

Hver uge i APRIL 2018 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 Alsidig 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: Ruth Nielsen.
11.15 - 14.00	Mamma Mia – den internationale mødregruppe Hyggeligt samvær og små tematiske oplæg for (vordende) mødre og babyer op til max. 1 år. Alle er velkomne dog max. 12 deltagere. Værtinderne Wenche Sidenius og Lilly Mathisen samt bedstemor Liz tager imod og skaber en hyggelig ramme. Følg gruppen på Facebook: Mamma Mia Internationale mødregruppe i Hillerød.
15.45 - 17.15	Salto – træning for gravide Sonayia Norlin står for træningen af gravide. Den er skabt med omtanke for den helt særlige tilstand, man er i som gravid – både fysisk og psykisk. Resultatet er en stærkere krop, bedre kropsholdning og et langt større overskud. Nærmere info på: www.saltofamilieaktiviteter.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.
10.00 - 14.00	Åben IT-rådgivning Kig forbi med spørgsmål på it-området. Alle er velkomne. Tovholder: Richard Haagensen 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 Alsidig 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.
09.50 - 12.00	Sæt styr på tilværelsen - og få vind i håret og gode ben Cykelgruppen Fri-hjul 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 Karl.
10.30 - 12.15	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.
17.00 - 19.00	CA (Cocaine Anonymous) Selvhjælpsgruppe for misbrugere, der er eller vil være stoffri. Interesserede møder bare op. Kontakt: Mia Mariegaard, mianielsen@hotmail.com.
17.00 - 20.15	FOF-kursus – Yoga Nærmere oplysninger: FOF Nord, kontakt@fof-nord.dk.
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	
09.50 - 12.00	Sæt styr på tilværelsen - og få vind i håret og gode ben Cykelgruppen Fri-hjul 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 Karl.

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



Afstemning ved frivilligcentrets generalforsamling 22. marts



ind os på Facebook

Det sker i APRIL 2018 i frivilligcentret

WWW.FRIVILLIGCENTER-HILLEROD.DK

Aktiviteter i dit frivilligcenter...





SUNDHEDSDAG 2018

Vær med til at planlægge Sundhedsdag 2018 **torsdag 5. april kl. 16.00-18.00** i Frivilligcenter Hillerød

Sundhedsdagen sætter fokus på fysisk og psykisk sundhed og trivsel i Hillerød. Regionens nye sundhedsprofil bliver præsenteret, og efterfølgende vil vi drøfte tanker og ideer, som kan danne grundlag for en fælles sundhedsdag i 2018.

Tilmelding: epost@frivilligcenter-hillerod.dk senest 3. april

KOST VED HJERTESYGDOM



Mandag 16. april kl. 15.00-17.00
Hjertecafé i Kedelhuset
Fredensvej 12b.

Diætist Lotte Juul Madsen fra Hjerteforeningen fortæller om kost.

Gratis adgang. Alle er velkomne



HJERTEFORENINGEN



IDRÆT OG BEVÆGELSE FOR FLYGTNINGE

Temamøde **mandag 14. maj kl. 17.30-21.00** i Frivilligcenter Hillerød, Kedelhuset.

Idræt og bevægelse giver bedre humør, bedre helbred og masser af fællesskab. Det har flygtninge, der lige er kommet til Danmark, god brug for.

Hør om erfaringer, deltag i øvelser og få inspiration til nye aktiviteter.

Temadagen er gratis.
Arrangører: Røde Kors, DGI Nordsjælland og Frivilligcenter Hillerød

Vær med i Sangcaféen

Vi synger **tirsdays i lige uger kl. 13.30-15.00** på Fredensvej 12C. (3. og 17. april)

Sangcafeen danner ramme om sang, hygge og socialt samvær. Alle borgere uanset alder eller sangtalent er velkomne og får mulighed for at synge deres favoritsang fra Højskolesangbogen til akkompagnement af klaver.

Vi garanterer positiv energi og højt humør.

Medbring 10 kr. til kaffe og kage. Vel mødt!

Det sker i APRIL i frivilligcentret



Tirsdag 3. og 17. 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 3. og 10. 16.00 - 18.00	Hjerterummet En gruppe for kvinder, som mødes om at have en hjertesygdom. Gruppen skal fungere efter selvhjælpsprincippet. Vi mødes med det formål at støtte hinanden ved hjælp af fortællinger om livet med en sygdom. Hjertereforeningen Hillerød og Frivilligcenter Hillerød tilbyder gruppen i et samarbejde. Kontaktpersoner og mere info: Eva Christensen, ec@frivilligcenter-hillerod.dk og Ewa Hallgard, ewahallgard@e-mail.dk.
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 - 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. 18.00 - 22.00	Barokhavens Venner Foredragsaften om Frederik d. VII 's moder Birgitte Nyborg. Alle er velkomne. Nærmere info: Flemming Jensen, flejen@postkasse.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: Dorte Nielsen.
Torsdag 5. og 19. 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 5. og 19. 16.00 - 18.00	Herreværelset En gruppe for mænd, som alle har det til fælles, at de har haft en hjertelidelse og/eller er hjertepatient. Gruppen er baseret på hjælp til selvhjælp, hvilket betyder, at deltagerne får mulighed for at håndtere egen situation, tanker og oplevelser gennem fortælling og refleksion. Hjertereforeningen Hillerød og Frivilligcenter Hillerød tilbyder gruppen i et samarbejde. Kontaktperson og mere info: Eva Christensen, ec@frivilligcenter-hillerod.dk og Niels Bergh Andersen, niels_bergh@privat.dk.
Torsdag 5. 16.00 -18.00	Sundhedsdag 2018 Fællesmøde, hvor repræsentanter for Frivilligcenter Hillerød, Hillerød Kommune, lokale foreninger, patientforeninger, sygdomsbekæmpende foreninger, sociale foreninger og andre interesserede drøfter ideer og muligheder for at afvikle en fælles temadag om sundhed og trivsel. Tilmelding med navn, forening og kontaktoplysninger til: epost@frivilligcenter-hillerod.dk senest 3. april. Mere info: info@frivilligcenter-hillerod.dk.
Torsdag 5. 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. Er du interesseret, så kontakt koordinator Eva Christensen på selvhjælp@frivilligcenter-hillerod.dk eller ring på 4824 1907.
Torsdag 5. 19.00 - 21.00	ADHD-foreningen: Café for voksne med ADHD Cafeen er et frirum, 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. 19.30 - 21.00	Grænseforeningen – ”Himlens Dæmoner” Foredrag ved Hans-Peter Tams. En flugt gennem Tyskland i vinteren 1944-45. Pris: 30 kr. inkl. kaffe og kage for medlemmer, gæster 50 kr. – nærmere info: Bent Kauffmann, bent@panikrejser.dk.
Lørdag 7. 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. 575,- inkl. materialer og kaffe/te. Tilmelding via https://www.rodekors.dk.
Søndag 8. 16.30 - 18.30	Sathya Sai Baba - selvudvikling med åndeligt og humanitært sigte Sang. Tovholder: Torben Reimann: torbenreimann@hotmail.dk. Alle interesserede er velkomne.
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: Dorte Nielsen og Elisabeth Nielsen.
Mandag 9. 13.00 - 15.00	Læsekrede Q-11 Læsegruppe. Kontaktperson: Jytte Grønlund, mail@jyttegroenlund.dk.
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.

Mandag 9. 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. Initiativtager og tovholder Krestine C. Hansen. For mere info, kontakt 4128 3451, email: tidtilomtanke@gmail.com.
Mandag 9. 19.00 - 21.00	Zonta Hillerød Årsmøde i Kedelhuset. Kontakt: Marianne Knudsen, mak2801@gmail.com.
Tirsdag 10. 10.00 -15.30	FOF-kursus - høns i haven Kursus v/Vagn Enevoldsen, som vil undervise og give gode råd til folk, der drømmer om at have egne høns. Nærmere oplysninger: FOF Nord, kontakt@fof-nord.dk.
Tirsdag 10. 19.00 - 20.30	Radikale Venstre Generalforsamling. Kontakt: Christina Thorholm, chrt@hillerod.dk.
Torsdag 12. og 26. 13.00 - 15.00	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.
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.
Mandag 16. 15.00 - 17.00	Hjertecafé med Hjertereforeninngen TEMA: Kost ved hjertesygdom v/diætist Lotte Juul Madsen fra Hjertereforeningen. Alle er velkomne i Kedelhuset - det er gratis at deltage. Nærmere info: Lil Quist, hh.hjerte@gmail.com.
Mandag 16. og 30. 16.00 - 18.00	Trivselsgruppe for børn i skilsmissegfamilier 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 16. 19.00 - 22.00	Autismeforeningen Netværksmøde for forældre til unge piger med autisme. Er du interesseret i at deltage, så skriv en mail til Autismeforeningen: til.formand@gmail.com.
Tirsdag 17. 14.00 - 16.15	Dansk Blindesamfund – Hillerødklubben Hillerødklubben holder medlemsmøde i Kedelhuset med foredrag og kaffebord. Nærmere oplysninger 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. Vi taler, diskuterer om "løst og fast". Gruppen er p.t. lukket for nye deltagere. Kontakt: gerda.nielsen@youmail.dk.
Torsdag 19. 14.00 - 16.00	Sathya Sai Baba - selvudvikling med åndeligt og humanitært sigte Studiekreds, hvor vi studerer Sai Babas taler og åndelig litteratur. Tovholder: Torben Reimann: torbenreimann@hotmail.dk. Alle interesserede er velkomne.
Torsdag 19. 19.00 - 21.30	Aspigerne - netværksgruppe under Autismeforeningen Kvindegruppe, der mødes til kaffe og masser af snak. Kontakt: Elizabeth Trøstrup Christensen, dibberc@gmail.com.
Tirsdag 24. 15.30 - 17.30	Amnesty International Medlemsmøde i lokalafdeling Hillerød/Allerød. Kom og deltag i lokalgruppens arbejde for menneskerettigheder for alle. Vær med til at oplyse og gøre en forskel globalt ved at arbejde lokalt. Alle interesserede er velkomne. Du møder bare op. Tovholder: Maggie Andersen. maggielaird@yahoo.com.
Tirsdag 24. 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.
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 p.t. lukket for nye deltagere. Kontakt: gerda.nielsen@youmail.dk.
Torsdag 26. 19.00 - 21.30	Autismeforeningen Netværksmøde for forældre til børn på 6-10 år med autisme. Er du interesseret i at deltage, så skriv en mail til Autismeforeningen: til.formand@gmail.com.
Lørdag 28. 12.30 - 16.30	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.

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.