

Hver uge i APRIL 2019 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.
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.
11.00 - 14.00	Kreativt Værksted Kom og mal, strik eller hæk i det kreative værksted. Medbring selv dine materialer – vi støtter og sparrer med hinanden. Tovholder: Lilly Christensen, lillychristensen48@gmail.com.
11.15 - 14.00	Mamma Mia – den internationale 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 Wenche Sidenius og Nadia Stage samt bedstemor Liz tager imod og skaber en hyggelig ramme. Følg gruppen på Facebook: Mamma Mia Internationale mødregruppe i Hillerød.
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, men bestil venligst tid . 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
18.00 - 19.30	Træning for børn og unge i alderen 6-16 år.
19.30 - 20.00	Træning for seniorer. Herefter spilles der partier.

ONSDAG	
09.30 - 13.00	Klatmalerne En netværksgruppe, som maler i atelieret. Tovholder: Flemming Petersen.
10.30 - 14.10	FOF-kursus i spansk Der undervises på niveau A1 af Albena Radeva. Nærmere oplysninger: FOF Nord, kontakt@fof-nord.dk.
19.30 - 20.45	Pårørende til alkoholikere (AA+ Al-Anon) Anonym selvhjælpsgruppe mødes om det at være pårørende til alkoholikere. Alle interesserede er velkomne.
19.30 - 20.45	Alateen Alateen er en selvhjælpsgruppe for teenage-pårørende til alkoholikere. Vi mødes for at dele erfaringer, 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: Ellen Godt Hansen, tlf. 2365 6878.
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. Venteliste er oprettet. Tovholder: Tim Karll.
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.
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 velkomne. 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 lukket for nye medlemmer. Venteliste er oprettet. Tovholder: Tim Karll.
10.00 - 12.00	Alzheimerforeningen – Gotvedgymnastik På dette hold kan man som pårørende og efterlevende til mennesker med demens deltage i Gotvedgymnastik og efterfølgende nyde hyggeligt samvær og erfaringsudveksling over en kop kaffe/te. Gymnastikken varer cirka en time og et kvarter og hygge cirka 45 min. Der er mulighed for, at den demensramte ægtefælle/forældre sideløbende kan deltage i aktiviteter med andre i samme situation i et tilstødende lokale. Tilmelding: Nina Lerche, nina_lerche@msn.com eller Edith Hansen, alzheimer.hillerod@gmail.com

SØNDAG	
11.30 - 15.00	Folkedans og modersmålsundervisning Dansk-Kurdisk Ungdoms- og Kulturforening arrangerer folkedans, hvor alle er velkomne.

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





Det sker i APRIL 2019 i frivilligcentret

WWW.FRIVILLIGCENTER-HILLEROD.DK

Aktiviteter i dit frivilligcenter...



Sådan kommer du i avisen og på hjemmesiden

Fyraftensmøde på Hillerød Posten

Frivilligcenter Hillerød og Hillerød Posten arrangerer **mandag 8. april kl. 17.00 - 19.00** fyraftensmøde på Hillerød Posten, Lokesvej 8.

Oplæg ved redaktør Martin Warming.

Tilmelding på epost@frivilligcenter-hillerod.dk med oplysninger om navn/mail på deltagere samt forening.



Vi stiller skarpt på Hillerøds mænd

Planlægningsmøde onsdag 10. april kl. 14.00-15.30

Nyt Kom med!-initiativ på vej: Involvering af flere mænd i nye og eksisterende fællesskaber.

Vær med i et samarbejde, der involverer frivillige, foreninger, erhvervslivet, Hillerød Kommune, GrønnegadeCentret, Ældre Sagen og Frivilligcenter Hillerød.

Tilmelding til epost@frivilligcenter-hillerod.dk senest 9. april.



Engagementscafé - en direkte opfordring til dig der er ung om at engagere dig lokalt

Torsdag 11. april kl. 16.00 - 18.00

Fællesskaber styrker livsglæden, og det giver mening at gøre noget sammen med andre. Kom og vær nysgerrig - hvor vil du gerne være med til at gøre en forskel?

Mød blandt andre Red Barnet Ungdom, Ventilen og få konkrete ønsker/bud på, hvor der er brug for dig og dit engagement.

Tilmelding på epost@frivilligcenter-hillerod.dk



Søger I nye frivillige?

Mandag 29. april gennemfører Frivilligcenter Hillerød en workshop om brugen af Frivilligjob.dk.

Frivilligjob.dk er en portal, hvor I som forening kan oprette opslag og søge efter frivillige til større eller mindre opgaver af kortere eller længere varighed.

Fordele:

- Mulighed for at nå nye målgrupper
- Mulighed for at nå personer uden for jeres eget netværk
- Gratis at bruge for frivillige foreninger og organisationer

Har I brug for hjælp til at komme i gang, eller til at skrive og oprette opslag, kan I kontakte frivilligcentret – vi hjælper gerne!

Det sker i APRIL i frivilligcentret



Mandag 1.-15. og 29. 10.00 - 13.00	Kvindekrisecentret - Lev Uden Vold Organisationen Lev Uden Vold har oprettet en netværksgruppe for tidligere voldsudsatte kvinder i samarbejde med Hillerød Krisecenter og Frivilligcenter Hillerød. Netværksgruppen er for tidligere voldsudsatte, der er brudt ud af volden, og er faciliteret af en gruppeleder med psykologisk baggrund. Gruppen mødes hver anden uge, i alt ti gange. Hvert møde varer tre timer med pause. Kontakt: Mette Thyghøj, mt@levudenvold.dk, tlf. 3171 4441.
Mandag 1. og 29. 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 1. 17.00 - 19.00	Trivselsgruppe for unge pårørende til demente En trivselsgruppe for unge pårørende i et fællesskab med andre 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 1. 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.
Tirsdag 2.-16. og 30. 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 2. 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 2. 19.00 - 21.30	Aspigerne - netværksgruppe under Autismeforeningen Kvindegruppe, der mødes til kaffe og masser af snak. Kontakt: Elizabeth Trøstrup Christensen, dibberc@gmail.com.
Onsdag 3. 13.00 – 15.00	Læsegruppe for mænd Hillerød Biblioteks læsegruppe for mænd 65+ mødes i frivilligcentret for at blive introduceret til nye fællesskaber. Dagens gæst er Tim Karl fra cykelgruppen Fri-hjul.
Onsdag 3. og 17. 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.
Onsdag 3. 19.00 - 21.00	Haveselskabet Foredrag om rhododendron v/Henning Christensen. Nærmere info: Lene Lentz, ll@haveselskabet.dk
Torsdag 4. 10.00 - 12.00	Selvhjælpsgruppe: Team Overgang Tovholder: Dorte Nielsen.
Torsdag 4. 14.00 - 15.30	Et udstillingsvindue for lokal frivillighed Vi præsenterer en ny lokal version af online platformen frivilligjob.dk – der giver Hillerøds borgere et overblik over lokale muligheder for at engagere sig frivilligt og vil hjælpe foreningerne med at få kontakt til borgere i lokalsamfundet. Desuden præsenterer vi det nye eventmodul på frivilligjob.dk. Deltagere er foreningsrepræsentanter og samarbejdspartnere. Tilmelding til epost@frivilligcenter-hillerod.dk Kontaktperson: Anette Nielsen.
Torsdag 4. og 25. 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 4. 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 selvhjaelp@frivilligcenter-hillerod.dk eller ring på 4824 1907.
Torsdag 4. 19.00 - 21.00	ADHD-foreningen: Café for voksne med ADHD Cafeen er et frirum, hvor du kan tale med ligestillede 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.
Fredag 5. 10.00 - 12.00	Alzheimerforeningen – Gotvedgymnastik Start på Gotvedgymnastik og efterfølgende hyggeligt samvær. (Se mere under fredag i spalten Hver uge i FcH på næste side).
Lørdag 6. og søndag 7. 10.00 - 16.00	Hjerteforeningen Instruktørkursus i "Giv Liv" – nærmere info: Vibe Bruun Hansen, vbhansen@herteforeningen.dk.
Søndag 7. 11.00 - 13.00	Foreningen Efterladte efter selvmord Selvhjælpsgruppen Walk and Talk mødes på Hillerød Station kl. 10.00, går en tur omkring slottet og drikker bagefter kaffe i Frivilligcenter Hillerød. Nærmere info: Lise Tarkiainen tlf. 3089 3576.
Søndag 7. 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 8. 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 8. 13.00 - 15.00	Læsekreds Q-11 Læsegruppe. Kontaktperson: Jytte Grønlund, mail@jyttegroenlund.dk.
Mandag 8. 15.00 - 17.00	Hjertecafé med Hjerteforeningen Advokat (H) Erik Turley kommer og fortæller om fremtidsfuldmagter og testamenter i al almindelighed. Alle er velkomne i Kedelhuset - det er gratis at deltage, der er ingen tilmelding, men kom i god tid. Nærmere info: Lil Quist, hh.hjerte@gmail.com.
Mandag 8. 17.00 - 19.00	Sådan kommer du i avisen og på hjemmesiden Frivilligcenter Hillerød og Hillerød Posten arrangerer fyraftensmøde på Hillerød Posten, Lokesvej 8, hvor der vil være oplæg ved redaktør Martin Warming om, hvad en pressemeddelelse skal indeholde for at blive interessant for redaktionen. Tilmelding på epost@frivilligcenter-hillerod.dk med oplysninger om navn/mail på alle deltagere samt forening.

Mandag 8. 19.30 - 21.00	Radikale Venstre Generalforsamling.
Tirsdag 9. 16.00 - 20.00	Diabetesforeningen – café Hovedemnet vil være motion. Diabetessygeplejerske Janne Helbo fra Hillerød Kommune stiller sig til rådighed. Cafeen holdes i Kedelhuset. Nærmere info: https://diabetes.dk/kalender.aspx.
Onsdag 10. og 24. 11.00 - 13.00	Mød Ældre Sagen Som noget nyt kan du nu møde repræsentanter for bestyrelsen "ansigt til ansigt" i frivilligcentret. Få information om Ældre Sagens arbejde, hør hvordan du kan deltage og engagere dig. Kom gerne og diskuter nye ideer eller køb dine billetter til arrangementer m.v.
Onsdag 10. 14.00 - 15.30	Fællesskaber for mænd Planlægningsmøde for alle relevante og interesserede foreninger og frivillige til Kom med!-inspirationsarrangement for mandlige seniorer. For mere information kontakt Tine Liisberg, Frivilligcenter Hillerød, tl@frivilligcenter-hillerod.dk, tlf. 4824 1907. Tilmelding til epost@frivilligcenter-hillerod.dk.
Torsdag 11. 16.00 - 18.00	Engagementscafé - en direkte opfordring til unge Engagementscafé er en direkte opfordring til dig, der er ung i Hillerød om at engagere dig lokalt. Fællesskaber styrker livsglæden, og det giver mening at gøre noget sammen med andre. Kom og vær nysgerrig - hvor vil du gerne være med til at gøre en forskel? Mød blandt andre Red Barnet Ungdom, Ventilen og få konkrete ønsker/bud på, hvor der er brug for dig og dit engagement. Tilmelding til epost@frivilligcenter-hillerod.dk.
Torsdag 11. 19.00 - 21.00	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 11. og 25. 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 12. 14.00 - 18.00	Veterancafé i Hillerød Veterancafé med fællesspisning. Vi griller og serverer varm mad denne dag. Prisen for deltagelse i spisning er kr. 40, og denne gang er tilmelding til veteran.cafe3400@gmail.com nødvendig af hensyn til indkøb. Cafeen åbner kl. 14 som vanlig med kaffe og snak, mens vi forbereder, og maden er klar ca. kl. 16.00.
Søndag 14. 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.
Tirsdag 16. 14.00 - 16.15	Dansk Blindesamfund – Hillerødklubben Hillerødklubben holder medlemsmøde i Kedelhuset med kaffebord og hygge. Nærmere oplysninger hos kontaktperson: Annette Gramstrup Jørgensen, annette.gramstrup@live.dk.
Onsdag 24. 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.
Onsdag 24. 16.00 - 18.00	Planlægning af Fællesskabsfestival Handicaprådet i Hillerød, lokale handicapforeninger i DH Hillerød, Hillerød Bibliotek og Frivilligcenter Hillerød har taget initiativ til Fællesskabsfestival - med social tilgængelighed og deltagelse som omdrejningspunkt , der finder sted 26. oktober. På mødet vil vi præsentere de indledende tanker om formål, målgrupper og ideer. Har du lyst til at være med til at skabe en både sjov, engagerende og inkluderende festival med en masse konkrete ideer, så send en mail med navne/emails på deltagerne til: epost@frivilligcenter-hillerod.dk senest 17. april.
Torsdag 25. 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 for let øvede er åben for nye deltagere, men kontakt: Gerda Nielsen, gerda.nielsen@youmail.dk tlf. 6084 6071.
Torsdag 25. 19.00 - 21.00	Slægtsforskere i Hillerød og Omegn Emne: Noget om Nordsjællands historie v/Lennart Weber. Nærmere info: Birgit Vinholt, vinholt3400@live.dk.
Fredag 26. 15.00 - 18.00	Veterancafé i Hillerød Veterancafeen holder åbent hver anden fredag (ulige uger). Målet er at skabe et lokalt sted og netværk, hvor veteraner og pårørende kan komme og - over en kop kaffe eller te - udveksle gode såvel som dårlige historier og oplevelser samt give og få støtte og hjælp til selvhjælp. Yderligere information: veteran.cafe3400@gmail.com.
Lørdag 27. 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.
Mandag 29. 16.30 -18.30	Workshop: Rekruttér frivillige online Frivilligcenter Hillerød arrangerer workshop, der giver en introduktion til brugen af frivilligjob.dk, Danmarks største frivilligjob-portal, der kan bruges lokalt, når I har brug for (nye) frivillige til at hjælpe med opgaver af kortere eller længere varighed, møder og events. Derudover gives der gode råd til rekruttering, afgrænsning af opgaver og formulering af opslag. Vi holder flere af denne type workshops i 2019 – hold øje med månedsprogrammer og frivilligcentrets Facebookside og hjemmeside. Tilmelding til epost@frivilligcenter-hillerod.dk, tlf. 4824 1907.
Mandag 29. 19.00 - 22.00	Autismeforeningen Netværksmøde for forældre til teenagepiger med autisme. Er du interesseret i at deltage, så skriv en mail til Autismeforeningen: til.formand@gmail.com.
Tirsdag 30. 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.



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.