

Hver uge i **DECEMBER** 2019 i FcH

Tjek selv, hvornår din forening holder juleferie

MANDAG

- 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.
- 14.30-17.00 **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.
- 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

- 09.45-10.45 **Motion med Hillerød Motionsvenner**
Hold bevægelsesapparatet og humøret i gang med motion og afspænding. Mindre hold for seniorer med plads til flere interesserede. Efter motionen drikker vi en kop kaffe/te. Der er plads til, at flere kan deltage. Tovholder: Inge Pihl tlf. 2383 3342 kun sms.
- 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.
- 15.00-16.30 **KOL-motionshold i regi af lungeforeningen**
Rolig motion med efterfølgende samvær. Der er oprettet venteliste. Gruppen ledes af Hanne Buch, nærmere oplysninger på mail: stendysen@privat.dk, tlf. 2621 7872.
- 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**
Træning for børn og unge i alderen 6-16 år.
Træning for seniorer. Herefter spilles der partier.

ONSDAG

- 09.00-13.00 **Klatmalerne**
En netværksgruppe, som maler i atelieret. Tovholder: Flemming Petersen.
- 19.00-21.00 **Netværket Broen**
Åben trivselsgruppe, der tilbyder fællesskab for voksne over 18 år, der er i et recovery-forløb eller har afsluttet et behandlings- eller sygdomsforløb. Mulighed for at dele erfaringer, glæder og sorger med ligesindede. Alle interesserede er velkomne.
Gruppen kan kontaktes på n-broen@frivilligcenter-hillerod.dk eller på tlf. 4824 1907.
- 19.30-20.45 **Pårørende til alkoholikere (AI-Anon)**
Anonym selvhjælpsgruppe mødes om det at være pårørende til alkoholikere. Vi mødes for at dele erfaringer, styrke og håb om det at være pårørende til en alkoholiker, en ven eller et familiemedlem. 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 Karlil
- 10.30-14.10 **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.
- 13.00-15.00 **Kom med!-gågruppe**
Turen er for dig, der ønsker en hyggelig gåtur sammen med andre - uanset om du bruger stok, rollator eller bare ikke er så vant til at gå ture. Vi mødes i frivilligcentret og går herfra i al slags vejr. Efter turen drikker vi en kop kaffe/te sammen. Tilmelding ikke nødvendig.
Kontakt: Britt Nielsen, 4021 4543.
- 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 Karlil.
- 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.

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



Frivilligcenter Hillerøds sekretariat holdt i november japansk temaaften, hvor fremstilling af sushi var et af elementerne.



Det sker i **DECEMBER** 2019
i frivilligcentret

WWW.FRIVILLIGCENTER-HILLEROD.DK

Aktiviteter i dit frivilligcenter...



**UDDELING AF MIDLER FRA TEAM
ROTARY NORDSJÆLLAND-PULJEN**

Onsdag 18. december kl. 16.30
i Frivilligcenter Hillerød afslører Hillerød
Christian IV Rotary Klub og Frivilligcenter
Hillerød hvem, der modtager midler fra
Team Rotary Puljen.

Frst for ansøgninger er **mandag 9. december**
til rotary@frivilligcenter-hillerod.dk.



**VELKOMMEN TIL
FRIVILLIGCENTRETS
NYTÅRSKUR 2020**

**FREDAG 10. JANUAR 2020
KL. 16.00 - 18.00**

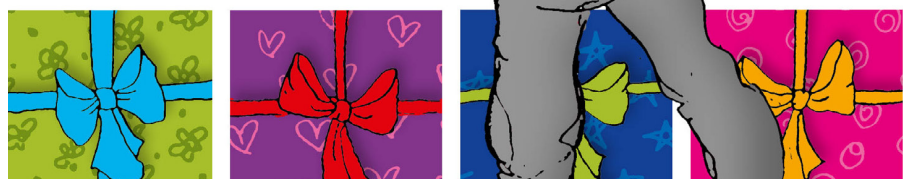
Vi ønsker medlemmer, samarbejdspartnere
og hinanden et godt nytår og kigger ind i
krystalkuglen for det kommende år.

Tilmelding: epost@frivilligcenter-hillerod.dk

**Frivilligcenter Hillerød holder juleferie
fra 19. december
2019 til
5. januar
2020**

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

På gensyn
6. januar 2020



Det sker i **DECEMBER** i frivilligcentret



Søndag 1. og 15. 09.00-14.00	Danske Slægtsforskere Studiegruppe: DNA i slægtsforskningen. Nærmere oplysninger: Birgit Vinholt, vinholt3400@live.dk.
Søndag 1. 09.30-15.30	Sathya Sai Baba - selvudvikling med åndeligt og humanitært sigte Medlemsmøde. Tovholder: Torben Reimann, torbenreimann@hotmail.dk. Alle interesserede er velkomne.
Mandag 2. og 17. 10.00-13.00	Kvindekrisecentret - Lev Uden Vold Organisationen Lev Uden Vold har oprettet en selvhjælpsgruppe for tidligere voldsudsatte kvinder i samarbejde med Hillerød Kvindekrisecenter og Frivilligcenter Hillerød. Selvhjælpsgruppen mødes den første mandag i måneden. Kontakt: Mette Thyghøj, mt@levudenvold.dk, tlf. 3171 4441.
Tirsdag 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 3. 19.00-21.00	Æbletræernes Venner Juleafslutning med gløgg og æbleskiver. Nærmere info: Christian Egholm, christian.egholm@hotmail.com.
Onsdag 4. 09.30-12.00	Hemingway Club Hillerød - Fem danske forebyggelsessucceser Sociolog, dr.med., prof. emeritus Lars Iversen holder med udgangspunkt i sin bog af samme navn foredrag med titlen Kampen for liv: Fem danske forebyggelsessucceser. Han viser eksempler fra historien om forebyggelse i Danmark fra 1850 og frem til i dag. Hemingway Club Hillerød er et socialt netværk for voksne mænd i alderen 60+. Netværket bygger på frivillighed og fællesskab. Foredrag og socialt samvær. På grund af et overvældende antal tilmeldte er der desværre lukket for yderligere tilgang, men venteliste er oprettet. Møder holdes onsdage i ulige uger. Nærmere info: Søren H. Sørensen, shs@kamp.dk.
Onsdag 4. og 18. 10.00-12.30	It-café Ældre Sagen og Frivilligcenter Hillerød samarbejder om en it-café. It-frivillige vil onsdage i ulige uger hjælpe med små og store problemer på it-området. Det gælder pc'er, tablets og mobiltelefoner samt tilsvarende Apple-versioner. Ingen spørgsmål er forkerte, og store problemer for brugerne er måske bare små for hjælperne..
Onsdag 4. 11.00-13.00	Ældre Sagen – Hillerød Bliv orienteret om muligheder ved at være med i Ældre Sagen. Du kan 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 billetter til arrangementer m.v.
Torsdag 5. 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. Hjerteforeningen Hillerød og Frivilligcenter Hillerød tilbyder gruppen i et samarbejde. Kontaktperson og mere info: Niels Bergh Andersen, niels_bergh@privat.dk.
Torsdag 5. 19.00-21.00	Danske Slægtsforskere Hillerød Emne: Dansk nazi-arkiv fra 2. verdenskrig, Bovrup Kartoteket ved næstformand og leder af Slægtsforskernes Bibliotek Per Andersen. Siden 1. november 2018 har det via Slægtsforskernes Bibliotek været muligt at downloade en digitaliseret liste med navnene på godt 5.000 af de knap 23.000 personer på listen. Nærmere info: Birgit Vinholt, vinholt3400@live.dk.
Torsdag 5. 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 5. og 19. 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.
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. 575,- inkl. materialer og kaffe/te. Tilmelding via https://www.rodekors.dk .
Mandag 9. 10.00-13.00	Kvindekrisecentret - Lev Uden Vold Organisationen Lev Uden Vold har oprettet en netværksgruppe for tidligere voldsudsatte kvinder i samarbejde med Hillerød Kvindekrisecenter og Frivilligcenter Hillerød. Netværksgruppen er for tidligere voldsudsatte, der er brudt ud af volden, og er faciliteret af en gruppeleder med psykologisk baggrund. Kontakt: Mette Thyghøj, mt@levudenvold.dk, tlf. 3171 4441.
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. 15.00-17.00	Hjertecafé med Hjerteforeningen Jul – et lys i mørket – juletale ved provst Jørgen Christensen, sognepræst ved Frederiksborg Slotskirke krydret med en fællessang eller to, derefter hygger vi os med socialt samvær over gløgg/kaffe og æbleskiver i Kedelhuset. Af hensyn til indkøb vil vi gerne have tilmelding til hh.hjerte@gmail.com. Nærmere info: Lil Quist, hh.hjerte@gmail.com.
Mandag 9. 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 10. 12.00-16.00	Dansk Blindesamfund – Hillerødklubben Hillerødklubben holder julefrokost i Kedelhuset. Vi spiser en let julefrokost og synger lidt sange. Nærmere oplysninger hos kontaktperson: Annette Gramstrup Jørgensen, annette.gramstrup@live.dk.
Tirsdag 10. 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. 16.00-20.00	Diabetesforeningen - café Hovedemnet vil være motion. Diabetessygeplejerske Janne Helbo fra Hillerød Kommune stiller sig til rådighed. Nærmere info: https://diabetes.dk/kalender.aspx .
Onsdag 11. 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 12. 10.00-12.00	Selvhjælpsgruppe: Team Overgang Tovholder: Dorte Nielsen.
Torsdag 12. 14.00-16.00	Sathya Sai Baba - selvudvikling med åndeligt og humanitært sigte Juleafslutning. Tovholder: Torben Reimann, torbenreimann@hotmail.dk. Alle interesserede er velkomne.
Torsdag 12. 17.00-22.00	Julehygge og -middag i Frivilligcenter Hillerød Julearrangement for frivilligcentrets bestyrelse, sekretariat, tovholdere, gruppeledere og igangsættere. Tilmelding senest 6. december tlf. 4824 1907 eller epost@frivilligcenter-hillerod.dk.
Mandag 16. 19.00-21.00	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. Mødet holdes i Kedelhuset.
Onsdag 18. 10.00-14.00	Hemingway Club Hillerød - Ole Andreasen og julefrokost Dørene vil være åbne fra kl. 09:30. Fra kl. 10-11 vil tidligere journalist, politiker og direktør Ole Andreasen holde et indlæg, hvorefter deltagerne holder julefrokost. Hemingway Club Hillerød er et socialt netværk for voksne mænd i alderen 60+. Netværket bygger på frivillighed og fællesskab. Foredrag og socialt samvær. På grund af et overvældende antal tilmeldte til klubben er der desværre lukket for yderligere tilgang, men venteliste er oprettet. Møder holdes onsdage i ulige uger. Nærmere info: Søren H. Sørensen, shs@kamp.dk.
Onsdag 18. 16.30-18.00	Uddeling 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 mandag 9. december. Ansøgninger sendes til rotary@frivilligcenter-hillerod.dk.
Onsdag 18. 19.00-21.30	Autismeforeningen Netværksgruppemøde. Er du interesseret i at deltage, så skriv en mail til Autismeforeningen: til.formand@gmail.com.
Søndag 22. 13.00-15.30	Kærlighedshæren - for alle over 18 år Et trygt sted for dig, som oplever en svær forældrerelation, har brudt med en forælder eller overvejer at gøre det. I dette styrkende fællesskab sætter vi ord på den frustration, sorg og magtesløshed, som kan opleves, når man ikke har et solidt fundament i sine forældre. Du er velkommen til at kontakte os på sms eller bare møde op på dagen. Tovholdere: Line tlf. 6064 0264 og Maria tlf. 6043 9680.

Alle medlemsforeninger kan få omtalt deres arrangementer holdt i frivilligcentret og Kedelhuset i månedsprogrammet.
Send en beskrivelse til
epost@frivilligcenter-hillerod.dk
inden den 20. i måneden før.
Pga. juleferie skal tekst til januar 2020 afleveres 10. december.