

Hver uge i AUGUST 2024 i FcH

MANDAG	
09.30-13.00	Malerværkstedet Vi maler på egne projekter og deler viden og erfaringer om teknikker, materialer og motiver. Alle er velkommen uanset niveau. Medbring selv materialer. Er du begynder, hjælper vi dig gerne i gang. Kontakt værkstedsværterne Lene og Lene via epost@frivilligcenter-hillerod.dk .
17.00-18.45	NA (Narcotics Anonymous): Selvhjælpsgruppe For misbrugere, der er eller vil være stof- og alkoholfri. Interesserede møder bare op.
19.00-21.00	Kreative mandage Hyggeligt fællesskab for unge voksne, der har lyst til at mødes nogle timer og lave en god blanding af kreative projekter. Fællesskabet er åbent. Kontakt gruppens tovholder, Livia, på tlf. 7153 6213.
TIRSDAG	
10.00-13.00	Tegn, tal og mal - kreativt samvær med mulighed for at øve danskundskaber Vi mødes alle tirsdage, og hygger os, så kom som du er. Om du vil tegne, male eller lære lidt dansk vælger du selv. Medbring gerne egne materialer ellers hjælper vi dig i gang. Kontakt værkstedsvært Grete via epost@frivilligcenter-hillerod.dk .
ONSDAG	
10.00-13.30	Kreativt værksted Vi mødes og er kreative med garn, nål og tråd. Alle er velkommen - uanset om man hækler, syr, strikker eller broderer. Her er plads til hyggesnak og udveksling af erfaringer, tips og tricks. Er du begynder, hjælper vi dig gerne i gang. Værkstedsværter Lone Hansen og Mirjam Jensen kan kontaktes via epost@frivilligcenter-hillerod.dk .
16.30-19.00	Dansk Flygtningehjælp: Familiecafé og Hverdagsrådgivning Hyggeligt socialt samvær for flygtninge fra Ukraine - børn og voksne - med kaffe, te og snacks samt mulighed for hjælp til hverdagens udfordringer som ny i Danmark. Alle er velkommen. Der tales ukrainsk, russisk, dansk og engelsk. Mere info: maryna@frivilligcenter-hillerod.dk .
19.00-22.00	Hillerød Syklub: Sy-onsdag Syfolk i alle aldre og niveauer mødes og hygger sig med deres projekter. Medbring symaskine og syprojekt. Tovholdere: Gitte, Gittesthansen@gmail.com og Marie, marie@kroman-nobel.dk
19.30-20.45	AI-Anon (pårørende til alkoholikere): Selvhjælpsgruppe Anonym selvhjælpsgruppe mødes om at være pårørende eller ven til alkoholikere. Vi mødes for at dele erfaringer, styrke og håb. Alle interesserede er velkomne.
TORSDAG	
09.50-12.00	Cykelgruppen Fri-hjul torsdag: Sæt styr på tilværelsen - og få vind i håret og gode ben Cykelgruppen Fri-hjul er for dig, der har en cykel og vil kunne cykle 20 km på et par timer. Nye deltagere er velkomne. Vil du med, skal du møde op ved frivilligcentret med din cykel/elcykel kl. 9.40, hvor du bliver taget godt imod af turlederne: Anne Marie, Elin og Tonny.
10.00-12.30	Håndlangerne Aktivtetsgruppe under Mænds Mødested Hillerød, som løser praktiske opgaver i frivilligcentret - og der også tid til en kop kaffe og en god snak imens. Kontakt: Jens Martinussen, tlf. 5011 6206, mmhillerod@gmail.com .
13.00-15.00	Kom med!: Gågruppe For dig, der ønsker en hyggelig gåtur sammen med andre. Vi mødes i frivilligcentret og går herfra i al slags vejr. Efter turen drikker vi kaffe/te sammen. Tilmelding ikke nødvendig. Gåværter: Connie Jensen og Kirsten Johansen, tlf. 3089 8086.
19.00-21.00	Vennepunktet: Et mødested for voksne mellem 24 og 40 år Gruppen har til formål at hjælpe ensomme voksne ud af isolation og ensomhed samt at arrangere aktiviteter, der opbygger fællesskaber og nye venskaber. Kontakt: signe_b@yahoo.dk .
FREDAG	
09.50-12.00	Cykelgruppen Fri-hjul fredag: Sæt styr på tilværelsen - og få vind i håret og gode ben Cykelgruppen Fri-hjul er for dig, der har en cykel og vil kunne cykle 20 km på et par timer. Nye deltagere er velkomne. Vil du med, skal du møde op ved frivilligcentret med din cykel/elcykel, hvor du bliver taget godt imod af turlederne: Preben og Lisbeth.
10.00-13.00	Mænds Mødested Hillerød: Aktiviteter og hyggeligt fællesskab for mænd Vi mødes over en kop kaffe, og derfra er der åbent for nye tiltag og gode idéer. Er du ung (+18), midaldrende, ældre, aktiv, passiv, handicappet, enlig, ensom etc., er du meget velkommen. Vi kerer os om hinanden i et selvstændigt og uforpligtende fællesskab. Mød bare op eller kontakt Jens Martinussen på tlf. 5011 6206, mmhillerod@gmail.com , (OBS! Holder sommerferie 16., 23. og 30. august.)

HJÆLP OG RÅDGIVNING - HVER UGE	
Hver tirsdag efter aftale mellem kl. 14.30-17.00	Sprog- og netværkscafé For alle over 15 år, der har brug for hjælp til lektier og studier inden for fag som dansk, engelsk, matematik, fysik/kemi, biologi, samfundsfag eller sprogtræning. Alle er velkomne. Bestil venligst tid ved at kontakte frivilligcentret på epost@frivilligcenter-hillerod.dk , tlf. 2750 8037 eller ved at besøge os i vores åbningstid (man-tor kl. 10-16).
Hver tirsdag efter aftale	Økonomisk råd og vejledning Et tilbud til alle borgere, der har behov for økonomisk råd og vejledning baseret på hjælp til selvhjælp. Alle er velkomne. Aftaler lægges i udgangspunktet tirsdage kl. 16.30-18.00. Bestil venligst tid ved at kontakte epost@frivilligcenter-hillerod.dk .
Hver tirsdag 17.30-18.30	Advokathjælpen i Hillerød: Juridisk rådgivning Hillerøds advokater giver gratis og anonym retshjælp til alle. Fremmødte får hjælp efter tur. Der kan ikke bestilles tid, men man kan blive skrevet på listen ved personlig henvendelse i frivilligcentret fra kl. 16.00 den pågældende tirsdag. Ventetid må påregnes.

Hillerød Syklub: Sytræf

Søndag 25. april kl. 10.00-15.30 i Frivilligcenter Hillerød

Tag symaskinen og dit syprojekt under armen og vær med til at sy, snakke og bytte mønstre og stof. Uanset om du er garvet eller nybegynder, er der masser af hygge, råd og vejledning!

Kontaktperson:
Marie, marie@missoverballe.com



FØLG VEJEN TIL FÆLLESSKABET

Det sker i dit frivilligcenter

AUGUST 2024



En dejlig dag i juni tog frivilligcentrets sekretariat på sommerudflugt til "Badeanstalten" i Nejedede Vesterskov. Her ledte iværksætter Mijamaya Holmø Sonne os gennem et afslappende skovbad, hvor vi badede vores sanser i skovens rolige atmosfære (og altså ikke noget med vand og badetøj).



10 års jubilæum

Trivselsgrupper for børn og unge i Frivilligcenter Hillerød

Det er med stor glæde og stolthed, at vi inviterer jer til at fejre jubilæet for vores Trivselsgrupper for børn og unge i Frivilligcenter Hillerød

Torsdag d. 22. august kl. 16.00-18.00

i Kulturhaven ved Frivilligcenter Hillerød

(hvis vejret ikke arter sig, rykker vi indenfor)

Vi har planlagt en eftermiddag med et væld af spændende aktiviteter og let forplejning. Det bliver en festlig og hyggelig stund, hvor vi håber at se både tidligere og nuværende deltagere, deres familier og vores gode samarbejdspartnere.

Vi glæder os meget til at dele nogle hyggelige timer med dig/jer.

Med venlig hilsen

Trivselsgrupperne og
Frivilligcenter Hillerød



Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12c, 3400 Hillerød, tlf. 2750 8037
Åbningstid: Mandag-torsdag kl. 10-16, fredag ifølge program, bookinger og aftaler.

Kontakt: info@frivilligcenter-hillerod.dk
Lokalebooking: epost@frivilligcenter-hillerod.dk

www.frivilligcenter-hillerod.dk
www.facebook.com/Frivilligcenter.hillerod

Det sker i AUGUST i frivilligcentret

Fredag 2., 9. og 16. 10.00-12.00	Alzheimerforeningen: Gotvedgymnastik Gotvedgymnastik og hyggeligt samvær, erfaringsudveksling og kaffe/te for pårørende og efterlevende til mennesker med demens. Gymnastikken varer ca. 1 t 15 min, hygge ca. 45 min. Info og tilmelding: Nina Lerche, nina_lerche@msn.com / Edith Hansen, alzheimer.hillerod@gmail.com.
Lørdag 3. 10.30-15.00	Autismeklubben: Medlemsmøde I klubben har man mulighed for at dele sine særinteresser med andre, blive inspireret af andres viden om deres særinteresser eller deltage i andre aktiviteter, fx brætspil. Man er selv med til at bestemme, hvad der skal foregå. Mere info: autismeklubben.hillerod@gmail.com.
Onsdag 7. og 21. 10.00-12.30	It-café: Rådgivning og hjælp It-frivillige fra Ældre Sagen Hillerød og Frivilligcenter Hillerød hjælper onsdage i lige uger med små og store problemer på it-området. Det gælder pc'er, tablets og mobiltelefoner samt tilsvarende Apple-versioner, MitID og digitale postsystemer. Alle er velkommen. Tovholder: Knud Jensen, jensenk4@gmail.com.
Onsdag 7. 16.00-17.30	Frivilligcenter Hillerød: Møde om Kulturnat i frivilligcentret Vi inviterer vores medlemsforeninger og -grupper til at være med til at lave spændende og hyggelige aktiviteter i og omkring frivilligcentret på Hillerøds Kulturnat d. 6. september. Skriv til Anette Nielsen på an@frivilligcenter-hillerod.dk, hvis du/l vil være med (også selvom I ikke har mulighed for at deltage i mødet).
Torsdag 8. 13.00-14.30	Frivilligcenter Hillerød: Projekt- og idéudviklingsmøde Foreninger, kommunale parter og andre interesserede inviteres til et møde, hvor Pernille Malmberg Dyg (Københavns Professionshøjskole) informerer om et nyt projekt, der handler om at engagere ældre i grønne madfællesskaber. Tilmelding og info: Skriv til Thilde S. Hansen på tsh@frivilligcenter-hillerod.dk.
Tirsdag 13., 20. og 27.	Hillerød Skakklub: Træning og spil 18.00-19.30: Træning for børn og unge i alderen 6-16 år. Mød bare op. 19.30-20.00 Træning for seniorer. Herefter spilles der partier.
Torsdag 15., 22. og 29. 11.00-13.30	Åndehullet: Rolig motion med efterfølgende samvær Motion fortrinsvis på stole, øvelser med elastikker, stående og gående øvelser. Gruppen ledes af Kirsten Gravesen. Gymnastikken er målrettet åndehulsgruppen. Tovholdere: Marianne Henriksen og Elisabeth Nielsen.
Lørdag 17. 12.00-15.00	Repair Café Hillerød Har du en håndmixer der er i stykker, et upålideligt strygejern, en lynlås der driller, eller en kjole hvor sømmen er skredet, og tænker du på at kassere disse ting? Så tøv en kende. Repair Café Hillerøds handykvinder og -mænd er klar til at hjælpe med at reparere dine sager. Interesserede møder bare op. Info: Tovholder Vibeke Pagh, vibekepagh@icloud.com.
Søndag 18. og 25. 10.00-13.00	Danske Slægtsforskere Hillerød: Lær at læse gotisk skrift Workshop, hvor man lærer eller genopfrisker gotisk håndskrift. Vi bruger bogen "Gotisk - lær at læse og skrive gotisk". Deltagelse er gratis, men man skal kunne møde over syv mødedage. Tilmelding og mere info: formand@dshil.dk senest 1. august.
Mandag 19. 16.30-20.30	Røde Kors: Repetitionskursus - genoplivning med hjertestarter På kurset lærer du at give førstehjælp ved hjertestop med hjerte-lunge-redning samt brug af en hjertestarter (AED). Pris 490 kr. Tilmelding via www.rodekors.dk .

Torsdag 22. 16.00-18.00	Trivselsgrupper for børn og unge: 10-års jubilæum Trivselsgrupperne i Frivilligcenter Hillerød markerer sine første ti år med et åbent hus, hvor de fortæller mere om deres indsats før, nu og fremover. Der er lagt op til en hyggelig eftermiddag med børnevenlige aktiviteter og lidt mad og drikke. Mere info: Eva Christensen, ec@frivilligcenter-hillerod.dk.
Torsdag 22. 19.00-22.00	Grænseforeningen: Sæsonstart Efterårssæsonen starter med hygge og erindringer: Hvad husker du fra Sydslesvig? Alle med interesse for grænseegnen har egne erindringer og mindeværdige episoder at fortælle om – vi vil gerne høre om dine muntre og alvorlige minder fra besøg og ophold på egnen. Pris: 30 kr. inkl. kaffe og kage. Tilmelding: bent@panikrejser.dk eller tlf. 6122 9255.
Søndag 25. 09.30-17.00	Røde Kors: Kursus i førstehjælp Kurset giver introduktion til grundlæggende førstehjælp for alle og er obligatorisk for alle, der skal tage kørekort. Introduktion til hjertestarter. Pris 620 kr. inkl. materialer og kaffe/te. Tilmelding via www.rodekors.dk .
Søndag 25. 10.00-15.30	Hillerød Syklub: Sytræf Brug en søndag i sygrejets tegn. Vi bruger dagen på at sy, snakke og bytte mønstre og stof. Uanset om du er garvet eller nybegynder, er der masser af hygge, råd og vejledning! Vi hjælper og lærer af hinanden, og der bliver syet alt fra tøj og fastelavnskostumer til tasker og lingerie. Tag symaskine og dit syprojekt under armen og vær med! Følg os på Facebook: Hillerød Syklub. Kontakt: Tovholder Marie, marie@missoverballe.com
Tirsdag 27. 13.00-15.30	Kreativ workshop: Papirmosaikker Vær med til at klippe, lime og pusle dine kunstværker frem den sidste tirsdag i måneden. Vi klipper og limer efter de lærte teknikker. Tag gerne venner med. Man kan godt være med som nybegynder. Tovholderen Mikala kan kontaktes på epost@frivilligcenter-hillerod.dk , hvortil man også bedes tilmelde sig.
Tirsdag 27. 17.00-19.00	Åben anonym konfliktrådgivning Afklarende samtaler for dig/er, der har brug for vejledning i en konkret konflikt, som du/l har svært ved at se jer ud af. Samtalen varer ca. 45 min. Der er altid to rådgivere til stede. Tidsbestilling er nødvendig. Rådgiverne tilbyder ikke terapi eller juridisk rådgivning. Mere info of tidsbestilling: Kirsten, tlf. 2539 2302.
Torsdag 29. 13.30-16.00	Easy Reader gruppe: Læsning og diskussion på engelsk En uformel gruppe af mennesker, der har lyst til at læse en engelsk bog og diskutere den på engelsk i hyggelige rammer. Gruppen er pt. lukket for nye deltagere, men kontakt Rita Meier, meier@post12.tele.dk .
Torsdag 29. 16.00-18.00	Trivselsgruppe for børn med søskende med særlige behov En trivselsgruppe 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. Mere info og tilmelding: Eva Christensen, ec@frivilligcenter-hillerod.dk.

GÅ MED PÅ FRIVILLIGCENTRET PÅ MARCH MOD ENSOMHED 2024

Vi opfordrer alle til at gå med på March mod Ensomhed i Hillerød og støtte op om den gode sag. Man kan gå med så langt man vil.

Fredag d. 9. august: Halsnæs Rådhus til SlotsArkaderne

Vi tager imod, når marchen krydser ind over kommunegrænsen ved Tibberuphus kl. ca. 13.30 og går med til SlotsArkaderne.

Kl. 18.00 er der fællesspisning i gården mellem SlotsArkaderne og Støberihallen, hvor man kan høre mere om marchens formål og historie. Deltagelse i fællesspisningen kræver særskilt tilmelding.

Lørdag d. 10. august: SlotsArkaderne til Helsingør Rådhus

Kl. 7.30 er der gratis kaffe og snurrer v. Espresso House, inden marchen sendes af sted kl. 8.00. Alle er velkommen til at gå med.

Find ruter, tidsplaner og mere info på frivilligcenter-hillerod.dk

MARCH MOD ENSOMHED '24



ESPRESSO
HOUSE

DANSKE
SHOPPINGCENTRE

tuba



Få hjælp til pc'er og mobiltelefoner i it-cafeen

Hver onsdag i LIGE UGER kl. 10.00-12.30 hjælper frivillige fra Ældre Sagen Hillerød og Frivilligcenter Hillerød med små og store problemer på it-området.

Problemer med pc'er, tablets og mobiltelefoner samt tilsvarende Apple-versioner, MitID og nye digitale postsystemer vil blive forsøgt løst.

Repair Café Hillerød 3. lørdag i måneden kl. 12-15 - næste gang 17. august

Har du ting og sager, der er i stykker, og tænker du på at kassere disse ting? Så tøv en kende!

I Repair Café Hillerød står handykvinder og -mænd klar med symaskine og skruetrækker til at hjælpe med at reparere dine sager.

Læs mere på repaircafedanmark.dk



Booking af lokaler foretages tirsdag formiddag og torsdag.

Skriv til epost@frivilligcenter-hillerod.dk.

Alle medlemsforeninger kan få omtalt arrangementer holdt i frivilligcentret og Kedelhuset i månedsprogrammet.

Send tid, dato og beskrivelse senest 20. i måneden før.