

Hver uge i JUNI (og juli) 2018 i FcH

MANDAG	
10.15 - 13.00	FOF-kursus i billedkunst Hold 1: 10.15 - 13. Billedkunst ved Peter Siggaard Andersen. Nærmere oplysninger: FOF Nord, kontakt@fof-nord.dk. (Sidste gang inden ferien 4. juni)
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. (Også i juli)
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. (Også i juli)
TIRSDAG	
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 Lilly Mathisen samt bedstemor Liz tager imod og skaber en hyggelig ramme. Følg gruppen på Facebook: Mamma Mia Internationale mødregruppe i Hillerød. (Sidste gang inden ferien 19. juni)
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. Fremmødte får hjælp efter tur. Tovholder: Jytte Behrendtz, epost@frivilligcenter-hillerod.dk. (Sidste gang inden ferien 12. juni)
17.30 - 18.30	Advokathjælpen i Hillerød Hillerøds advokater giver gratis og anonym retshjælp til alle. Fremmødte får hjælp efter tur. (Også i juli)
	Hillerød Skakklub
18.30 - 19.30	Træning for børn og unge i alderen 6-16 år.
19.30 - 20.00	Træning for seniorer. Herefter spilles der partier.
ONSDAG	
09.00 - 14.00	Klatmalerne En netværksgruppe, som maler i atelieret. Tovholder: Flemming Petersen.
10.00 - 14.00	Åben it-rådgivning Kig forbi med spørgsmål på it-området. Alle er velkomne. Tovholder: Richard Haagensen Kontakt: richard@frivilligcenter-hillerod.dk. (Sidste gang inden ferien 13. juni)
19.30 - 20.45	Anonyme Alkoholikere (AA) + Al-Anon (pårørende) Åbent møde. Alle interesserede er velkomne. (Også i juli)
19.30 - 20.45	Alateen Alateen er en selvhjælpsgruppe for teenage-pårørende til alkoholikere. Vi mødes for at dele erfaring, styrke og håb om det at have en forælder, der er ramt af alkoholisme. (Også i juli)
TORSDAG	
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. Tovholder: Tim Karl. (Også i juli)
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. (Også i juli)
17.00 - 20.15	FOF-kursus – Yoga Nærmere oplysninger: FOF Nord, kontakt@fof-nord.dk. (Sidste gang inden ferien 14. juni)
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 velkommen, man møder bare op. For mere info kontakt Signe: Signe_b@yahoo.dk. (Også i juli)
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 åben for nye medlemmer. Tovholder: Tim Karl. (Også i juli)
SØNDAG	
14.00 - 16.00	Folkedans Dansk-Kurdisk Ungdoms- og Kulturforening arrangerer folkedans, hvor alle er velkomne.
Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12C, 3400 Hillerød, tlf. 4824 1907 info@frivilligcenter-hillerod.dk • www.frivilligcenter-hillerod.dk www.facebook.com/Frivilligcenter.hillerod	



I forbindelse med byfesten uddeler frivilligcentret poser med frø til fællesskabet, der skal spire og vokse sig stort.

Fællesskabet blomstrer til glæde for flere

Find os på Facebook



FRIVILLIGCENTER HILLERØD

Så et frø til udviklingen...



Det sker i JUNI (og juli) 2018 i frivilligcentret

WWW.FRIVILLIGCENTER-HILLEROD.DK

Aktiviteter i dit frivilligcenter...



SÅDAN ENGAGERER DU FRIVILLIGE

Gratis fyraftenskurser i juni

Onsdag 6. juni, kl. 16.30-18.30:
Sådan bliver I bedre til at fordele opgaverne i jeres forening

Onsdag 13. juni, kl. 16.30-18.30:
Sådan planlægger I jeres forenings rekrutteringsindsats

Onsdag 20. juni, kl. 16.30-18.30:
Sådan fastholder I jeres frivillige

Vedlægsinfo: aal@frivilligcenter-hillerod.dk



CAFEMØDE OM SORG

Onsdag 20. juni kl. 19.00-21.00

Trivselsgrupper for børn og unge sætter fokus på sorg – på det at miste et nært familiemedlem.

Jonas Engelhardt, forfatter og studerende, som mistede sin mor som 9-årig, fortæller om sin sorgbearbejdelse.

Der er gratis adgang og ingen tilmelding. Vil du vide mere – kontakt Eva Christensen:



Frivilligcenter Hillerød holder sommerferielukket fra 1. juli til 31. juli.

Nogle aktiviteter gennemføres i ferien. Tjek selv hvilke med din forening. Alle lokalebookinger for juli skal være aftalt senest 28. juni.

Vi ønsker alle en dejlig og solrig sommerferie - på gensyn 1. august.

Det sker i JUNI i frivilligcentret



Lørdag 2. 11.00 - 16.00	Byfest på Posen: Fællesskabsfremmeren Frivilligcentret, Alzheimerforeningen, Hjerteforeningen og Mødrehjælpen stabler et fællesskabsfremmende rum på benene.Få en snak om, hvordan du kan blive del af et fællesskab og gøre en forskel lokalt. Yderligere oplysninger: info@frivilligcenter-hillerod.dk.
Mandag 4. og 18. 16.00 - 18.00	Trivselsgruppe for børn i sorg 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 4. 19.00 - 21.00	Reparationscafé Fællesskab om og undervisning i, hvordan du kan redde dine yndlingsjeans med tyndslide inderlår, stoppe dine sokker, lave en fin dekoration over en plet på skjorten mm. Alle er velkomne – du møder bare op. Initiativtager og tovholder Krestine C. Hansen. For mere info, kontakt 4128 3451, email: tidtilomtanke@gmail.com.
Onsdag 6. 16.30 - 18.30	Fyraftenskursus for medlemmer Frivilligcentret tilbyder tre fyraftenskurser, hvor medlemsforeninger får mulighed for blive endnu skarpere på at engagere frivillige. Første gang er emnet: Sådan bliver I bedre til at fordele opgaverne i jeres forening. Yderligere info: Anders Jacobsen, aej@frivilligcenter-hillerod.dk.
Onsdag 6. 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.
Torsdag 7. og 21. 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.
Torsdag 7. 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 7. og 14. 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.
Lørdag 9. og 30. 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.
Søndag 10. 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 11. 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 11. 13.00 - 15.00	Læsekrede Q-11 Læsegruppe. Kontaktperson: Jytte Grønlund, mail@jyttegroenlund.dk.
Mandag 11. 16.00 - 18.00	Trivselsgruppe for børn i skilsmissemfamilier 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.
Tirsdag 12. og 26. 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 12. 19.00 - 21.30	Aspigerne - netværksgruppe under AutismeForeningen Kvindegruppe, der mødes til kaffe og masser af snak. Kontakt: Elizabeth Trøstrup Christensen, dibberc@gmail.com.
Onsdag 13. og 27. 13.00 - 15.30	Åbent hus i sundhedsplejen Sundhedsplejen tilbyder spædbørnsfamilier i Hillerød Vest, Hillerødsholm og midtbyen en konsultation hos en sundhedsplejerske.
Onsdag 13. 16.30 - 18.30	Fyraftenskursus for medlemmer Frivilligcentret tilbyder tre fyraftenskurser, hvor medlemsforeninger får mulighed for blive endnu skarpere på at engagere frivillige. Anden gang er emnet: Sådan planlægger I jeres forenings rekrutteringsindsats. Yderligere info: Anders Jacobsen, aej@frivilligcenter-hillerod.dk.
Onsdag 13. og 27. 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 14. og 28. 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. Kontakt: Bente Ullits Eckmann, tlf. 4178 4148, bente.ullits@gmail.com.
Torsdag 14. 16.00 - 18.00	Trivselsgruppe for søskende til børn med særlige udfordringer 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.
Torsdag 14. 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: Eva Christensen, ec@frivilligcenter-hillerod.dk og Niels Bergh Andersen, niels_bergh@privat.dk.
Lørdag 16. 18.00 - 22.00	AFS Nordsjælland Arrangement i Kedelhuset for udvekslingsstudenter og frivillige. Nærmere info: Victoria Carlsen, victoria.oerum.c@gmail.com.
Mandag 18. 19.00 - 21.30	AutismeForeningen Netværksmøde for forældre til unge piger med autisme. Er du interesseret i at deltage, så skriv en mail til AutismeForeningen: til.formand@gmail.com.
Tirsdag 19. 16.00 - 18.00	Lær at tackle job og sygdom Opfølgning for deltagere i "Lær at tackle job og sygdom"-forløb. Yderligere info: Helle Langfeldt helleblangfeldt@gmail.com.
Onsdag 20. 16.30 - 18.30	Fyraftenskursus for medlemmer Frivilligcentret tilbyder tre fyraftenskurser, hvor medlemsforeninger får mulighed for blive endnu skarpere på at engagere frivillige. Tredje gang er emnet: Sådan fastholder I jeres frivillige. Yderligere info: Anders Jacobsen, aej@frivilligcenter-hillerod.dk.
Onsdag 20. 19.00 - 21.00	Cafemøde: Trivselsgrupper sætter fokus på sorg Trivselsgrupper for børn og unge sætter denne aften fokus på sorg – på det at miste et nært familiemedlem. Jonas Engelhardt, som mistede sin mor som 9-årig, fortæller om sin sorgbearbejdelse. Trivselsgrupperne gør samtidig opmærksom på, at der starter en ny sorggruppe i september måned. Trivselskoordinator Eva Christensen vil fortælle om frivilligcentrets tilbud til børn og skilsmisseramte familier. Der er gratis adgang – tilmelding ikke nødvendig. Der serveres kaffe og te. For yderligere info kontakt: Eva Christensen, ec@frivilligcenter-hillerod.dk.
Torsdag 21. 13.30 - 16.30	Engelsk chat En uformel gruppe af mennesker, der har lyst til at tale og læse engelsk. Vi taler, diskuterer om "løst og fast". Gruppen er p.t. lukket for nye deltagere. Kontakt: gerda.nielsen@youmail.dk.
Tirsdag 26. 15.30 - 17.30	Amnesty International Medlemsmøde i lokalafdeling Hillerød/Allerød. Kom og 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 26. 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.
Onsdag 27. 18.00 - 20.30	Hillerød Økofællesskab holder generalforsamling Efter generalforsamlingen er der spisning. Nærmere info: formand@hoef.dk.
Torsdag 28. 13.30 - 16.30	Engelsk læse- og talegruppe En uformel gruppe af mennesker, der har lyst til at læse en engelsk bog og diskutere den på engelsk i hyggelige rammer. Gruppen er p.t. lukket for nye deltagere. Kontakt: gerda.nielsen@youmail.dk
Torsdag 28. 19.00 - 21.30	AutismeForeningen Netværksmøde for forældre til børn på 6-10 år med autisme. Er du interesseret i at deltage, så skriv en mail til AutismeForeningen: til.formand@gmail.com.

Det sker i JULI

Tirsdag 24. 09.30 - 17.30	Kursus i førstehjælp ved Røde Kors Kurset giver introduktion til grundlæggende førstehjælp for alle og er obligatoisk for alle, der skal tage kørekort. Introduktion til hjertestarter. Pris kr. 575,- inkl. materialer og kaffe/te. Tilmelding via https://www.rodekors.dk.
------------------------------	--



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.