

Hver uge i FEBRUAR 2020 i FcH

MANDAG

- 09.00-10.00 **DOF Hillerød Fritidsskole: Qigong**
Qigong ved Peter Siggaard Andersen. Nærmere oplysninger: Lena Becker, post@fritidsskoler.dk.
- 10.15-15.45 **FOF: Kursus i billedkunst**
Billedkunst ved Peter Siggaard Andersen. To hold.
Nærmere oplysninger: FOF Nord, kontakt@fof-nord.dk. Sidste undervisning d. 3. februar.
- 12.00-14.00 **Styrk din Krop: Træning for ældre 65+**
Alsiddig 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.
- 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 **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**.
- 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, lillichristensen48@gmail.com.
- 13.30-16.30 **Sprog- og netværkscafé: Hjælp til lektier m.m.**
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.
- 15.00-16.30 **Lungeforeningen: KOL-motionshold**
Rolig motion med efterfølgende samvær. Der er oprettet venteliste. Gruppen ledes af Hanne Buch. Nærmere oplysninger på mail: stendysse@privat.dk, tlf. 2621 7872.
- 16.00-19.00 **Juridisk\$dialog: Hjælp til lovgivning**
Få hjælp til at forstå den sociale lovgivning, herunder serviceloven og kommunens ansvar og sagsbehandlingsproces og få hjælp til at forstå breve og afgørelser fra udlændingemyndighederne. Book en tid på epost@frivilligcenter-hillerod.dk.
- 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: Retshjælp**
Hillerøds advokater giver gratis og anonym retshjælp til alle. Fremmødte får hjælp efter tur.
- Hillerød Skakklub: Træning og spil**
18.00-19.30 Træning for børn og unge i alderen 6-16 år
19.30-20.00 Træning for seniorer. Herefter spilles der partier

ONSDAG

- 09.30-13.00 **Klatmalerne: Malergruppe**
En netværksgruppe, som maler i atelieret. Tovholder: Flemming Petersen.
- 10.00-12.30 **It-café: Rådgivning og hjælp**
Ældre Sagen Hillerød 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.
- 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.
- 19.30-20.45 **Alateen: Selvhjælpsgruppe**
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: Træning for ældre 65+**
Alsiddig 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 **Cykelgruppen Fri-hjul I: 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 Karl.
- 10.20-13.55 **FOF: Kursus i spansk – to hold**
Der undervises henholdsvis på niveau A1 og A2 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 og 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 **Cykelgruppen Fri-hjul II: 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 Karl.
- 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.

SØNDAG

- 11.30-15.00 **Dansk-Kurdisk Ungdoms- og Kulturforening: Folkedans og modersmålsundervisning**
Dansk-Kurdisk Ungdoms- og Kulturforening arrangerer folkedans og undervisning i kurdisk, hvor alle er velkomne.

FØLG VEJEN TIL FÆLLESSKABET

Det sker i dit frivilligcenter

FEBRUAR 2020



Deltagerne i medlemsmødet sidste år diskuterede ivrigt, og der er også lagt op til diskussion på medlemsmødet 5. februar.
Foto: Klaus Lehmann



På www.frivilligjob.dk kan du søge og opslå frivilligjob. I øjeblikket arbejdes der på at oprette en lokal frivilligjobportal i Hillerød Kommune

RED BARNET UNGDOM
Frivillige lektiehjælpere søges til Red Barnet Ungdoms læringscafe i Hillerød

Vil du hjælpe børn der kæmper i skolen og samtidig udvikle dine egne kompetencer?

KONTAKT ORGANISATION

SIND - LANDSFORENINGEN FOR PSYKISK SUNDHED
Vil du være med til at udvikle SIND-huset i Hillerød

SIND-huset mangler kvalificerede bestyrelsesmedlemmer. I 27 år har huset på Milnervej dannet rammen for klubdage med fællesspisning, fester, udflugter og ferier. Nu ønsker brugerne mere af det, der virker, og at gøre plads til nye aktiviteter.

KONTAKT ORGANISATION



Husk generalforsamlingen i Frivilligcenter Hillerød

Torsdag 19. marts fra kl. 17.00 i Kedelhuset, Fredensvej 12B

Nærmere information om indhold og temamøde i forbindelse med generalforsamlingen følger.

Ideer/forslag: Kontakt Anette Nielsen
info@frivilligcenter-hillerod.dk

Husk at forny medlemskabet for 2020



MEDLEMSMØDE
ONSDAG 5. FEBRUAR
kl. 17.00-20.30 i Kedelhuset

Frivilligcenter Hillerøds 114 medlemsforeninger og grupper skal diskutere samarbejde, vidensdeling om muligheder for at være med og bidrage til aktiviteter og fællesskaber. Endelig dagsorden følger.

Tilmelding senest 31. januar på 4824 1907 eller epost@frivilligcenter-hillerod.dk

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

Kontakt epost@frivilligcenter-hillerod.dk senest den 20. i måneden før.



Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12 C, 3400 Hillerød, Tlf. 4824 1907

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



www.facebook.com/Frivilligcenter.hillerod

Det sker i FEBRUAR i frivilligcentret



Lørdag 1. 13.30-16.00	Colitis Crohn Foreningen: Generalforsamling Ud over generalforsamlingen vil vi få besøg af en familie med Birthe Steno i spidsen, som vil fortælle om, hvordan det er at være barn og ung og blive ramt af colitis ulcerosa. Nærmere oplysninger: Pia Haurholm, haurholm.ccf@gmail.com.
Søndag 2. og 16. 10.00-14.00	Danske Slægtsforskere: DNA i slægtsforskningen Studiegruppe: DNA i slægtsforskningen. Nærmere oplysninger: Birgit Vinholt, vinholt3400@live.dk.
Mandag 3. og 24. 10.00-13.00	Kvindekrisecentret - Lev Uden Vold: Selvhjælpsgruppe Organisationen Lev Uden Vold har oprettet en selvhjælpsgruppe for tidligere voldsudsatte kvinder i samarbejde med Hillerød Kvindekrisecenter og Frivilligcenter Hillerød. Kontaktperson: Christina Korsgaard, tlf. 4261 6999, e-mail: hverdagensrutiner@outlook.dk.
Tirsdag 4. 19.30-21.30	Naturhistorisk Forening: Har dyr følelser? Det vil aftenens foredragsholder Kirstin Dahl-Pedersen, adjunkt, dyrlæge på Hospitalet for store husdyr ved KU, give et kvalificeret bud på – og så vil det vise sig, om vi er enige. Entre 50 kr. for ikke-medlemmer. Nærmere info: Charlotte Falsmar, charlotte@falsmar.dk.
Onsdag 5. 17.00-20.30	Frivilligcenter Hillerød: Medlemsmøde Frivilligcentrets ressourcer kan udnyttes bedre, hvis vi er villige til at prøve nye veje og vil byde ind med det, vi kan. Derfor vil vi på medlemsmødet blandt andet tale om samarbejdsmuligheder mellem frivilligcentrets 114 medlemsforeninger og -grupper, fx om at lave (nye) aktiviteter for og med medborgere, der søger fællesskaber særligt i dagtimerne og i weekenden. Tilmelding på mail epost@frivilligcenter-hillerod.dk eller telefon 4824 1907. Oplys navn, forening/gruppe og e-mail eller telefonnummer på alle, der deltager. Vi byder alle medlemmer på et let aftensmåltid. Skriv, hvis der skal tages særlige hensyn til maden. Vi opfordrer til, at en til to repræsentanter fra hver forening/gruppe fra alle aktive medlemsgrupper og -foreninger deltager.
Onsdag 5. 18.30-20.30	Ordblindeforeningen: Netværksmøde Netværksmøde for forældre til unge med ordblindhed. Nærmere oplysninger: Ea Dehn, dehn3480@gmail.com.
Onsdag 5. og 19. 19.00-21.00	Angstforeningen: Selvhjælpsgruppe 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.
Onsdag 5. 19.00-21.00	Autismeforeningen: Netværksmøde Netværksmøde for forældre til børn med autisme. Er du interesseret i at deltage, så skriv en mail til Autismeforeningen: til.formand@gmail.com.
Torsdag 6. og 20. 10.00-12.00	Team Overgang: Selvhjælpsgruppe Tovholder: Dorte Nielsen.
Torsdag 6. og 20. 17.00-19.00	Trivselsgruppe: Børn i sorg 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.
Torsdag 6. 19.00-21.00	ADHD-foreningen: Café for voksne med ADHD Cafeen er et frirum, hvor du kan tale medigestillede 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. 19.00-21.00	Sathya Sai Baba: Studiekreds Vi studerer Sai Babas taler og åndelig litteratur. Tovholder: Lau Nielsen, laujnielsen@hotmail.com. Alle interesserede er velkomne.
Fredag 7. og 21. 10.00-12.00	Ældre Sagen: Bliv forfatter i dit eget værksted Gruppen mødes hver anden fredag frem til 3. april. Der vil være et emne, man skal skrive om fra gang til gang. Tovholder: Inge Espensen, inge@salpetermosevej.dk.
Lørdag 8. 12.00-16.00	Nyreforeningen: Generalforsamling Tilmelding nødvendig til pia@trojahn.dk.
Søndag 9. 16.30-18.30	Sathya Sai Baba: Sang Sang. Tovholder: Lau Nielsen, laujnielsen@hotmail.com. Alle interesserede er velkomne.
Mandag 10. 11.00-14.00	Slægtsforskningsgruppen i frivilligcentret: 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 koster 10 kr. Tovholdere: Dorte Nielsen og Elisabeth Nielsen.
Mandag 10. 13.00-15.00	Læsekreds Q-11: Læsegruppe Kontaktperson: Jytte Grønlund, mail@jyttegroenlund.dk.
Mandag 10. 14.30-16.30	Grønseforeningen: Foredrag "Afstemningen for 100 år siden". Pris 30 kr. for medlemmer og 50 kr. for gæster. Kontakt: Bent Kauffmann, bent@panikrejser.dk.
Tirsdag 11. og 25. 15.00-17.00	Hjerterummet: Åbent hus Alle kvinder med en hjertesygdom er velkomne til at komme og få en snak om livet med en hjertesygdom. Tovholder: Ewa Hallgard fra Hjerteforeningen Hillerød. Nærmere info: Jytte Behrendtz, jb@frivilligcenter-hillerod.dk.
Tirsdag 11. 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 12. og 26. 11.00-13.00	Ældre Sagen Hillerød: Orientering og rådgivning 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 13. og 27. 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.
Tirsdag 18. 14.00-16.15	Dansk Blindesamfund, Hillerødklubben: Medlemsmøde Hillerødklubben holder medlemsmøde i Kedelhuset med kaffebord og hyggesnak. Nærmere oplysninger hos kontaktperson: Annette Gramstrup Jørgensen, annette.gramstrup@live.dk.
Tirsdag 18. 18.00-20.00	Danske Slægtsforskere Hillerød: FamilySearch.org FamilySearch.org, Mormonkirkens hjemmeside, er blandt verdens største og mest brugte genealogiske hjemmesider. Der vil blive en gennemgang af de vigtigste ting og funktioner på siden ved slægtsforsker og underviser Anna Margrethe Krogh-Thomsen. Nærmere info: Birgit Vinholt, vinholt3400@live.dk.
Tirsdag 18. 19.00-21.00	Hillerød Klimanetværk: Åbent møde Åbent møde i Hillerød Klimanetværk. Alle er velkomne. Vi skal finde ud af, hvordan vi får hele Hillerød ind i klimakampen i 2020. Det er nu eller aldrig! Nærmere oplysninger: Marie Schmidt, marieschmidt300@gmail.com.
Onsdag 19. 13.30-16.00	Ældre Sagen Hillerød: Netværksmøde Erfaringsudveksling for alle "skolevennerne". Nærmere info: Vibeke Dyrelund, tlf. 2927 9974, e-mail: vibeke.dyrelund@mail.dk.
Onsdag 19. 19.00-21.30	Autismeforeningen: Netværksmøde Netværksmøde for forældre til piger med autisme. Er du interesseret i at deltage, så skriv en mail til Autismeforeningen: til.formand@gmail.com.
Torsdag 20. 18.00-20.00	Barokhavens Venner: Generalforsamling Nærmere oplysninger: Flemming Jensen, flejen@postkasse.com.
Søndag 23. 15.00-16.00	Alzheimerforeningen: Søndagstræf Søndagstræf drikker eftermiddagskaffe efter besøg på udstillingen "Grumme skæbner" på Elværet Hillerød – Museum Nordsjælland. Søndagstræf er for mennesker med demens, pårørende og efterlevende. Søndagstræf er åbent for alle, som har lyst til at deltage. Man kan tilmelde sig hos Alice Jensen tlf. 5356 1182 eller Lis Bendsen tlf. 2679 3345 eller på e-mail: alzheimer.hillerod@gmail.com.
Mandag 24. 16.30-18.30	Styrk din Krop: Instruktørmøde DGI holder kursus for instruktørerne om musiklister og brug af bluetooth højttalere. Nærmere oplysninger: Grethe Larsen, holger.grethe@gmail.com.
Mandag 24. 18.00-21.30	SF Hillerød: Storkredsmøde Møde for Nordsjællands Storkreds med besøg af Pia Olsen Dyhr. Nærmere oplysninger: Flemming Thornæs, fthornaes@gmail.com.
Tirsdag 25. 15.30-17.30	Amnesty International: Medlemsmøde Medlemsmøde i lokalafdeling Hillerød. Deltag i lokalgruppens arbejde for menneskerettigheder for alle. Vær med til at oplyse og gøre en forskel globalt ved at arbejde lokalt. Alle interesserede er velkomne. Du møder bare op. Tovholder: Maggie Andersen, maggielaird@yahoo.com.
Tirsdag 25. 19.30-21.30	Æbletræernes Venner: Generalforsamling Nærmere oplysninger: Christian Sørensen, christian.egholm@hotmail.com.
Onsdag 26. 09.30-12.00	Hemingway Club Hillerød: Fra opvækst i flygtningelejr til kommunalpolitiker Foredraget holdes af Suzan Droud. 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.
Torsdag 27. 09.00-14.00	Styrk din Krop: Temadag Netværket holder temadag. Nærmere oplysninger: Kirsten Dalgaard, kdalgaard@pc.dk.
Torsdag 27. 10.30-12.30	Reservekollegerne: Netværksgruppe for folk uden for arbejdsmarkedet Formålet er at skabe rum til at mødes i dagtiden, hvor andre er på arbejde og har et kollegafællesskab. For dig, der er under 65 år. Vi mødes hver anden torsdag.
Torsdag 27. 13.30-16.30	Engelsk læse- og talegruppe: Læsning og diskussion En uformel gruppe af mennesker, der har lyst til at læse en engelsk bog og diskutere den på engelsk i hyggelige rammer. Gruppen for let øvede er åben for nye deltagere, men kontakt: Gerda Nielsen, gerda.nielsen@youmail.dk, tlf. 6084 6071.
Torsdag 27. 14.00-16.00	Sathya Sai Baba: Studiekreds Vi studerer Sai Babas taler og åndelig litteratur. Tovholder: Lau Nielsen, laujnielsen@hotmail.com. Alle interesserede er velkomne.
Torsdag 27. 17.00-21.00	Hillerød Kvindekrisecenter: Generalforsamling Nærmere info: Centerleder Lone Brandt, lb@kvindecenter.dk.
Torsdag 27. 19.00-21.30	Autismeforeningen: Netværksgruppemøde Emnet er børn med autisme og retardering i skolealderen. Kontakt: christina3400@hotmail.com for nærmere info.
Lørdag 29. 12.30-16.30	ADHD Nordsjælland: Familiecafé Åben familiecafé for børn med ADHD og lignende diagnoser og deres søskende og forældre, hvor vi blandt andet tegner, maler og på andre måder udtrykker os kreativt. Kontaktperson: Stina Gleerup, fam.gleerup@hotmail.com.