

Hver uge i JANUAR 2020 i FcH

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 – to hold 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.
14.30-17.00	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.
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	Motion med Hillerød Motionsvenner Hold bevægelsesapparatet og humøret i gang med motion og afspænding. Mindre hold for seniorer med plads til flere interesserede. 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, lilychristensen48@gmail.com.
15.00-16.30	KOL-motionshold i regi af lungeforeningen Rolig motion med efterfølgende samvær. Der er oprettet venteliste. Gruppen ledes af Hanne Buch, nærmere oplysninger på mail: stendysen@privat.dk, tlf. 2621 7872.
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	
09.30-13.00	Klatmalerne En netværksgruppe, som maler i atelieret. Tovholder: Flemming Petersen.
19.30-20.45	Pårørende til alkoholikere (AI-Anon) Anonym selvhjælpsgruppe mødes om det at være pårørende til alkoholikere. Vi mødes for at dele erfaringer, styrke og håb om det at være pårørende til en alkoholiker, en ven eller et familie-medlem. 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.
10.15-13.00	FOF-kursus i billedkunst Billedkunst ved Peter Siggaard Andersen. Nærmere oplysninger: FOF Nord, kontakt@fof-nord.dk. Start 16. januar.
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. Start 16. januar.
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 (med speciale i træning af mennesker med en lungelidelse). Gymnastikken er målrettet andehulgruppen. 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	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.



De hjemløses forening SAND var blandt de glade modtagere, da Team Rotary-puljen delte ud af sine midler. Foto: Klaus Lehmann



Det sker i JANUAR 2020
i frivilligcentret

WWW.FRIVILLIGCENTER-HILLEROD.DK

Aktiviteter i dit frivilligcenter...



VELKOMMEN TIL FRIVILLIGCENTRETS NYTÅRSKUR 2020 FREDAG 10. JANUAR 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



Alternative veje til fundraising Søndag 26. januar kl. 9.30-16.30 i Kedelhuset, Fredensvej 12b Anden del af kursus om andre måder at skaffe penge på end fonde og puljer: • fem alternativer til traditionel fundraising • ideer til at finde og vurdere relevante kilder • inspiration til at lægge en strategi



FRIVILLIG I UDLANDET TORSDAG 30. JANUAR KL. 19.00-20.30

Dansk ICYE (International Cultural Youth Exchange) Lokalforening Hovedstaden holder informationsmøde om at arbejde frivilligt i udlandet.
Hør om at rejse med Dansk ICYE samt få info om tre programmer, hvoraf et er gratis for dig mellem 18 og 30 år.
Tidligere deltager i Dansk ICYE fortæller om sin rejse.



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 senere.

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

Det sker i JANUAR i frivilligcentret



Søndag 5. 09.30-17.00	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 575 kr. inkl. materialer og kaffe/te. Tilmelding via https://www.rodekors.dk .
Søndag 5. og 19. 10.00-14.00	Danske Slægtsforskere Studiegruppe: DNA i slægtsforskningen. Nærmere oplysninger: Birgit Vinholt, vinholt3400@live.dk .
Tirsdag 7. og 21. 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.
Onsdag 8. og 22. 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 9. og 23. 10.00-12.00	Selvhjælpsgruppe: Team Overgang Tovholder: Dorte Nielsen.
Torsdag 9. 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 9. 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 9. 19.00-21.00	ADHD-foreningen: Café for voksne med ADHD Cafeen 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.
Fredag 10. 16.00 - 18.00	Frivilligcenter Hillerød inviterer til 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 2020. Vi byder på kranskekage og et lille glas. Derfor vil vi blive glade for en tilmelding senest 7. januar 2020 på epost@frivilligcenter-hillerod.dk eller tlf. 4824 1907.
Lørdag 11. 14.30-16.30	Grænseforeningens nytårskur Nytårskuren vil blandt andet bestå 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 .
Søndag 12. 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 13. 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 10 kr. Tovholdere: Dorte Nielsen og Elisabeth Nielsen.
Mandag 13. 13.00-15.00	Læsekreds Q-11 Læsegruppe. Kontaktperson: Jytte Grønlund, mail@jyttegroenlund.dk .
Mandag 13. 19.00-21.00	Danske Slægtsforskere Hillerød Emne: Uægte børn og arme kvinder. Alle slægtsforskere har uægte børn blandt deres aner. Vi skal se på, hvad faderskabssager er, og hvordan man finder dem. Meget af det materiale, der gennemgås i foredraget, findes i Arkivalieronline. Nærmere info: Birgit Vinholt, vinholt3400@live.dk .
Mandag 13. 19.00-21.00	Radikale Venstre Hillerød Nytårskur for medlemmerne. Nærmere info: mette.gronvaldt@gmail.com.
Onsdag 15. 08.00-16.00	Kursus i førstehjælp ved Røde Kors Kurset er for kommunale medarbejdere og finder sted i Frivilligcenter Hillerød, lokale 1.3. Nærmere info: bentk@rodekors.dk
Onsdag 15. 09.30-12.00	Hemingway Club Hillerød – Godt nytår med borgmester og investeringsrådgiver Borgmester Kirsten Jensen giver en status på Hillerøds situation ved overgangen til 2020. Hun vil se tilbage og ikke mindst frem på, hvordan Hillerød skal tackle store byggeprojekter, befolkningstilvækst, trafikale forhold m.v. Derefter vil Bjarne Jensen, stifter af formuepleje- og investeringsvirksomheden StockRate Asset Management, der er baseret i Hillerød, se på, hvordan 2019 er forløbet og måske komme med bud på, hvordan 2020 kunne blive for aktier, obligationer og renten. 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 .
Onsdag 15. og 29. 10.00-12.30	It-café Ældre Sagen 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.
Onsdag 15. og 29. 11.00-13.00	Ældre Sagen – Hillerød 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.

Onsdag 15. 19.00-21.30	Autismeforeningen Netværksmøde for forældre til piger med autisme. Er du interesseret i at deltage, så skriv en mail til Autismeforeningen: til.formand@gmail.com .
Torsdag 16. og 30. 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.
Lørdag 18. 09.00-11.00	Socialdemokratiet i Hillerød - ”Morgenmad med meninger” Invitation til alle borgere: Få en uformel snak med Socialdemokratiet i Kedelhuset med nogle af vores politikere. Nærmere info: https://www.facebook.com/shillerod eller http://www.socialdemokratiet-hillerod.dk/ .
Mandag 20. 17.00-20.30	Nordsjællands Delebiler Møde med spisning for kontaktpersoner for de enkelte delebiler. Nærmere info: andersaniel@hotmail.com .
Mandag 20. 19.00-21.30	Aspigerne - netværksgruppe under Autismeforeningen Kvindegruppe, der mødes til kaffe og masser af snak. Kontakt: Elizabeth Trøstrup Christensen, dibberc@gmail.com .
Tirsdag 21. 14.00-16.15	Dansk Blindesamfund – Hillerødklubben Hillerødklubben holder medlemsmøde i Kedelhuset. Nærmere oplysninger hos kontaktperson: Annette Gramstrup Jørgensen, annette.gramstrup@live.dk .
Onsdag 22. 19.00-21.00	Haveselskabet Nordsjælland Generalforsamling i Kedelhuset. Nærmere info: ll@haveselskabet.dk .
Torsdag 23. 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 24. 10.00-12.00	Ældre Sagen – ”Bliv forfatter i dit eget værksted” Gruppen mødes hver anden fredag fra 24. januar til 3. april. Der vil være et emne, man skal skrive om fra gang til gang. Bindende tilmelding senest 8. januar til inge@salpetermosevej.dk .
Lørdag 25. 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 .
Søndag 26. 09.30-16.30	Kursus: Alternative veje til fundraising Sidste del af et to-dages kursus, hvor I præsenteres for fem alternativer til traditionel fundraising. I får ideer til at finde og vurdere, hvilke kilder der er mest relevante og inspiration til at lægge en strategi for jeres arbejde med fundraising. Kurset har også fokus på den nødvendige forberedelse, og hvordan I med fordel kan kontakte en mulig bidragsyder.
Mandag 27. 17.00-20.00	Diabetesforeningen Generalforsamling i Kedelhuset. Nærmere info: https://diabetes.dk/kalender.aspx .
Tirsdag 28. 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 .
Onsdag 29. 09.30-12.00	Hemingway Club Hillerød – Et godt samliv hele livet Sexolog og parterapeut Lene Alexander fortæller om det gode samliv hele livet. 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 30. 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 for let øvede er åben for nye deltagere, men kontakt: Gerda Nielsen, gerda.nielsen@youmail.dk , tlf. 6084 6071.
Torsdag 30. 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 30. 19.00-20.30	Frivillig i udlandet Drømmer du om at gøre en forskel i verden samtidig med, at du får en oplevelse for livet i en anden kultur og på et andet sprog? Så mød op til Dansk ICYE (International Cultural Youth Exchange) Lokalforening Hovedstadens informationsmøde om at arbejde frivilligt i udlandet. Hør om at rejse med Dansk ICYE samt få info om vores tre programmer, hvoraf et er gratis for dig mellem 18-30 år. Hør en rejseberetning fra én, der tidligere har arbejdet frivilligt i udlandet igennem Dansk ICYE, der er en non-profit udvekslingsorganisation, som årligt sender cirka 150 danske unge ud i verden på udveksling og samtidig modtager omkring 60 udenlandske volontører til Danmark.
Torsdag 30. 19.00-21.00	Hillerød Lokalhistoriske Forening Foredrag i Kedelhuset om "Sylvest Jensen Luftfoto" v/ Allan Vendeldorf. Gratis for medlemmer. Gæster 60 kr. Nærmere info: larskanit@gmail.com .
Torsdag 30. 19.00-21.30	Autismeforeningen: Netværksgruppemøde Emnet er børn med autisme og retardering i skolealderen. Kontakt: christina3400@hotmail.com for nærmere info.

Alle medlemsforeninger kan få omtalt deres arrangementer holdt i frivilligcentret og Kedelhuset i månedsprogrammet.
Send en beskrivelse til epost@frivilligcenter-hillerod.dk senest den 20. i måneden før.