eller vil være stof- og alkoholfri. Interesserede møder bare op. Kontakt: Tine Weiss, tineweiss@hotmail.com.
19.00 - 21.30	ACA (Adult Children of Alcoholics) - Netværksmøde Voksne børn af alkoholiseret eller anden dysfunktionel familie. Socialt samvær og støtte til at komme videre i livet. Interesserede møder bare op.

TIRSDAG	
09.45 - 11.00	Motion med Hillerød Motionsvenner Motion med fællesskab – alle kan være med. Efter motionen drikker vi en kop kaffe/te. Der er plads til, at flere kan deltage. Tovholdere: Inger Schjøtt og Inge Pihl.
10.00 - 15.00	Åbent atelier Kom og mal i det åbne atelier - med akrylmaling og akvarel. Medbring selv dine materialer – vi støtter og sparrer med hinanden. Tovholdere: Bitten Wøldike Schmith og Ruth Nielsen.
11.15 - 14.00	Mamma Mia – den multikulturelle mødregruppe Hyggeligt samvær og små tematiske oplæg for (kommende) mødre og babyer op til max. 1 år. Alle er velkomne dog max. 12 deltagere. Værtinderne tager imod og skaber en hyggelig ramme. Følg gruppen på Facebook: Mamma Mia Internationale mødregruppe i Hillerød. (Første gang 10. oktober)
14.00 - 16.00	Altzheimerforeningens motionstilbud "Bevæg dig og bevar dig" for borgere med demens og deres pårørende. Underviser er Godtvedlærer Nina Olesen, frivillige hjælpere er Lis Bendsen og Edith Hansen. Nærmere info og tilmelding: Edith Hansen, tlf: 23729238 eller mail: edithahansen@gmail.com.
14.00 - 17.00	Rotary Youth Exchange - Danskundervisning for udenlandske udvekslingsstuderende bosat i Hillerød og omegn. mfs@outlook.dk.
16.30 - 18.00	Økonomisk råd og vejledning Et frivilligt tilbud til alle borgere, der har behov for økonomisk råd og vejledning baseret på hjælp til selvhjælp. Alle er velkomne. Fremmødte får hjælp efter tur. Tovholder: Jytte Behrendtz, epost@frivilligcenter-hillerod.dk.
17.30 - 18.30	Advokathjælpen i Hillerød Hillerøds advokater giver gratis og anonym retshjælp til alle. Fremmødte får hjælp efter tur. Hillerød Skakklub
18.30 - 19.30	Træning for børn og unge i alderen 6-16 år.
19.30 - 20.00	Træning for seniorer. Herefter spilles der partier.

ONSDAG	
09.00 - 14.00	Klatmalerne En netværksgruppe som maler i atelieret. Tovholder: Flemming Petersen.
09.30 - 11.00	DOF Hillerød Fritidsskole Krop og bevægelse – kursus ved Gobaneh Ella Dimma, nærmere oplysninger og tilmelding til Lena Becker, mail: post@fritidsskoler.dk.
10.00 - 14.00	Åben IT-rådgivning Kig forbi med spørgsmål på IT-området. Alle er velkomne. Tovholdere: Richard Haagensen og Daniel Andersen. Kontakt: richard@frivilligcenter-hillerod.dk.
19.30 - 20.45	Anonyme Alkoholikere (AA) + Al-Anon (pårørende) Åbent møde. Alle interesserede er velkomne.
19.30 - 20.45	Alateen Alateen er en selvhjælpsgruppe for teenage-pårørende til alkoholikere. Vi mødes for at dele erfaring, styrke og håb om det at have en forælder, der er ramt af alkoholisme.

TORSDAG	
09.30 - 11.00	Styrk din krop Alsided og hensyntagende træning for knap så mobile ældre 65+. Aktiviteterne foregår både stående, gående og på stole. Efter træningen drikker vi en kop kaffe/te sammen. Spørgsmål og tilmelding: Annette Schneider: tlf. 2029 4809.
10.00 - 12.00	Sæt styr på tilværelsen - og få vind i håret og gode ben Cykelgruppen Frijul I er for dig, der har en cykel og vil kunne cykle 20 km på et par timer. Gruppen er lukket for nye medlemmer. Tovholder: Tim Karll.
10.30 - 12.10	FOF-kursus i spansk Der undervises på niveau A1 af Albena Radeva. Nærmere oplysninger: FOF Nord, kontakt@fof-nord.dk.
11.00 - 13.30	Åndehullet - rolig motion med efterfølgende samvær Motion fortrinsvis på stole, øvelser med elastikker, stående, gående øvelser. Gruppen ledes af pensioneret fysioterapeut Kirsten Gravesen (med speciale i træning af mennesker med en lungelidelse). Gymnastikken er målrettet åndehulsgruppen. Tovholdere: Marianne Henriksen og Elisabeth Nielsen.
12.30 - 14.10	FOF-kursus i engelsk Holdet er for dig, der ikke har haft engelsk før, eller som har brug for at genopfriske sproget helt fra bunden. Du vil lære at forstå, tale og skrive korte tekster med et begrænset ordforråd. Nærmere oplysninger: FOF Nord, kontakt@fof-nord.dk.
18.00 - 19.00	CA (Cocaine Anonymous) Selvhjælpsgruppe for misbrugere, der er eller vil være stoffri. Interesserede møder bare op. Kontakt: Mia Mariegaard, mianielson@hotmail.com.
18.30 - 21.00	Vennepunktet – et mødested for voksne mellem 24 og 40 år Gruppen har til formål at hjælpe ensomme voksne ud af isolation og ensomhed og arrangere aktiviteter, der opbygger fællesskaber og skaber muligheder for nye venskaber. Alle i målgruppen er velkommen, man møder bare op. For mere info kontakt Signe: Signe_b@yahoo.dk.

FREDAG	
10.00 - 12.00	Sæt styr på tilværelsen - og få vind i håret og gode ben Cykelgruppen Frijul II er for dig, der har en cykel og vil kunne cykle 20 km på et par timer. Gruppen er åben for nye medlemmer. Tovholder: Tim Karll.

LØRDAG	
13.00 - 15.00	Folkedans Dansk-Kurdisk Ungdoms- og Kulturforening arrangerer folkedans, hvor alle er velkomne.



Fra forberedelse til Kulturmaten, Det gode gemingssted, 22. september.



Det sker i OKTOBER 2017 i frivilligcentret

WWW.FRIVILLIGCENTER-HILLEROD.DK

Aktiviteter i dit frivilligcenter...



Førstehjælpskursus - for dig der skal tage kørekort - og for dig, der "bare" vil hjælpe

Røde Kors tilbyder et otte timers kursus
søndag 8. oktober kl. 9.30-17.30
i Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12 c. (Bag biblioteket)

Kurset dækker blandt andet førstehjælps grundregler, undersøgelse af tilskadekomne, kendskab til hjertestarter samt færdselsrelateret førstehjælp. Desuden trænes kunstigt åndedræt og hjertemassage.

Pris: 550 kr. inkl. materialer samt te/kaffe.

Tilmelding og betaling: www.rodekors.dk/foerstehjaelp.



NY SÆSON I MAMMA MIA Tirsdag 10. oktober kl. 11.15-14.00

Den multikulturelle mødregruppe Mamma Mia inviterer gravide og nybagte mødre med deres babyer til hyggeligt samvær.

Mød andre mødre og nye værtinder samt få en præsentation af efterårets program.

Sted: Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12C, 1.sal (Der er elevator).

Tilmelding ikke nødvendig. Mød bare op.
Tjek: facebook.dk/mammamia-hillerod.



KOM TIL GLADE SENIORDAGE

Har du lige forladt arbejdsmarkedet? Lige blevet alene? Eller trænger du bare til forandring i din hverdag?

Så lad dig inspirere og udfordre af glade seniordage:

Torsdag 26. oktober kl. 11-15 i Støberihallen, Nordstensvej 1: **Det gode seniorliv**

Mandag 30. oktober kl 14-17 i Sundhedscentret, Milnersvej 37D: **Sammen om sundhed**



Det sker i OKTOBER i frivilligcentret



Mandag 2 14.30 - 17.30	Infomøde for foreninger om Glade Seniordage Hvad sker der på de fire Glade Seniordage, der afvikles i oktober og november, og hvordan kan din forening bidrage? Temaerne bliver Det gode seniorliv, Frivillighed og virkelyst, Sammen om sundhed samt Kulturliv og fællesskaber. Kl. 16 er der ekstra info for patientforeninger, motionsforeninger og foreninger med kulturelt sigte. Nærmere oplysning: Ditte Olsen, dmko@frivilligcenter-hillerod.dk.
Mandag 2., 16. og 30 16.00 - 18.00	Trivselsgruppe for børn i skilsmissec familier En trivselsgruppe for børn er et fællesskab for børn med de samme udfordringer. Her sættes der ord på deres situation, de hjælper hinanden med at afklare dilemmaer, ser nye handlemuligheder og oplever, at de ikke er alene. Gruppen ledes af to voksne frivillige. For yderligere info kontakt: Eva Christensen, ec@frivilligcenter-hillerod.dk.
Mandag 2. 19.00 - 21.00	Reparationscafé Fællesskab om og undervisning i, hvordan du kan redde dine yndlingsjeans med tyndslidte inderlår, stoppe dine sokker, lave en fin dekoration over en plet på skjorten mm. Alle er velkomne – du møder bare op. Efterfølgende den første mandag i hver måned. Initiativtager og tovholder: Krestine C. Hansen - for mere information, skriv til: tidtilomtanke@gmail.com eller ring/sms på: 4128 3451.
Tirsdag 3. 14.00 - 16.30	Krolfcafé Cafeen den første tirsdag i hver måned er for dig, der har lyst til let og sjov motion og socialt samvær. Vi starter med et spil krolf på græsplænen ved Frivilligcenter Hillerød, hvis vejret tillader det. Efterfølgende er der hygge med kaffe og kage. Kontakt: Vagn Baxter og Ole Hagman evt. spørgsmål til mobil 6025 1078.
Onsdag 4. og 18. 13.00 - 15.30	Åbent hus i sundhedsplejen Sundhedsplejen tilbyder spædbørnsfamilier i Hillerød Vest, Hillerødsholm og midtbyen en konsultation hos en sundhedsplejerske.
Onsdag 4. 18.00 - 20.00	Autismeforeningen Netværksmøde for forældre til teenagedrenge med autisme-diagnose. Er du interesseret i at deltage, så skriv en mail til Autismeforeningen: til.formand@gmail.com.
Onsdag 4. 18.00 - 21.00	Foreningen Vi har mistet et barn Selvhjælpsgruppe med dialog og støtte mellem forældre, der har mistet et barn - for deltagelse og nærmere oplysninger: Susanne Petersen, rugvangen@me.com.
Onsdag 4. og 18. 19.00 - 21.00	Selvhjælpsgruppe: Angstforeningen Del dine tanker og erfaringer om angst med andre. Dette er ikke en åben gruppe, men der oprettes løbende nye grupper. Kontakt Angstforeningen på grupper@angstforeningen.dk, hvis du er interesseret i at deltage i en gruppe.
Torsdag 5. og 19. 10.00 - 12.00	Selvhjælpsgruppe: Team Overgang Tovholder: Dorthe Nielsen.
Torsdag 5. 18.30 - 21.30	Sathya Sai Baba Sai Café. Tovholder: Torben Reimann: torbenreimann@hotmail.dk.
Torsdag 5. 19.00 - 21.00	ADHD-foreningen: Café for voksne med ADHD Cafeen er et frium, hvor du kan tale medigestillede og få støtte til de udfordringer, du oplever i hverdagen. Der vil først være et oplæg og en styret snak om dagens emne, senere er der åben café med kaffe, te og småkager. Åben for medlemmer og interesserede. Man møder bare op. Kontaktperson: Chalotte Jespersen, tlf. 2921 3380.
Torsdag 5. og 19. 19.00 - 21.00	Trivselsgruppe for forældre i skilsmisse Vi samles efter princippet om hjælp til selvhjælp med fokus på at styrke din forælderrolle i en situation, der kan være kaotisk og vanskelig at tackle alene. Gruppen mødes hver anden torsdag i tiden 19-21 i alt 6 gange samt en lørdag (dato aftales). Der er fortsat mulighed for at være med i denne gruppe. Er du interesseret, så kontakt koordinator Eva Christensen på selvhjaelp@frivilligcenter-hillerod.dk eller ring på 4824 1907.
Lørdag 7. 13.00 - 15.00	Art of Living - yoga Workshop med blandt andet åndedræsteknikker, let introduktion til yogastræk, viden om sindets forskellige tendenser, vores fire vigtigste energikilder og vores syv forskellige eksistenslag. Eftermiddagen afrundes med en guidet meditation. Tilmelding: www.artofliving.dk eller 5222 4114.
Søndag 8. 09.30 - 17.30	Kursus i førstehjælp ved Røde Kors Kurset giver introduktion til grundlæggende førstehjælp for alle og er obligatorisk for alle, der skal tage kørekort. Introduktion til hjertestarter. Pris kr. 550,- inkl. materialer og kaffe/te. Tilmelding via https://www.rodekors.dk.
Mandag 9. 11.00 - 14.00	Slægtsforskningsgruppen i frivilligcentret Åben gruppe med interesse for slægtsforskning. Nybegyndere såvel som erfarne slægtsforskere er velkomne. I gruppen hjælper vi hinanden med at komme i gang, deler gode råd og inspiration m.v. Vi bruger også internettet i forbindelse med slægtsforskning. Medbring gerne madpakke. Kaffe/te med brød koster kr. 10,-. Tovholdere: Dorthe Nielsen og Elisabeth Nielsen.
Mandag 9 12.00 - 14.00	Læsekrede Q-11 Læsegruppe. Kontaktperson: Jytte Grønlund på mail: mail@jyttegroenlund.dk.
Mandag 9: 15.00 - 17.00	Hjertecafé med Hjerteforeningen TEMA: Kvinder og hjertesygdom v/ læge, phd. Naja Dam Mygind fortæller om forskel på mænd og kvinders hjerter samt om igangværende forskning i kvinders hjerter. Alle er velkomne - det er gratis at deltage. Nærmere info: Lil Quist hh.hjerte@gmail.com.
Mandag 9. og 23. 16.00 - 18.00	Trivselsgruppe for børn i sorg En trivselsgruppe for børn er et fællesskab for børn med de samme udfordringer. Her sættes der ord på deres situation, de hjælper hinanden med at afklare dilemmaer, ser nye handlemuligheder og oplever, at de ikke er alene. Gruppen ledes af to voksne frivillige. For yderligere info kontakt: Eva Christensen, ec@frivilligcenter-hillerod.dk.
Tirsdag 10, 17. og 31. 13.30 - 15.00	Sangcafé – hvor alle slags sanglærker er velkomne Vi synger efter Højskolesangbogen tirsdag i lige uger. Konceptet er enkelt: fællessang, hyggeligt samvær og kaffe. Vi betaler 10 kr. for kaffe og lidt sødt.
Tirsdag 10. og 24. 14.00 - 16.00	Dansk Blindesamfund – Håndarbejdsklub Klubben er for blinde og svagsynede personer, der har lyst til at lave håndarbejde – både begyndere og erfarne håndarbejdere er velkomne. Kontaktperson: Bente Ullits Eckmann, tlf. 4178 4148, bente.ullits@gmail.com.
Tirsdag 10. 19.00 - 21.00	Røde Kors Møde i Kedelhuset for frivillige i Røde Kors-butikken. Lederen af landskontoret for genbrugsarbejdet kommer på besøg. Nærmere info: Bent Kauffmann, bentk@rodekors.dk.
Torsdag 12. 15.00 - 17.00	Alzheimerforeningen - torsdagscafé Vær med til at starte vores torsdagcafé. Borgere ramt af demens og deres pårørende inviteres til hyggeligt samvær og snak om hverdagens små og store vanskeligheder. Cafeen fortsætter den anden torsdag i hver måned. Nærmere info og tilmelding: Edith Hansen, tlf.: 2372 9238 eller mail: edithahansen@gmail.com.

Torsdag 12. og 26. 16.00 - 18.00	Trivselsgruppe for søskende til børn med særlige udfordringer En trivselsgruppe for børn er et fællesskab for børn med de samme udfordringer. Her sættes der ord på deres situation, de hjælper hinanden med at afklare dilemmaer, ser nye handlemuligheder og oplever, at de ikke er alene. Gruppen ledes af to voksne frivillige. For yderligere info kontakt: Eva Christensen, ec@frivilligcenter-hillerod.dk.
Torsdag 12. og 26. 19.00 - 21.00	Angstforeningen - selvhjælpsgruppe hvor ligesindede mødes Del dine tanker og erfaringer omkring angst og håndtering af de udfordringer, angsten kan medføre. Er du interesseret, så kontakt os på tlf. 7027 1320 eller skriv til: grupper@angstforeningen.dk. Denne gruppe er ikke åben, men der etableres løbende nye grupper.
Fredag 13. 16.00 - 22.00 Lørdag/søndag 14. og 15. 09.00 - 15.00	Art of Living - glædeskursus Vejen fra et liv med elementer af angst og stress til et liv med mere glæde, harmoni og overskud. Alle kan være med. Lær åndedræsteknikken sudarshan kriya. Nærmere info og tilmelding www.artofliving.dk eller 5222 4114.
Søndag 15. 16.30 - 18.30	Sathya Sai Baba Sang. Tovholder: Torben Reimann: torbenreimann@hotmail.dk. Alle interesserede er velkomne.
Tirsdag 17. 13.30 - 16.15	Dansk Blindesamfund – Hillerødklubben Hillerødklubben holder medlemsmøde i Kedelhuset. Kl. 13.30 stiller konsulent Jeanette Voer ur fra sommer- til vintertid. Kl. 14.00 vil der være kaffebord og foredrag af Finn Sylvest Jensen om Frederiksborg Slot, Slotssøen og om at være skipper på den lille færge på Slotssøen. Kontaktperson: Annette Gramstrup Jørgensen, annette.gramstrup@live.dk.
Torsdag 19. 13.30 - 16.30	Engelsk chat En uformel gruppe af mennesker, der har lyst til at tale og læse engelsk. Taler, diskuterer om "løst og fast". Gruppen er åben for nye deltagere. Kontakt: gerda.nielsen@youmail.dk.
Mandag 23. 19.30 - 22.00	Alternativets lokalforening Åbent bestyrelsesmøde, hvor alle er velkomne. Nærmere info: Vibeke Pagh, vibeke@komblot.dk.
Onsdag 25. 19.00 - 21.00	Haveelskabet Foredrag i Kedelhuset om "skyggehaven" – v/landskabsarkitekt John Norrie, som fortæller om de udfordringer og muligheder, der ligger i at eje en have med skygge. Nærmere info: Kirsten Helgason, kirstenhelgason@mail.dk.
Onsdag 25. 19.00-21.30	Aspigerne - netværksgruppe under Autismeforeningen Kvindegruppe der mødes til kaffe og masser af snak. Kontakt: Elizabeth Trøstrup Christensen, dibberc@gmail.com..
Torsdag 26. 11.00 - 15.00	Glade seniordage - Det gode Seniorliv Inspirerende foredrag og engagerende samtaler i Støberihallen, Nordstensvej 1. Mød blandt andet journalist og forfatter Lone Kühlmann, Hillerød Kommunes ældreråd og seniorudvalg, aktive seniorer og Hillerøds foreningsliv. Det første af fire arrangementer for Hillerøds Seniorer. Tilmelding til epost@frivilligcenter-hillerod.dk senest 19. oktober. Se mere på: kommedhillerod.dk.
Torsdag 26. 13.30 - 16.30	Engelsk læse- og talegruppe En uformel gruppe af mennesker, der har lyst til at læse en engelsk bog og diskutere den på engelsk i hyggelige rammer. Gruppen er åben for nye deltagere. Kontakt: gerda.nielsen@youmail.dk.
Torsdag 26. 14.00 - 16.00	Sathya Sai Baba Studiekreds, hvor vi studerer Sai Babas taler og åndelig litteratur. Tovholder: Torben Reimann: torbenreimann@hotmail.dk. Alle interesserede er velkomne.
Torsdag 26 15.00 - 17.00	Seniorer uden grænser - uddannelse af masai-piger i Tanzania. Masaipiger bliver normalt bortgiftet, når de er omkring 14 år. I samarbejde med ledelsen på MaaSAE Girls Lutheran Secondary School støtter Seniorer uden Grænser masaipiger til i første omgang at få en to-årig landbrugsuddannelse, hvor hovedvægten er lagt på husdyrbrug-faglig uddannelse, som vil gøre dem i stand til at tage vare på deres egen fremtid. Der vil blive fortalt om projektet og dets udfordringer. Alle er velkomne til arrangementet, der finder sted i Kedelhuset. Nærmere info: Lars Mønsted, lmoensted@gmail.com.
Torsdag 26 17.30 - 21.30	FOF makeup kursus v/Marianne Glass På dette kursus vil du lære at lægge en super flot dag/aften eller festmakeup, baseret på din personlige ansigtsform. Der vil være mulighed for at blive farvetestet, så du fremover kan undgå fejlkøb af makeup og tøj. Tilmelding via FOF Nord https://www.fof.dk/nord.
Lørdag 28 og søndag 29. 09.00 - 16.15	FOF-kursus i akvarel Weekendkursus i eksperimenterende akvarel maling v/Karen Lindberg. Tilmelding via FOF Nord https://www.fof.dk/nord.
Lørdag 28. 12.00 - 16.00	Nyreforeningen Fællesarrangement for nyresyge og deres pårørende. Vi starter med at spise, hvorefter der vil være indlæg af både en socialrådgiver og psykolog. Nærmere info: Anja Schmidt, anja.schmidt.danmark@gmail.com.
Lørdag 28. 13.00 - 17.30	ADHD Nordsjælland – Familiecafé Åben familiecafé for børn med ADHD og lignende diagnoser og deres søskende og forældre, hvor vi blandt andet tegner, maler og på andre måder udtrykker os kreativt. Kontaktperson: Stina Gleerup, fam.gleerup@hotmail.com.
Søndag 29. 09.30 - 15.30	Sathya Sai Baba Medlemsmøde. Tovholder: Torben Reimann: torbenreimann@hotmail.dk. Alle interesserede er velkomne.
Mandag 30. 14.00 - 7.00	Glade seniordage - Sammen om sundhed Sundhedscentret, Milnersvej 37 D. Velkommen til et indblik i Hillerød Kommunes Sundhedscenter og inspirerende forslag til sund aktivitet! Det andet af fire arrangementer for Hillerøds Seniorer. Tilmelding til epost@frivilligcenter-hillerod senest 27. oktober. Se mere på kommedhillerod.dk.
Tirsdag 31. 15.30 - 17.30	Amnesty International Medlemsmøde i lokalafdeling Hillerød/Allerød. Deltag i lokalgruppens arbejde for menneskerettigheder for alle. Vær med til at oplyse og gøre en forskel globalt ved at arbejde lokalt. Alle er velkomne. Du møder bare op. Tovholder: Maggie Andersen maggielaird@yahoo.com
Tirsdag 31. 18.00 - 21.00	Foreningen Vi har mistet et barn Selvhjælpsgruppe med dialog og støtte mellem forældre, der har mistet et barn – for deltagelse og nærmere oplysninger: Susanne Petersen, rugvangen@me.com.

Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12C, 3400 Hillerød, tlf. 4824 1907
info@frivilligcenter-hillerod.dk • www.frivilligcenter-hillerod.dk
www.facebook.com/Frivilligcenter.hillerod

Alle medlemsforeninger kan få omtalt deres arrangementer holdt i frivilligcentret og Kedelhuset i månedskalenderen. Send en beskrivelse til epost@frivilligcenter-hillerod.dk inden den 20. i måneden før.