

Hver uge i JANUAR 2017 i FcH

MANDAG	
09.00 - 10.00	DOF Hillerød fritidsskole Qigong ved Peter Siggaard Andersen, nærmere oplysninger Lena Becker, post@fritidsskoler.dk. Start 9. januar.
10.00 - 12.00	Dansk Blindesamfund Konditionstræning, balanceøvelser og afspænding. Holdet er for blinde og svagsynede samt deres pårørende og eventuelle ledsagere. Tovholder: Anette Lindell 3582 7828 eller anette.lindell@privat.dk.
10.15 - 15.45	FOF-kursus i billedkunst Hold 1: 10.15 - 13 / Hold 2: 13 – 15.45 Billedkunst ved Peter Siggaard Andersen. Nærmere oplysninger: FOF Nord, kontakt@fof-nord.dk. Start 9. januar.
12.00 - 14.00	Styrk din krop 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.
14.00 - 17.30	Sprog- og netværkscafé Hjælp til lektier, det danske sprog og papirer fra det offentlige. Åben cafe, 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. Start 9. januar.
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 alkoholiserede eller anden dysfunktionel familie". Socialt samvær og støtte til at komme videre i livet. Interesserede møder bare op.

TIRSDAG	
09.45 - 11.00	Motion med Hillerød Motionsvenner Efter motionen drikker vi en kop kaffe/te i Borgercaféen. Der er ledige pladser. Tovholdere: Inger Schjøtt og Inge Pihl.
10.00 - 15.00	Åbent atelier Alle er velkomne til at komme og male med akrylmaling og akvarel. ovholdere: Bitten Wøldike Schmith og Ruth Nielsen.
11.15 - 14.00	Mamma Mia – den multikulturelle mødregruppe Hyggeligt samvær og små tematiske oplæg for (kommende) mødre og babyer op til max. 1 år. Alle er velkomne. Værtinder: Rawaa Alboraki og Antonieta Steensen Nielsen samt bedstemor Liz. Følg gruppen på Facebook: Mamma Mia den internationale mødregruppe. Start 10. januar.
12.00 - 14.00	Motion for Sindet – mød op og få en snak Mød foreningen Motion for Sindet og hør hvordan du enten kan få en motionsven, hvis du er psykisk sårbar eller blive frivillig motionsven for et menneske med en psykisk sårbarhed. Kontakt: Kirsten Thorsen, kisser3400@gmail.com eller tlf. 4824 1907.
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. Start 10. januar.
17.30 - 18.30	Advokathjælpen i Hillerød Hillerøds advokater giver gratis og anonym retshjælp til alle.
	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.
09.30 - 11.00	DOF Hillerød fritidsskole Krop og bevægelse ved Gobaneh Ella Dimma, nærmere oplysninger og tilmelding til Lena Becker, mail: post@fritidsskoler.dk.
10.00 - 14.00	Åben IT-rådgivning Kig forbi med spørgsmål på IT-området. Alle er velkomne. Tovholdere: Richard Haagensen og Daniel Andersen. Kontakt: richard@frivilligcenter-hillerod.dk. Start 11. januar.
11.30 - 14.30	Rotary Youth Exchange Danskundervisning for udenlandske udvekslingsstuderende. mfs@outlook.dk.
18.30 - 21.00	Depressionsforeningen, lokalafdelingen Hillerød Åbne møder med erfaringsdeling, hjælp og støtte. Kontakt: Mikkel Nørholm: tlf. 5186 4402.
19.30 - 20.45	Anonyme Alkoholikere (AA) + Al-Anon (pårørende) Åbent møde. Alle interesserede er velkomne.
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.

TORSDAG	
09.00 - 11.15	Styrk din Krop Alsiddig og hensyntagende træning for knap så mobil ældre 65+. Aktiviteterne foregår både stående, gående og på stole. Der er endnu nogle få ledige pladser. Efter træningen drikker vi en kop kaffe/te sammen. Spørgsmål og tilmelding: Annette Schneider: tlf. 2029 4809.
10.00 - 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.
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.
12.30 - 14.10	FOF-kursus i engelsk v/ Ana Monge Del Olmo Holdet er for dig der ikke har haft engelsk før, eller som har brug for at genopfriske sproget helt fra bunden. Du vil lære at forstå, tale og skrive korte tekster med en begrænset ordforråd. Nærmere oplysninger: FOF Nord, kontakt@fof-nord.dk. Start 19. januar.
18.00 - 19.00	CA (Cocaine Anonymous) Selvhjælpsgruppe for misbrugere, der er eller vil være stoffri. Interesserede møder bare op.
18.30 -21.00	Vennepunktet – et mødested for voksne mellem 24 og 40 år Gruppens formål er at hjælpe ensomme voksne 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_b@yahoo.dk.

FREDAG	
10.00 - 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.
10.00 - 17.00	Salto – et aktivitetshus for småbørnsfamilier Salto er bevægelse, leg, musik, krop og smil. Igennem holdundervisning, workshops, foredrag og masser af "hænge ud sammen"-samvær. Tilmelding og flere detaljer på: www.saltofamilieaktiviter.dk eller på facebook.

LØRDAG	
12.30 - 14.30	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



Projektet Frivillighed på Skoleskemaet sluttede i december af med en udstilling på rådhuset.



Aktiviteter i dit frivilligcenter...

Velkommen til frivilligcentrets nytårskur 2017

fredag 6. januar 2017 kl. 16.00 – 18.00.
Vi ønsker medlemmer, samarbejdspartnere og hinanden et godt nytår og kigger ind i krystalkuglen for det kommende år.

Tilmelding senest mandag 2. januar på
epost@frivilligcenter-hillerod.dk
eller tlf. 48 24 19 07.

FORHØJET KOLESTEROLTAL

Mandag 9. januar kl. 15.00-17.00
Hjertecafe i Kedelhuset
Klinisk diætist Lotte Juul Madsen fortæller om kost, når kolesteroltallet er højt. Gratis adgang. Alle er velkomne

HJERTEFORENINGEN

Mød lokale bisiddere
Tirsdag 17. januar kl. 16.30-18.00

På udvalgte tirsdage vil borgere kunne møde op i Frivilligcenter Hillerød for at få hjælp eller stille spørgsmål til en bisidder. Det sker i forbindelse med rådgivningen i Økonomisk råd og vejledning og Advokathjælpen.

For mere information:
kontakt@bisiddergruppen-nordsjaelland/
dinlokalabisidder.dk eller tlf. 2826 4321 / 5083 0878

Rotary

UDELING AF MIDLER FRA TEAM ROTARY HILLERØD-PULJEN

Torsdag 26. januar kl. 17.00
i Frivilligcenter Hillerød
afslører Hillerød Christian IV Rotaryklub og Frivilligcenter Hillerød hvem, der modtager midler fra Team Rotary Puljen

Det sker i JANUAR i frivilligcentret



Tirsdag 3. 14.00 - 16.30	Café Motion for sindet – for dig der er psykisk sårbar og/eller frivillig motionsven Foreningen Motion for Sindet inviterer til motionscafé med samvær og fællesskab den første tirsdag i måneden. Vi starter med et spil krolf på krolfbanen udenfor på plænen, hvis vejret tillader det. Efterfølgende er der hygge, kaffe, kage og samvær. Læs mere og følg os på Facebook.
Onsdag 4. 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 5. og 19. 16.00 - 18.00	Trivselsgruppe for børn - skilsmissegruppe 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 voksne frivillige. Kontakt: Eva Christensen, ec@frivilligcenter-hillerod.dk.
Torsdag 5. 19.00 - 21.00	Bedre Psykiatri - forældrenetværksgruppe Bedre Psykiatri afholder netværksgruppemøde for forældre til psykisk syge børn og unge under 19 år. Kontakt: Birgitte Nymark, bn@bedrepsykiatri.dk.
Torsdag 5. 19.00 -21.00	ADHD-foreningen: Café for voksne med ADHD Caféen 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. Er du interesseret, så kontakt os på tlf. 7027 1320 eller skriv til: grupper@angstforeningen.dk. Gruppen er ikke åben, men der etableres løbende nye grupper.
Fredag 6. 16.00 - 18.00	Frivilligcenter Hillerød holder nytårskur Alle medlemmer, frivillige, brugere, medarbejdere og samarbejdspartnere inviteres til nytårskur i Frivilligcenter Hillerød. Vi vil ønske hinanden godt nytår og se tilbage på året, der gik - og det der venter os i 2017. Vi byder på kransekage og et lille glas. Derfor vil vi blive glade for en tilmelding senest mandag 2. januar 2017 på epost@frivilligcenter-hillerod.dk eller tlf. 4824 1907
Lørdag 7. og 21. 09.30 - 12.00	Salto – et aktivitetshus for småbørnsfamilier Børneboogie: Vi leger og tumler med de 1½ - 3 -årige: 9.30-10.45 Familierytmik: 11.00 - 12.00 Tilmelding og flere detaljer på: www.saltofamilieaktiviteter.dk eller på facebook.
Lørdag 7. 14.00 - 17.00	Grænseforeningens nytårskur Nytårskuren vil bestå af bl.a. af musikalsk underholdning. Ud over det musikalske serveres kaffe, kage og portvin. Pris 30 kr. for medlemmer og 50 kr. for gæster. Kontakt: Bent Kauffmann, Bent@panikrejser.dk.
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: Dorthe Nielsen og Elisabeth Nielsen.
Mandag 9. 12.00 - 14.00	Læsekreds Q-11 Læsegruppe. Kontaktperson: Jytte Grønlund på mail: mail@jyttegroenlund.dk.
Mandag 9. 15.00 - 17.00	Hjertecafé med Hjerteforeningen TEMA: Forhøjet kolesteroltal, klinisk diætist fra Hjerteforeningen Lotte Juul Madsen fortæller om kost, når kolesteroltallet er højt. Alle er velkomne, det er gratis.
Tirsdag 10. og 24. 13.30 - 15.00	Sangcafé – hvor alle slags sanglærker er velkomne Der synges efter Højskolesangbogen tirsdag i lige uger. Konceptet er enkelt: fællessang og hyggeligt samvær. Vi betaler 10 kr. for kaffe og lidt sødt.
Tirsdag 10. og 24. 14.00 - 16.00	Dansk Blindesamfund – Håndarbejdsklub Klubben er for blinde og svagsynede personer, der har lyst til at lave håndarbejde – både begyndere og erfarne håndarbejdere er velkomne. Kontaktperson: Bente Ullits Eckmann, tlf. 4178 4148, bente.ullits@gmail.com.
Onsdag 11., 18. og 25. 12.00 - 14.30.	Lær at tackle job og sygdom Frivilligcentret og Jobcenter Hillerød tilbyder i et samarbejde et selvhjælps-kursus over seks uger for dig, som er sygemeldt og på vej tilbage på arbejdsmarkedet – men som kunne have glæde af redskaber og inspiration til at genfinde balancen igen (ledig eller i job). Info hos kursuskordinator Ditte Aagaard: daa@frivilligcenter-hillerod.dk eller tlf. 4824 1907 onsdage mellem kl. 10-15. Tilmelding gennem Jobcenter Hillerød
Onsdag 11. og 25. 13.00 - 15.30	Åbent hus i sundhedsplejen Sundhedsplejen tilbyder spædbørnsfamilier i Hillerød Vest, Hillerødsholm og midtbyen en konsultation hos en sundhedsplejerske.
Onsdag 11. og 25. 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. og 26. 10.00 - 12.00	Selvhjælpsgruppe: Team Overgang Tovholder: Dorthe Nielsen.

Torsdag 12. 19.00 - 21.00	Diabetes og tænder hele livet – generalforsamling Tandlæge Jesper Gilling og tandplejer Thuy Vu fortæller om vejen til sunde tænder. Efter foredraget holdes ordinær generalforsamling. Tilmelding til hillerod@diabetes.dk eller ring til Annette Tvede 2625 8878.
Fredag 13. 18.00 - 22.00	Hillerød Naverforening "Hulemøde" (medlemsmøde). Kontaktperson: Arne Esbensen, tlf. 2158 5493, aesbensen@yahoo.dk.
Lørdag 14. 15.00 - 17.00	Haveselskabet Nordsjælland – ”Skal vi være havevenner” Henrik Iversen vil fortælle om de mange muligheder, man har for at plante og passe tulipaner og andre løgblomster, så der er blomster i haven næsten hele sæsonen. Det vil være muligt at købe eller bestille løg i forbindelse med temaeftermiddagen. Pris: 100 kr. For medlemmer: 50 kr. Tilmelding senest 12. januar. Kontakt: Susanne Sylvest Carlsen, 2177 6777, susanne.sylvest@post7.tele.dk.
Søndag 15. 16.30 - 18.30	Sathya Sai Baba Sang. Tovholder: Torben Reimann: torbenreimann@hotmail.dk. Alle interesserede er velkomne.
Mandag 16. og tirsdag 31. 16.00 - 18.00	Trivselsgruppe for børn - sorggruppe 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 voksne frivillige. Kontakt: Eva Christensen, ec@frivilligcenter-hillerod.dk.
Tirsdag 17. 14.00 - 16.15	Dansk Blindesamfund – Hillerødklubben Hillerødklubben holder medlemsmøde i Kedelhuset, hvor kassereren fra DBS Nordsjælland kommer. Der vil være tid til hyggesnak, og der serveres kaffe, te og ostemadder. Kontaktperson: Annette Gramstrup Jørgensen, annette.gramstrup@live.dk.
Tirsdag 17. 16.30 - 18.00	Din lokale bisidder Her kan du stille spørgsmål og høre mere om, hvad vi kan hjælpe dig med. Alle fra 18 år og opefter kan anmode om en bisidder. Kontaktperson, Vibeke Dyrelund, tlf. 29279974, dinlokalabisidder@gmail.com.
Onsdag 18. 19.00 - 21.00	Indre Udvikling – en vej til helbredelse/livsenergi Åben selvhjælpsgruppe: Er der en anden vej til sundhed og tilfredshed i livet, som vi ikke ser? Kom og se film - og hør beretninger om, hvordan vi mennesker kan komme igennem, at livet sparker til os. Tilmelding: Marianne Knudsen mak2801@gmail.com eller tlf. 2424 0128.
Torsdag 19. 13.30 - 16.30	Engelsk chat En uformel gruppe af mennesker, der har lyst til at tale og læse engelsk. Taler, diskuterer om "løst og fast". Gruppen er åben for nye deltagere. Kontakt: gerda.nielsen@youmail.dk.
Torsdag 19. og 26. 19.00 - 21.00	Sathya Sai Baba Studiekreds, hvor vi studerer Sai Babas taler og åndelig litteratur. Tovholder: Torben Reimann: torbenreimann@hotmail.dk. Alle interesserede er velkomne.
Torsdag 19. 19.00 - 21.30	Aspigerne - netværksgruppe under Autismeforeningen Vi er en gruppe kvinder, der mødes til kaffe og masser af snak. Kontakt: Elizabeth Trøstrup Christensen, dibberc@gmail.com
Lørdag 21. 12.00 - 16.00	ADHD foreningen Nordsjælland – generalforsamling, mad og hygge ADHD holder generalforsamling kombineret med en hyggelig eftermiddag for hele familien. Tilmelding skal ske via hjemmesiden eller SMS på 5299 2902 – skriv generalforsamling, antal voksne og antal børn.
Onsdag 25. 19.00 - 21.00	Bedre Psykiatri - Cafémøde Bedre Psykiatri afholder cafémøde for pårørende. Kontakt: Birgitte Nymark, bn@bedrepsykiatri.dk.
Torsdag 26. 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. Gruppen er åben for nye deltagere. Kontakt: gerda.nielsen@youmail.dk.
Torsdag 26. 17.00 - 18.00	Præsentation af modtagere af Team Rotary-midler Hillerød Christian IV Rotaryklub og Frivilligcenter Hillerød afslører hvem, der modtager midler fra Team Rotary Puljen.
Lørdag 28. 12.00 - 17.00	Hillerød Naverforening "Messe" (møde) Kontaktperson: Arne Esbensen, tlf. 2158 5493, aesbensen@yahoo.dk.
Mandag 30. 19.00 - 21.00	Diabetes og effekten af fysisk træning Diabetesforeningen arrangerer foredrag med seniorforsker ph.d. fysioterapeut på Nordsjællands Hospital og leder af flere forskningsprojekter med fokus på fysisk aktivitet Stig Mølsted. Han fortæller om fysisk trænings positive virkning på diabetes og om motionsformer, der er velegnede til personer med senkomplikationen neuropati (nervesygdom). Der er gratis adgang, og alle er velkomne. Der serveres kaffe/brød. Tilmelding til Annette Tvede tlf. 2625 8878 eller hillerod@diabetes.dk.
Tirsdag 31. 16.00 - 18.00	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.

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.