

Hver uge i DECEMBER 2018 i FcH

Tjek selv, hvornår din forening holder juleferie

MANDAG	
09.00 - 10.00	DOF Hillerød Fritidsskole Qigong ved Peter Siggaard Andersen, nærmere oplysninger Lena Becker, post@fritidsskoler.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. Sidste gang inden jul er 11. december.
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. Tovholdere: Ruth Nielsen. Sidste gang inden jul er 11. december.
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 Tabita Annabell Jäpelt Skov 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. Sidste gang inden jul er 11. december.
17.30 - 18.30	Advokathjælpen i Hillerød Hillerøds advokater giver gratis og anonym retshjælp til alle. Fremmødte får hjælp efter tur. Hillerød Skakklub Træning for børn og unge i alderen 6-16 år. Træning for seniorer. Herefter spilles der partier.

ONSDAG	
09.00 - 14.00	Klatmalerne En netværksgruppe, som maler i atelieret. Tovholder: Flemming Petersen. Sidste gang inden jul er 19. december.
10.30 - 12.10	FOF-kursus i spansk Der undervises på niveau A1 af Albena Radeva. Nærmere oplysninger: FOF Nord, kontakt@fof-nord.dk.
19.30 - 20.45	Anonyme Alkoholikere (AA) + AI-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 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. Sidste gang inden jul er 13. december.
09.50 - 12.00	Sæt styr på tilværelsen - og få vind i håret og gode ben Cykelgruppen Frihjul 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 Karl.
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. Sidste gang inden jul er 6. december.
17.00 - 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 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 Frihjul 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 Karl.

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



Frivilligcenter Hillerøds bestyrelse og medarbejdere ønsker alle en glædelig jul.

Det sker i DECEMBER 2018 i frivilligcentret

WWW.FRIVILLIGCENTER-HILLEROD.DK

Aktiviteter i dit frivilligcenter...



Kursus: Sociale medier i foreninger

Lørdag 15. december kl. 9.30-16 i Kedelhuset
Twitter, Facebook, LinkedIn og mange flere. Hvad skal man bruge - og hvordan?
Hvis du mangler overblik over og indblik i de sociale mediers verden, så deltag i dette grundkursus.
Kurset sætter fokus på de mest relevante sociale medier, og hvordan man på et praktisk og strategisk niveau kan tilrettelægge arbejdet med dem.
Kurset er gratis for medlemmer af frivilligcentret.
Tilmelding nødvendigt til epost@frivilligcenter-hillerod.dk eller på tlf. 4824 1907 senest 10. december.



UDELING AF MIDLER FRA TEAM ROTARY NORDSJÆLLAND-PULJEN

Mandag 17. december kl. 17.30
i Frivilligcenter Hillerød afslører Hillerød Christian IV Rotary Klub og Frivilligcenter Hillerød hvem, der modtager midler fra Team Rotary Puljen.
Husk frist for ansøgninger er **tirsdag 4. december**



Frivilligcenter Hillerød holder juleferie fra 20. december 2018 til

6. januar 2019
Vi ønsker alle en rigtig glædelig jul og et godt nytår.

På gensyn 7. januar 2019



VELKOMMEN TIL FRIVILLIGCENTRETS NYTÅRSKUR 2019 FREDAG 11. JANUAR 2019 KL. 16.00 - 18.00

Vi ønsker medlemmer, samarbejdspartnere og hinanden et godt nytår og kigger ind i krystalkuglen for det kommende år.

Det sker i **DECEMBER** i frivilligcentret



Lørdag 1. og søndag 2. 09.00 - 15.00	Art of Living Del 1 The Art of Breathing Happiness Program: Få ny energi, overskud, indre ro, glæde og meget mere. Nærmere info og tilmelding www.artofliving.dk eller 5222 4114.
Søndag 2. 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 3. 15.00 - 17.00	Hjertecafé med Hjertereforeningen Hjertepatient Martin Didriksen fortæller om sin rejse over 10 år fra hjerteflimmer til hjertetransplantation. Alle er velkomne i Kedelhuset - det er gratis at deltage, der er ingen tilmelding. Nærmere info: Lil Quist, hh.hjerte@gmail.com .
Mandag 3. og 17. 16.00 - 18.00	Trivselsgruppe for børn i skilsmissefamilier 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 3. 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 4. 14.00 - 16.15	Dansk Blindesamfund – Hillerødklubben Hillerødklubben holder juleafslutning for medlemmer i Kedelhuset. Nærmere oplysninger hos kontaktperson: Annette Gramstrup Jørgensen, annette.gramstrup@live.dk .
Tirsdag 4. 19.00 - 21.00	Danske Slægtsforskere Hillerød – foredrag ”Udvandrerne” – hvem var de, og hvor blev de af? Hans Peter Poulsen fortæller om mange af vores forfædre, der udvandrede til USA omkring år 1900. Ofte har vi grene i stamtræet, der rækker over Atlanten. Nærmere info: Birgit Vinholt, vinholt3400@live.dk .
Torsdag 6. 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 6. 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 6. 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.
Torsdag 6. og 20. 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 7. og 21. 14.00 - 18.00	Veterancafé i Hillerød Veterancafeen holder åben 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 .
Mandag 10. 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. Den 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 10. 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 10. 13.00 - 15.00	Læsekrede Q-11 Læsegruppe. Kontaktperson: Jytte Grønlund, mail@jyttegroenlund.dk .
Mandag 10. 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 11. 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 11. 15.00 - 17.00	Hjerterummet En gruppe for kvinder, som mødes om at have en hjertesygdom. Gruppen fungerer 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. Kontaktperson: Jytte Behrendtz, epost@frivilligcenter-hillerod.dk .
Tirsdag 11. 16.00 - 18.00	Diabetesforeningen - café Diabetessygeplejerske Janne Helbo fra Hillerød Kommune stiller sig til rådighed. Cafeen holdes i Kedelhuset og finder sted anden tirsdag i måneden. Nærmere info: https://diabetes.dk/kalender.aspx .
Onsdag 12. og torsdag 13. 08.00 - 19.30	Center for Health Improvement Interviewundersøgelse skal måle og værdisætte danskernes sundhedsrelaterede livskvalitet samt få et indblik i danskernes holdning til prioritering i det danske sundhedsvæsen.

Onsdag 12. 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 13. 14.00 - 16.00	Sathya Sai Baba - selvudvikling med åndeligt og humanitært sigte Studiekreds, juleafslutning. Tovholder: Torben Reimann, torbenreimann@hotmail.dk . Alle interesserede er velkomne.
Torsdag 13. 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: Niels Bergh Andersen, niels_bergh@privat.dk .
Torsdag 13. 19.00 - 21.00	Trivselsgruppe for forældre i skilsmisse Vi samles efter princippet om hjælp til selvhjælp med fokus på at styrke din forældre-rolle 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.
Lørdag 15. 09.30 - 16.00	Frivilligcenter Hillerød – kursus i sociale medier Hvis du mangler overblik over og indsigt i sociale medier som eksempelvis Twitter, Facebook og LinkedIn, så deltag i dette grundkursus. Kurset retter fokus mod strategisk og praktisk arbejde med sociale medier. Tilmelding: Send en e-mail til epost@frivilligcenter-hillerod.dk eller ring til tlf.nr. 4824 1907 senest 1. december. Oplys navn, kontaktoplysninger (e-mail, telefonnummer) og hvilken forening/gruppe, du er aktiv i.
Lørdag 15. 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 .
Mandag 17. 17.30 - 18.30	Præsentation af modtagere af Team Rotary-midler Hillerød Christian IV Rotary Klub og Frivilligcenter Hillerød afslører hvem, der modtager midler fra Team Rotary Nordsjælland Puljen. Frist for ansøgning til puljen er tirsdag 4. december. Ansøgninger sendes til rotary@frivilligcenter-hillerod.dk .
Torsdag 20. 19.00 - 22.00	Autismeforeningen Netværksmøde for forældre til børn på 6-12 år med autisme. Er du interesseret i at deltage, så skriv en mail til Autismeforeningen: til.formand@gmail.com .

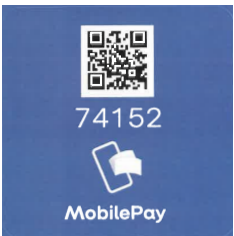


Søger I nye frivillige?

Så er Frivilligjob.dk et godt sted at starte. 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!



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. Pga. juleferie skal tekst til januar afleveres 11. december.