

Hver uge i JANUAR 2019 i FcH

Tjek selv, hvornår din forening går i gang efter juleferien

MANDAG	
09.00 - 10.00	DOF Hillerød Fritidsskole Qigong ved Peter Siggaard Andersen, nærmere oplysninger Lena Becker, post@fritidsskoler.dk.
10.15 - 15.45	FOF-kursus i billedkunst Hold 1: 10.15 – 13 og hold 2: 13 – 15.45. Billedkunst ved Peter Siggaard Andersen. Nærmere oplysninger: FOF Nord, kontakt@fof-nord.dk.
12.00 - 14.00	Styrk din Krop Alsidig 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 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.
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 - 11.00	Motion med Hillerød Motionsvenner Motion med fællesskab – alle kan være med. Efter motionen drikker vi en kop kaffe/te. Der er plads til, at flere kan deltage. Tovholdere: Inger Schjøtt og Inge Pihl.
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. Tovholdere: Ruth Nielsen.
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 en ny værtinde samt bedstemor Liz tager imod og skaber en hyggelig ramme. Følg gruppen på Facebook: Mamma Mia Internationale mødregruppe i Hillerød. (Starter 15. januar)
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 Hillerøds advokater giver gratis og anonym retshjælp til alle. Fremmødte får hjælp efter tur.
	Hillerød Skakklub
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	
09.00 - 14.00	Klatmalerne En netværksgruppe, som maler i atelieret. Tovholder: Flemming Petersen.
10.30 - 14.00	FOF-kursus i spansk Der undervises på niveau A1 af Albena Radeva. Nærmere oplysninger: FOF Nord, kontakt@fof-nord.dk.
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 erfaringer, styrke og håb om det at have en forælder, der er ramt af alkoholisme.

TORSDAG	
09.30 - 11.00	Styrk din Krop Alsidig 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	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.
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.
17.00 - 19.00	CA (Cocaine Anonymous) Selvhjælpsgruppe for misbrugere, der er eller vil være stoffri. Interesserede møder bare op. Kontakt: Mia Mariegaard, mianielsen@hotmail.com.
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	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.

Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12C, 3400 Hillerød, tlf. 4824 1907
info@frivilligcenter-hillerod.dk • www.frivilligcenter-hillerod.dk
www.facebook.com/Frivilligcenter.hillerod



Frivilligcenter Hillerød ønsker alle velkommen ind i det nye år.

Foto: Klaus Lehmann



 ind os på Facebook

Det sker i JANUAR 2019 i frivilligcentret

WWW.FRIVILLIGCENTER-HILLEROD.DK

Aktiviteter i dit frivilligcenter...



VELKOMMEN TIL
FRIVILLIGCENTRETS
NYTÅRSKUR 2019
FREDAG 11. JANUAR 2019
KL. 16.00 - 18.00

Vi ønsker medlemmer, samarbejdspartnere og hinanden et godt nytår og kigger ind i krystalkuglen for det kommende år.
Tilmelding: epost@frivilligcenter-hillerod.dk



Fælles front mod fordomme
Mandag 21. januar kl. 17.30-19.30
Foredrag ved psykolog Tina Espander

Bliv bevidst om dine fordomme, så vi sammen kan nedbryde dem. Tina Espander fortæller om psykologien bag fordomme og samfundets syn på handicaps, og hvordan man kan "erobre livet" ved at gøre op med disse fordomme.

Sted: Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12c.
Tilmelding: epost@frivilligcenter-hillerod.dk / tlf. 4824 1907.



NY SÆSON I MAMMA MIA
Tirsdag 15. januar kl. 11.15-14.00

Start og introduktion til Mamma Mia - den internationale mødregruppe for gravide, nybagte mødre og babyer.
Vi mødes til hyggeligt samvær og præsentation af hinanden og værtinderne.

Sted: Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12c, 1. sal (der er elevator).
Tilmeld dig gerne på epost@frivilligcenter-hillerod.dk / tlf. 4824 1907.

Find os på Facebook: Mamma Mia - international mødregruppe i Hillerød



Engager dig i lokale fællesskaber

Torsdag 31. januar kl. 16.00-18.00

Workshop, der giver inspiration og konkrete bud på, hvor og hvordan du kan engagere dig i lokale fællesskaber.

Mød lokale foreninger og grupper og hør om mulighederne for at blive frivillig eller på anden måde engageret.

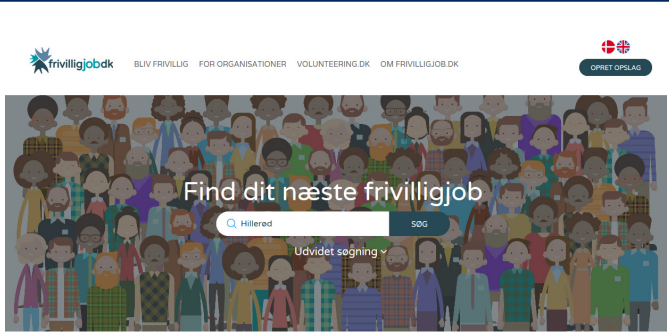
Tilmelding: epost@frivilligcenter-hillerod.dk / tlf. 4824 1907.

Det sker i JANUAR i frivilligcentret



Torsdag 3. 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.
Fredag 4. 15.00 - 18.00	Veterancafé i Hillerød Torben Ebbesen fortæller om sit virke som feltpræst. Veterancafeen holder åben hver anden fredag (ulige uger). Målet er at skabe et lokalt sted og netværk, hvor veteraner og pårørende kan komme og - over en kop kaffe eller te - udveksle gode såvel som dårlige historier og oplevelser samt give og få støtte og hjælp til selvhjælp. Yderligere information: veteran.cafe3400@gmail.com
Mandag 7. og 21. 10.00 - 13.00	Kvindekrisecentret - Lev uden vold Organisationen Lev Uden Vold har oprettet en netværksgruppe for tidligere voldsudsatte kvinder i samarbejde med Hillerød Krisecenter og Frivilligcenter Hillerød. Netværksgruppen er for tidligere voldsudsatte, der er brudt ud af volden, og er faciliteret af en gruppeleder med psykologisk baggrund. Gruppen mødes hver anden uge, i alt ti gange. Hvert møde varer tre timer med pause. Kontakt: Mette Thyghøj, mt@levudenvold.dk, tlf. 3171 4441.
Mandag 7. 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.
Tirsdag 8. og 22. 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 8. 16.00 - 18.00	Diabetesforeningen – café Hovedemnet vil være motion. Diabetessygeplejerske Janne Helbo fra Hillerød Kommune stiller sig til rådighed. Cafeen holdes i Kedelhuset og finder sted anden tirsdag i måneden. Nærmere info: https://diabetes.dk/kalender.aspx.
Onsdag 9. og 23. 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.
Onsdag 9. 19.00 - 21.30	Aspigerne - netværksgruppe under Autismeforeningen Kvindegruppe, der mødes til kaffe og masser af snak. Kontakt: Elizabeth Trøstrup Christensen, dibberc@gmail.com.
Torsdag 10. og 24. 10.00 - 12.00	Selvhjælpsgruppe: Team Overgang Tovholder: Dorte Nielsen.
Torsdag 10. og 24. 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: Niels Bergh Andersen, niels_bergh@privat.dk.
Torsdag 10. 19.00 - 21.00	Trivselsgruppe for forældre i skilsmisse Vi samles efter princippet om hjælp til selvhjælp med fokus på at styrke din forældrerolle i en situation, der kan være kaotisk og vanskelig at tackle alene. Er du interesseret, så kontakt koordinator Eva Christensen på selvhjælp@frivilligcenter-hillerod.dk eller ring på 4824 1907.
Fredag 11. 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 se frem til det, der venter os i 2019. Vi byder på kranssekage og et lille glas. Derfor vil vi blive glade for en tilmelding senest 8. januar 2019 på epost@frivilligcenter-hillerod.dk eller tlf. 4824 1907.
Lørdag 12. 14.00 - 17.00	Grænseforeningens nytårskur Nytårskuren vil bestå af bl.a. 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.
Søndag 13. 11.00 - 15.00	Kursus i førstehjælp ved Røde Kors – ”Førstehjælp hele livet” Kurset giver træning af hjerte-/lungeredning (HLR) samt hjertestarter. Tilmelding via https://www.rodekors.dk.
Søndag 13. 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 14. 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 14. 13.00 - 15.00	Læsekreds Q-11 Læsegruppe. Kontaktperson: Jytte Grønlund, mail@jyttegroenlund.dk.
Tirsdag 15. 14.00 - 16.15	Dansk Blindesamfund – Hillerødklubben Hillerødklubben holder medlemsmøde i Kedelhuset. Plejehjemmet Solgaven i Farum, der er et plejehjem alene for blinde og svagtseende, fortæller om deres tilbud til blinde og svagtseende i deres dagcenter. Nærmere oplysninger hos kontaktperson: Annette Gramstrup Jørgensen, annette.gramstrup@live.dk.
Torsdag 17. og 31. 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 17. 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.
Fredag 18. 15.00 - 18.00	Veterancafé i Hillerød Veterancafeen holder åben hver anden fredag (ulige uger). Målet er at skabe et lokalt sted og netværk, hvor veteraner og pårørende kan komme og - over en kop kaffe eller te - udveksle gode såvel som dårlige historier og oplevelser samt give og få støtte og hjælp til selvhjælp. Yderligere information: veteran.cafe3400@gmail.com.
Lørdag 19. 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.
Mandag 21. 17.30 - 19.30	Handicap og fordomme i fællesskabet Fyraftenmøde med foredrag af psykolog Tina Espander. Bliv bevidst om dine fordomme, så vi sammen kan nedbryde dem. Hiv fat i din nabo og dine foreningskammerater, og kom og bliv klogere. Arrangør: DH-Hillerød og Frivilligcenter Hillerød. Tilmelding nødvendig: epost@frivilligcenter-hillerod.dk eller tlf. 4824 1907.
Mandag 21. 19.00 - 21.00	Danske Slægtsforskere Hillerød - foredrag Emne: Edb-systemer i slægtsforskning. Gennemgang og orientering om nogle af de systemer, der kan anvendes i din slægtsforskning. Nærmere info: Birgit Vinholt, vinholt3400@live.dk.

Onsdag 23. 13.00 - 15.00	Workshop: Rekruttér frivillige online Frivilligcenter Hillerød - arrangerer workshop, der giver en introduktion til brugen af frivilligjob.dk, Danmarks største frivilligjob-portal, der kan bruges lokalt, når I har brug for (nye) frivillige til at hjælpe med opgaver af kortere eller længere varighed, møder og events. Derudover gives der gode råd til rekruttering, afgrænsning af opgaver og formulering af opslag. Vi holder flere af denne type workshops i 2019 – hold øje med månedsprogrammer og frivilligcentrets Facebookside og hjemmeside. Tilmelding til epost@frivilligcenter-hillerod.dk, tlf. 4824 1907.
Onsdag 23. 19.00 - 21.00	Autismeforeningen Netværksgruppemøde. Er du interesseret i at deltage, så skriv en mail til Autismeforeningen: til.formand@gmail.com.
Torsdag 24. 10.00 - 12.00	Dyreværnets mobile dyreklinik Dyreværnets mobile dyreklinik holder på parkeringspladsen på Fredensvej 12. Her kan du få tilset din hund eller din kat – og du betaler bare det, du kan. Yderligere oplysninger: info@dyrevaernet.dk.
Torsdag 24. 14.00 - 16.00	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.
Torsdag 24. 19.00 - 21.00	Bedre Psykiatri Foredrag med emnet: "Mit barn har fået en diagnose". Det er gratis at deltage. Alle er velkomne. Nærmere oplysninger: Charlotte Tune, charlottetune@gmail.com tlf. 4020 8192.
Lørdag 26. 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.
Tirsdag 29. 15.00 - 17.00	Ulykkespatientforeningen (PTU) holder cafémøde Mød foreningens socialrådgiver og kommunens socialudvalgsformand. Nærmere info: Karl Vilhelm Nielsen, kvn@parasport.dk tlf. 2016 4089.
Tirsdag 29. 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 29. 17.00 - 19.00	Pas på penge Hvad er penge, og hvordan skabes de? Hvordan får vi mere indflydelse på forvaltning af vores penge. Alternativet Hillerød har inviteret Lars Pehrson fra Merkur Andelskasse, Julius Grantzau, repræsentant for Gode Penge og Christian Poll fra Alternativet til en debat i Kedelhuset. Send gerne spørgsmål i forvejen. Link til tilmelding: alternativet-hillerod.nemtilmeld.dk.
Onsdag 30. 19.00 - 22.30	Haveselskabet Nordsjælland Generalforsamling kun for medlemmer, herefter foredrag, som er åbent for alle. Shila Samuelsen fortæller og viser billeder om, hvordan hun forvandlede "et hul i jorden til en produktiv have på 4 år". Shila er fysioterapeut og vil fremhæve haven som et gratis fitnesscenter. Nærmere info: Lene Lentz, ll@haveselskabet.dk.
Torsdag 31. 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 p.t. lukket for nye deltagere, men kontakt: liz@bjoerndal.dk.
Torsdag 31. 16.00 - 18.00	Workshop: Engager dig i lokale fællesskaber Workshopen giver dig, der gerne vil være eller overvejer at blive engageret i lokale fællesskaber, inspiration og konkrete bud på, hvor og hvordan du kan engagere dig. Mød foreningerne og grupperne og hør om de forskellige muligheder for at blive frivillig eller på anden vis engageret i de lokale fællesskaber. Vi holder flere af denne type workshops i 2019 – hold øje med månedsprogrammer og frivilligcentrets Facebookside og hjemmeside. Tilmelding til epost@frivilligcenter-hillerod.dk, tlf. 4824 1907
Torsdag 31. 19.00 - 22.00	Autismeforeningen Netværksmøde for forældre til børn på 6-12 år med autisme. Er du interesseret i at deltage, så skriv en mail til Autismeforeningen: til.formand@gmail.com.
Torsdag 31. 19.00 - 22.00	ADHD-foreningen Nordsjælland afholder generalforsamling Nærmere oplysninger Dorte Nielsen, nordsjaelland@adhd.dk.



Søger I nye frivillige?

23. januar gennemfører Frivilligcenter Hillerød den første af en række workshop om brugen af Frivilligjob.dk.

Frivilligjob.dk er en portal, hvor I som forening kan oprette opslag og søge efter frivillige til større eller mindre opgaver af kortere eller længere varighed.

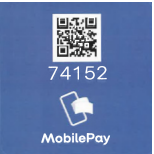
- Fordele:
- Mulighed for at nå nye målgrupper
 - Mulighed for at nå personer uden for jeres eget netværk
 - Gratis at bruge for frivillige foreninger og organisationer

Har I brug for hjælp til at komme i gang, eller til at skrive og oprette opslag, kan I kontakte Frivilligcentret – vi hjælper gerne!

Frivilligjob.dk-workshops i første halvår 2019.

Hold øje med Frivilligcenter Hillerøds månedsprogrammer, hjemmeside og Facebookside

Dato	Tidspunkt
Ons 23. januar	Kl. 13-15
Tor 21. februar	Kl. 16-18
Tir 26. marts	Kl. 10-12
Man 29. april	Kl. 16:30-18:30
Ons 29. maj	Kl. 14-16
Ons 19. juni	Kl. 13-15



Alle medlemsforeninger kan få omtale af deres arrangementer holdt i frivilligcentret og Kedelhuset i månedskalenderen. Send en beskrivelse til epost@frivilligcenter-hillerod.dk inden den 20. i måneden før.