

Hver uge i DECEMBER 2024 i FcH

Tjek selv, hvornår din gruppe eller forening holder juleferie

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.
10.00-11.30	Foreningen for Mindful Living: Yoga for alle Her er fokus på vejtrækningsøvelser, balancetræning og lettere yoga. Nærmere info: Karin Blyt, info@centerformindfulliving.dk.
12.00-14.00	Styrk din Krop: Træning for ældre 65+ Alsiddig og hensyntagende træning for knap så mobile ældre 65+. Træningen foregår både stående og på stole. Efter træningen hygger vi os omkring kaffebordet. Der er i øjeblikket ledige pladser. Flere oplysninger: Grethe Larsen tlf. 5133 5076.
17.00-18.45	NA (Narcotics Anonymous): Selvhjælpsgruppe For misbrugere, der er eller vil være stof- og alkoholfri. Interesserede møder bare op.
TIRSDAG	
09.45-10.45	Hillerød Motionsvenner: Motion Hold bevægelsesapparatet og humøret i gang med motion og afspænding på et mindre hold for seniorer. Efter motionen drikker vi en kop kaffe/te. Der er plads til, at flere kan deltage. Tovholder: Inge Pihl, tlf. 2383 3342 (kun sms).
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.
12.00-13.30	Tai chi chuan: Bevægelse for alle Prøv en ny måde at holde kroppen i form, styrke kropskontrol og forbedre balancen. I tai chi arbejder du med alle muskler uden store kraftanstrengelser, da bevægelserne er rolige og bløde. Alle er velkommen. Kom i komfortabelt tøj og fodtøj. Info og tilmelding: Bente Andersen, tlf. 2718 4404, bentebiandersen@hotmail.com.
13.45-15.30	Lungeforeningen: KOL-motionshold Rolig motion med efterfølgende samvær. Gruppen ledes af Hanne Buch. Nærmere oplysninger: stendyssen@privat.dk, tlf. 2621 7872.
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 Mirijam 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 velkomne. Der tales ukrainsk, russisk, dansk og engelsk. Mere info: maryna@frivilligcenter-hillerod.dk.
19.00-22.00	Hillerød Syklub: Sy-onsdag Syfolk på 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	Al-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	
09.30-11.00	Styrk din Krop: Træning for ældre 65+ Alsiddig og hensyntagende træning for knap så mobile ældre 65+. Træningen foregår primært på stole, men også med gående og stående øvelser. Efter træning hygger vi os omkring kaffebordet. Der er i øjeblikket ledige pladser. Kontakt: Ellen Godt Hansen tlf. 2365 6878.
09.50-12.00	Cykelgruppen Fri-hjul torsdag: 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. 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 Aktivitetsgruppe 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, mmhillerod@gmail.com.
11.00-13.30	Åndehullet: Rolig motion med efterfølgende samvær Motion fortrinsvis på stole, øvelser med elastikker, stående og gående øvelser. Gruppen ledes af pensioneret fysioterapeut Kirsten Gravesen. Gymnastikken er målrettet åndehulsgruppen. Tovholdere: Marianne Henriksen og Elisabeth Nielsen.
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.
15.00-16.00	Ældre Sagen: Ældre gymnastik Motion for ældre, fortrinsvis på stole. Info og tilmelding: Holger Menne Christiansen, tlf. 2235 1943.
16.00-17.30	Foreningen for Mindful Living: Holistisk fitness Bevægelser giver liv. Holistisk fitness er en tilgang til fitness, hvor fysiske øvelser, udstrækning og ernæring kombineres med meditation og healing. Info: Venera, info@centerformindfulliving.dk
18.30-21.00	Hillerød Skakklub: Skakcafé Nærmere info på hjemmesiden http://hillerodskakklub.dk.
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 arrangere aktiviteter, der opbygger fællesskaber og nye venskaber. Yderligere info: 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 II 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.
10.00-12.00	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. Tilmelding: Nina Lerche, nina_lerche@msn.com / Edith Hansen, alzheimer.hillerod@gmail.com
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, tlf. 5011 6206 eller mmhillerod@gmail.com.

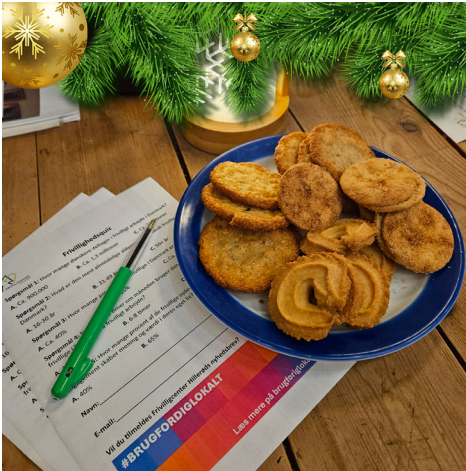
HJÆLP OG RÅDGIVNING - HVER UGE

Hver tirsdag efter aftale mellem kl.	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 velkommen.
14.30-17.00	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.

FØLG VEJEN TIL FÆLLESSKABET

Det sker i dit frivilligcenter

DECEMBER 2024



26. november var vi sammen med repræsentanter fra Mødrehjælpen Hillerød, Røde Kors Hillerød, Hillerød Kvindekrisecenter, SALTO og Alzheimerforeningen Hillerød på besøg i Rømers Kaffebær til pop up-event om frivillighed. Det var et par hyggelige timer sammen med lokale medborgere, der udviste stor interesse og spørgelyst omkring de mange frivillige muligheder i Hillerød.



JULEUDELING AF OVERSKUDSMAD
23. DECEMBER 22.00-00.00 I KEDELHUSET

Stop Spild Lokalt Hillerød og omegn arrangerer uddeling af overskudsmad fra lokale supermarkeder. Gebyr på 35 kr. pr. afhentning betales med MobilePay.

Følg med i Facebook-gruppen "Stop Spild Lokalt (Hillerød og omegn)" for yderligere info.

INVITATION TIL NYTÅRSKUR I
FRIVILLIGCENTER HILLERØD
FREDAG D. 10. JANUAR 2025 KL. 16-17.30 I KEDELHUSET

Det vil glæde os at se vores medlemmer, frivillige, venner og samarbejdspartnere til hyggeligt samvær over et glas bobler og lidt sødt.

Tilmelding senest 8. januar 2025 til
epost@frivilligcenter-hillerod.dk

Frivilligcenter Hillerøds sekretariat holder juleferie fra d. 19. december 2024.

På gensyn d. 6. januar 2025.

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



Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12c, 3400 Hillerød, Tlf. 2750 8037

info@frivilligcenter-hillerod.dk
www.frivilligcenter-hillerod.dk



www.facebook.com/Frivilligcenter.hillerod

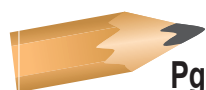
Det sker i DECEMBER i frivilligcentret



Søndag 1. 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 .
Mandag 2. 11.00-12.00	Dyreværnet: Frynseklivningen Dyreværnets mobile dyreklinik – ”Frynseklivningen” – kommer på besøg. Her kan du få tilset din hund eller kat, hvis du er i målgruppen af socialt udsatte borgere. Klinikken er ikke gratis, men du betaler, hvad du kan. Ingen tilmelding, interesserede møder bare op. Yderligere oplysninger: info@dyrevaernet.dk .
Mandag 2. og 16. 19.00-21.00	Angstforeningen: Selvhjælpsgruppe, hvor ligesindede mødes Del dine tanker og erfaringer omkring angst og håndtering af de udfordringer, angsten kan medføre. Denne gruppe er ikke åben, men der etableres løbende nye grupper. Er du interesseret, så kontakt os på grupper@angstforeningen.dk eller tlf. 7027 1320.
Tirsdag 3. 3.00-15.00	Look Good Feel Better: Hudpleje- og makeupkurser Gratis kurser for kvinder i ambulant behandling for kræft. Kurset holdes i små grupper, hvor der er mulighed for at dele erfaringer. På kurset taler vi om hudpleje, og du får tips til at lægge en dagsmakeup og fx tegne dine bryn op. Efter kurset får du tasken med produkter med hjem. Læs mere og tilmeld dig på www.lgfb.dk . Er kurset overtegnet, så kom på venteliste: susanne@lookgoodfeelbetter.dk .
Tirsdag 3. 15.00-17.00	Hillerød Bibliotek: Fællesskab om højtlesning og litteratur Læsegruppen mødes til højtlesning og samtaler om stort og småt med udgangspunkt i den oplæste litteratur. Gruppen er åben for alle. Maks. 10 deltagere. Tilmelding: thti@hillerod.dk .
Tirsdag 3. og 17. 16.00-18.00	Trivselsgruppe for børn i skilsmisefamilier 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. Nærmere info: Eva Christensen, ec@frivilligcenter-hillerod.dk .
Tirsdag 3. 16.00-18.00	Hillerød Bys Lokalråd: Gruppemøde Yderligere oplysninger: hillerodbylokalraad@gmail.com .
Tirsdag 3. 17.00-19.00	Foreningen for PTSD-ramte og pårørende: Krea-café Lokalafdelingen laver neurografiske tegninger med papir og blyant. Senere også på lærred med vandbaserede farver. Deltagelse er gratis, men kræver tilmelding via hjemmesiden. Man er velkommen til selv at tage tegne- og malerredskaber med. Yderligere info og tilmelding: info@lptsd.dk .
Onsdag 4. 10.00-12.00	Hillerød Bibliotek: Læsegruppe Yderligere oplysninger: Margrethe Krogh: margrethekrogh@gmail.com .
Onsdag 4. 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 .
Onsdag 4. og 18. 16.00-18.00	Trivselsgruppe for børn i sorg 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. Nærmere info: Eva Christensen, ec@frivilligcenter-hillerod.dk .
Onsdag 4. og 18. 17.00-20.00	Autismeforeningen Nordsjælland: Netværksmøde Yderligere oplysninger: kredsformandsj@autismeforening.dk .
Onsdag 4. og 18. 19.00-21.00	BAL-Depressionsgruppe: Selvhjælpsgruppe under Depressionsforeningen Gruppen udveksler erfaringer om depression og bipolar affektiv lidelse (BAL) og bliver klogere på sig selv. Åben for alle DepressionsForeningens medlemmer over 18 år. Kontakt: Allan Sørensen, Allan3630@gmail.com , tlf. 2679 0264.
Torsdag 5. 13.00-15.30	Sathya Sai Baba: Julecafé Sang og pakning af julegaver til de hjemløse. Alle interesserede er velkomne. Kontakt: Tovholder Lau Nielsen, laujnielsen@hotmail.com .
Torsdag 5. 16.00-17.00	Frivilligcenter Hillerød: Onboarding-møde Introduktion til frivilligcentret og gensidig afstemning af forventninger for alle nye medlemsforeninger og -grupper, nye tovholdere, aktivitetsfrivillige, bestyrelses-medlemmer og lignende. Tilmelding: Skriv til epost@frivilligcenter-hillerod.dk .
Torsdag 5. og 19. 17.00-19.00	Trivselsgruppe for større 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. Nærmere info: Eva Christensen, ec@frivilligcenter-hillerod.dk .
Torsdag 5. og 19. 17.00-20.00	Autismeforeningen Nordsjælland: Bordrollespil Yderligere oplysninger: kredsformandsj@autismeforening.dk .
Torsdag 5. og 19. 19.00-21.30	ADHD-Foreningen Nordsjælland: Café for voksne med ADHD/ADD Caféen er et frirum, hvor du kan tale medigestillede og få støtte til de udfordringer, du oplever i hverdagen. Vi tager aktuelle emner op i forhold til hvad der rører sig i gruppen og tager en styret snak ud fra dette. Undervejs vil der blive holdt pauser og der serveres kaffe, te og småkager. Åben for medlemmer og interesserede. Man møder bare op. Kontakt nordsjaelland@adhd.dk .
Torsdag 5. 19.30-22.00	Naturhistorisk Forening: Rundtur i universet - rigt illustreret med astrofotos Foredrag med ph.d. i astrofysik Sune Hermit, der bl.a. har forsket i den kosmiske baggrundsstråling, som er det allertidligste lys vi har efter Big Bang. Sune fortæller om og viser billeder af stjerner, galakser og supernovaer - og kommer med personlige anekdoter undervejs. Deltagelse: Medlemmer gratis, gæster 50 kr. Info: Charlotte Falsmar, charlotte@falsmar.dk .
Lørdag 7. 10.30-15.00	Autismeklubben: Medlemsmøde I klubben har man mulighed for at dele sine særinteresser med andre og blive inspireret af andres viden om deres særinteresser eller deltage i andre aktiviteter som fx brætspil. Man er selv med til at bestemme, hvad der skal foregå. Nærmere info: autismeklubben.hillerod@gmail.com .

Booking af lokaler foretages tirsdag formiddag og torsdag på epost@frivilligcenter-hillerod.dk.

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



Pga. juleferien skal vi have tekst (tid, dato, beskrivelse) til månedsprogrammet for januar 2025 allerede d. 12. december.

Søndag 8. 10.00-14.00	Danske Slægtsforskere: Kildeindtastning Kildeindtastning af dødsattester fra Hillerød Lægekreds og fortegnelse over mistænkte og straffede fra Hillerød byfoged. Deltagelse med Rigsarkivet. Yderligere oplysninger: Birgit Vinholt, vinholt3400@live.dk .
Mandag 9. 11.00-14.00	Slægtsforskning: Åben gruppe En 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 10 kr. Tovholdere: Dorte Nielsen og Elisabeth Nielsen.
Mandag 9. 13.00-15.00	Læsekreds Q-11: Læsegruppe Alle interesserede er velkommen. Kontakt: Karen Marie Andersen, dahl01@godmail.dk , tlf. 3145 3085.
Mandag 9. 18.30-22.00	Nyreforeningen: Fysisk og mental udmattelse som nyresyg Overlæge Marianne Rix fra Rigshospitalet fortæller om årsager til mental og fysisk træthed samt, hvordan man kan håndtere det. Arrangementet er gratis, men tilmelding nødvendigt m.h.t. forplejning til Pia Trojahn på e-mail pitroja@gmail.com eller tlf. 3022 3463 senest 29. november.
Tirsdag 10. 10.00-12.00	Under bøgetræet: Læsekreds Yderligere oplysninger: Kirsten Goth, vibegoth@mail.dk .
Tirsdag 10. 18.30 til 21.30	Patchworkpigerne: Syning Vi er en gruppe der mødes en gang om måneden for at sy patchwork både på maskine og i hånden. Man syr det, man har lyst til. Der er ingen undervisning, men vi hjælper hinanden. Yderligere oplysninger: Tina Thomsen, miti3400@outlook.dk .
Onsdag 11. 10.00-12.00	Fibromyalgi- & Smerteforeningen: Netværksmøde Lokalgruppen holder møde hver anden onsdag. Nærmere info: Helle Fornæs, h_fornaes@hotmail.com .
Onsdag 11. 10.00-12.30	It-café: Rådgivning og hjælp Ældre Sagen Hillerød og Frivilligcenter Hillerød samarbejder om en it-café. It-frivillige 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 post. Alle er velkommen. Tovholder: Knud Jensen, jensenk4@gmail.com .
Onsdag 11. 13.00-15.00	Kom med! Fælles julehygge for seniorer og Kom med!-netværket Vi inviterer til julehygge med godter, julesange og kreative jule-sysler. Alle seniorer er velkommen. Mere info/tilmelding: Thilde S. Hansen, tsh@frivilligcenter-hillerod.dk
Onsdag 11. 14.00-16.00	Alzheimerforeningen: Pårørendegruppe Lukket gruppe for pårørende til yngre demensramte. Kontakt: zitachristensen@me.com .
Onsdag 11. 16.30-18.30	Trivselsgruppe for mindre børn med søskende med udfordringer 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. Nærmere info: Eva Christensen, ec@frivilligcenter-hillerod.dk .
Torsdag 12. 16.00-18.00	Selvhjælpsgruppe: En-som mig Socialt fællesskab for unge (16-25 år), der der oplever ensomhed og ønsker at bearbejde ensomheden med andre i samme situation ved at dele tanker, erfaringer og oplevelser med Info og kontakt: Caroline, sms 2750 9560.
Lørdag 21 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 står klar til at hjælpe med at reparere dine sager. Interesserede møder bare op. Yderligere info fås hos tovholder Vibeke Pagh på mail: vibekepagh@icloud.com .
Mandag 23. 22.00-00.00	Stop Spild Lokalt (Hillerød og omegn): Uddeling af overskudsmad ”Stop spild lokalt” arrangerer igen i år uddeling af overskudsmad fra lokale supermarkeder. Medbring selv poser. Gebyr er på 35 kr. per afhentning, der betales via MobilePay ved afhentning. Information og kontaktoplysninger findes i Facebook-gruppen ”Stop Spild Lokalt Hillerød”.

KOM MED! JULEHYGGE

Vi inviterer seniorer i Hillerød Kommune samt foreninger og kommunale medarbejdere fra Kom med!-samarbejdet til fælles julehygge

onsdag d. 11. december kl. 13.00-15.00 i Kedelhuset, Fredensvej 12B, Hillerød

Vi byder på:

- ✦ julegodter og varm stemning
- ✦ et par julesange til at synge julen ind
- ✦ hyggelige, kreative jule-sysler

Tilmelding pr. mail til tsh@frivilligcenter-hillerod.dk senest d. 10. december.

Med glade jule-hilsener