

Hver uge i FEBRUAR 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 .
10.00-11.30	Foreningen for Mindful Living: Yoga for alle Her er fokus på vejtrækningsøvelser, balancetræning og lettere yoga. Yderligere info: Karin Blyt, info@centerformindfulliving.dk .
12.00-14.00	Styrk din krop: Træning for ældre 65+ Alsidig 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 p.t. nogle 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 .
11.00-12.30	Lungeforeningen: Andehullet 2 KOL-gymnastik med motion tilpasset personer med lungebesvær, efterfulgt af kaffehygge. Tilmelding til Zanne Willemoes 2629 1526, mail: zanne56@gmail.com .
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, bentebjandersen@hotmail.com .
13.45-15.30	Lungeforeningen: KOL-motionshold Rolig motion med efterfølgende samvær. Gruppen ledes af Hanne Buch. Kontakt: stendysen@privat.dk , tlf. 2621 7872.
	Hillerød Skakklub: Træning og spil Træning for børn og unge i alderen 6-16 år. Mød bare op. Træning for seniorer. Herefter spilles der partier.

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 Miriam 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. Følg os på Facebook: Hillerød Syklub. 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+ Alsidig 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 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.
10.20-14.00	FOF Nordsjælland: Spansk sprogkursus Der undervises i spansk af Albena Radeva. Info og tilmelding: kontakt.nordsjaelland@fof.dk .
11.00-13.30	Andehullet: 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 andehulsgruppen. 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: Ældregymnastik Motion for ældre, fortrinsvis på stole. For info og tilmelding kontakt: Holger Menne Christiansen, tlf. 2235 1943.
16.00-17.30	Foreningen for Mindful Living: Holistisk fitness Bevægelse 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
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. Yderligere info: signe_b@yahoo.dk .
19.30-21.30	Hillerød Skakklub: Indslusning Nærmere info på hjemmesiden http://hillerodskakklub.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.
10.00-12.00	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. 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 velkommen. 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

FEBRUAR 2024



17. januar deltog 40 meget engagerede frivillige fra hele Hillerøds foreningsliv i kursus om motivation af frivillige i klubhuset på Hillerød Stadion. Kurserne arrangeres i samarbejde med Ingerfair. Vi holder kursus igen d. 29. februar, hvor temaet er ledelse af frivillige. Tilmeld dig på fchillerod.nemtilmeld.dk/12

Sæt kryds i kalenderen

Frivilligcenter Hillerøds Generalforsamling

Torsdag 21. marts kl. 17-21 i Kedelhuset, Fredensvej 12b

Tilmelding senest 18. marts - og meget gerne før - via mail til epost@frivilligcenter-hillerod.dk

Husk at forny medlemskabet af Frivilligcenter Hillerød for 2024 inden generalforsamlingen



Hillerød Syklub: Sytræf

Hver onsdag kl. 19.00-22.00 og sidste søndag i måneden kl. 10.00-16.00.

Sy-interesserede i alle aldre og niveauer mødes og hygger, syr, snakker og bytter mønstre og stof.

Medbring egen symaskine og syprojekt.



ADGANG TIL FRIVILLIGCENTRET I FEBRUAR

Alle bedes benytte frivilligcentrets fordør til ind- og udgang, da der arbejdes på at lave flisebelægning ved sidedøren, som derfor er spærret.

Arbejdet ved sidedøren forventes afsluttet midt i februar.

Efterfølgende skal der lægges fliser ved fordøren. Mere info følger.



REKRUTTERINGSCAFÉ

1. torsdag i måneden kl. 16-17 - næste gang 8. februar

Kom og få sparring og hjælp til, hvordan I som forening eller fællesskab kan rekruttere frivillige, styrke jeres synlighed og/eller tiltrække deltagere. Tilmelding er ikke et krav.

Kontakt: Thilde S. Hansen, tsh@frivilligcenter-hillerod.dk

Rekrutteringscafé holdes ikke i maj pga. helligdag



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 FEBRUAR i frivilligcentret



Torsdag 1. 16.30-18.00	Frivilligcenter Hillerød: Velkomstmøde Introduktion til frivilligcentret og gensidig afstemning af forventninger for alle nye medlemsforeninger og -grupper samt nye tovholdere, aktivitetsfrivillige, bestyrelses-medlemmer og lignende. Tilmelding: Skriv til epost@frivilligcenter-hillerod.dk .
Torsdag 1. og 15. 19.00-22.00w	ADHD-Foreningen Nordsjælland: Café for voksne med ADHD/ADD Caféen er et frirum, hvor du kan tale med ligestillede 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 .
Lørdag 3. 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 .
Mandag 5. og 19 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. Nærmere info: Eva Christensen, ec@frivilligcenter-hillerod.dk .
Tirsdag 6. 20. og 27. 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 6. 18.00-21.00	Epilepsiforeningen Kreds Nordsjælland: Generalforsamling Ordinær generalforsamling med dagsorden ifølge vedtægterne. Kredsen byder på smørrebrød, øl og vand. Gratis at deltage, men tilmelding er nødvendig. Kontakt: nordsjaelland@epilepsiforeningen.dk .
Tirsdag 6. 19.00-22.00	Hillerød Lokalhistoriske Forening: Dramaet i Skævinge Journalist Jens Meyer fortæller om sagen fra 1953, hvor Harald Landgreen forsvandt sporløst. Sagen blev betragtet som mord, men blev henlagt. Kontakt: Asger Berg: larskanit@gmail.com .
Onsdag 7. og 21. 10.00-12.30	It-café: Rådgivning og hjælp Ældre Sagen Hillerød og Frivilligcenter Hillerøds 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 postsystemer. Alle er velkomne. Tovholder: Knud Jensen, jensenk4@gmail.com .
Onsdag 7. og 21. 16.00-18.00	Trivselsgruppe for børn i skilsmissefamilier 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 7. og 21. 16.30-18.30	Bedre Psykiatri: Pårørendekursus Et gratis undervisningsforløb for forældre, ægtefæller og andre nære pårørende til mennesker med psykisk sygdom eller udviklingsforstyrrelse. Kurset er fyldt, men du kan skrive dig på interesselisten på https://bedrepsykiatri.dk/kursus/ .
Onsdag 7. og 21. 18.30-20.30	Unge For Ligeværd (UFL): Klubmøde UFL-klub er en ny klub for unge i Hillerød. Vi er et rummeligt og trygt fællesskab for unge over 18 år med særlige behov. Vi hygger, spiller brætspil eller hvad vi ellers kan finde på. Du er velkommen; tilmelding ikke nødvendig. Kontakt: roymalmkvist.a@gmail.com .
Onsdag 7. 19.00-21.00	Kræftens Bekæmpelse: Stafet For Livet Informations- og rekrutteringsmøde om vores arbejde. Vi har kaffe og kage til alle. Tilmelding ikke nødvendig. Kontakt: Jørgen Bang 2335 1220.
Onsdag 7. og 21, 19.30-22.00	Naturhistorisk Forening: Istidsspor Foredrag v. geolog emeritus Michael Houmark-Nielsen om istidsspor i landskabet. Entré for ikke-medlemmer 50. kr. Info: Charlotte Falsmar, charlotte@falsmar.dk .
Torsdag 8. 16.00-17.00	Frivilligcenter Hillerød: Rekrutteringscafé Et åbent spørgeforum for foreninger og fællesskaber, der ønsker sparring og hjælp til rekruttering af frivillige og deltagere, fx Frivilligjob.dk, Hillerøds Socialkompas, behovsafklaring og formulering af frivilligjobopslag. Indholdet tilpasses deltagerne. Tilmelding er ikke et krav. Kontakt: Thilde S. Hansen, tsh@frivilligcenter-hillerod.dk .
Torsdag 8. og 22. 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. Nærmere info: Eva Christensen, ec@frivilligcenter-hillerod.dk .
Torsdag 8. 18.00-22.00.	Ordblindeforeningen Kreds Nordsjælland: Generalforsamling Kontakt: Anna Marie Knudsen, tlf: 2618 3846 eller mail: AnnaMarie@ordblind.org .
Lørdag 10. 12.00-18.00	Haveselskabet Nordsjælland: Generalforsamling Yderligere oplysninger: Lene Lentz, ll@haveselskabet.dk .
Søndag 11. 12.00-16.00	Danske Slægtsforskere og Hillerød Lokalhistoriske Forening: Kildeindtastning Slægtsforskere og lokalhistorikere gennemfører fælles projektet "Kildeindtastning Rigsarkivet: Hvem boede i Frederiksborg Slotssogn for godt 100 år siden". Yderligere oplysninger: Birgit Vinholt, vinholt3400@live.dk .
Mandag 12. 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 12. 13.00-15.00	Læsekreds Q-11: Læsegruppe Alle interesserede er velkomne. Kontakt: Jytte Grønlund, mail@jyttegroenlund.dk .
Mandag 12. 18.00-21.00	Grænseforeningen: Februaraften med grønlangkål Der er gode fortællinger og snedige spørgsmål på programmet, når vi mødes midt i vinteren og tæt på afstemningsdagen 10. februar – ud over god mad, en Bommerlunder og godt selskab (og kaffe og kage). Pris: Medlemmer 75 kr., gæster 100 kr. . Tilmelding til formand Bent Kauffmann, bent@panikrejser eller tlf. 6122 9255.
Mandag 12. og 26. 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.
Onsdag 14. og 28 16.30-18.30	OCD-foreningen: Lokalgruppe Hillerød Kontakt: Henrik Frandsen, questhenrik@gmail.com .

Onsdag 14.og 28. 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.
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 handkvinder 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 19. 19.00-22.00	ADHD-Foreningen Nordsjælland: Generalforsamling Foreningen serverer kaffe/te og kage, og bestyrelsen ser gerne at flere melder sig til bestyrelsen. Kontakt: adhd.dk/lokalkursus/generalforsamling-2024 .
Tirsdag 20. og 27. 17.00-19.00	Trivselsgruppe: En-som mig Gruppeforløb for unge (16-25 år), der oplever ensomhed og ønsker at bearbejde ensomheden i et hyggeligt fællesskab med andre i samme situation ved at dele tanker, erfaringer og oplevelser med hinanden. Gruppen ledes af to frivillige gruppeledere, der har erfaring med selvhjælpsarbejde og gruppeforløb. Tilmelding og mere information: Skriv til selvhaelp@frivilligcenter-hillerod.dk .
Onsdag 21. 13.00-15.00	Kom med!: Netværksmøde Vi deler erfaringer fra Kom med!-puljen 2023 og taler om, hvad der skal ske i regi af Kom med!-samarbejdet i 2024. Netværket og netværksmøderne er åbne for alle frivillige fra lokale foreninger og grupper, der har/vil have aktiviteter for seniorer, kommunale medarbejdere og andre, som vil samarbejde og dele viden om forebyggelse af ensomhed blandt ældre i hele kommunen. Mere info og tilmelding: Kontakt Thilde S. Hansen, tsh@frivilligcenter-hillerod.dk
Onsdag 21. 17.30-21.30	SF Hillerød: Dialogmøde Foredrag med formand Pia Olsen Dyhr. Kontakt: Flemming Thormæs: ftormaes@gmail.com .
Torsdag 22. 14.00-16.00.	Sathya Sai Baba: Studiekreds og sang Vi studerer Sai Babas taler og åndelige litteratur. Alle interesserede er velkomne. Kontakt: Tovholder Lau Nielsen, laujnielsen@hotmail.com .
Torsdag 22. 16.30-20.30	Røde Kors: Førstehjælpskursus til børn og babyer For nybagte forældre og forældre med større børn. Genoplivning af børn, særlige forholdsregler ved hjertemassage og kunstigt åndedræt ved små og store børn, fjernelse af fremmedlegemer i halsen, førstehjælp ved alvorlige infektions-sygdomme. Pris 490 kr. Tilmelding og betaling: rodekors.dk/førstehjælp .
Fredag 23. 14.00-17.00	NAUK (Netværk for Autistiske Kvinder) Nordsjælland: Netværksmøde En lokal netværksgruppe for autistiske kvinder over 18 år. Gruppen er for alle, der identificerer sig som kvinde, er autist/har en autismediagnose eller overvejer, om man har en diagnose på autismspektret. Deltagelse kræver tilmelding. Yderligere information og tilmelding: nordsjaelland@nauk.nu .
Lørdag 24. 11.00-13.00	ADHD-Foreningen Nordsjælland: Familiecafé Åben familiecafé for børn med ADHD/ADD og søskende og forældre. Der vil være kaffe, te, saftvand og småkager. Alle interesserede er velkomne. Kontakt nordsjaelland@adhd.dk .
Lørdag 24. 13.00-16.00	Nyreforeningen Kreds Nordsjælland: Generalforsamling Tilmelding på e-mail: jt@nyre.dk eller tlf.: 2281 4678.
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. 10.00-16.00	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. Tovholder Marie: marie@missoverballes.com
Søndag 25. 12.30-15.00	Dansk MPN Forening: Medlemsmøde Møde for medlemmer. Yderligere information: mpn@danskmpnforening.dk
Tirsdag 27. 14.00-16.00	Amnesty International: Medlemsmøde i lokalafdeling Hillerød Lokalgruppen arbejder for menneskerettigheder for alle. Vær med til at oplyse og gøre en forskel globalt ved at arbejde lokalt. Alle interesserede er velkomne, bare mød op. Tovholder: Maggie Andersen, maggielaird@yahoo.com .
Tirsdag 27. 17.00-19.00	Åben anonym konfliktrådgivning Afkørende 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. Rådgiverne tilbyder ikke terapi eller juridisk rådgivning. For tidsbestilling, kontakt: Kirsten, tlf. 2539 2302.
Tirsdag 27. 19.30-22.00	Naturhistorisk Forening: Indendørsmenneskets natur Foredrag v. Cecilie Rubow (lektor ved Institut for Antropologi i København) om indendørsmenneskets natur. Entré for ikke-medlemmer 50. kr. Info: Charlotte Falsmar, charlotte@falsmar.dk .
Onsdag 28. 14.00-18.00	Dansk Blindesamfund Nordsjælland: Gruppesamtaler for par Samtaler for par, hvor den ene eller begge har et synshandicap. Hvis man i sit parforhold føler sig fortvivlet, ked af det, fastlåst, overset eller -hørt eller har brug for tips og gode råd, kan samtalegruppen i Dansk Blindesamfund være en mulighed. Formålet med samtale-grupperne er at se udviklingsmuligheder, hvor der er tilknyttet en professionel gruppeleder. Kontakt: gitte.larsen@blind.dk .
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 .
Onsdag 6 marts 13.30-15.00	Frivilligcenter Hillerød: Velkomstmøde Introduktion til frivilligcentret og gensidig afstemning af forventninger for alle nye medlemsforeninger og -grupper samt nye tovholdere, aktivitetsfrivillige, bestyrelses-medlemmer og lignende. Tilmelding: Skriv til epost@frivilligcenter-hillerod.dk .

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

