Hver uge i JUNI/JULI 2019 i FcH

MANDAG

17.00 - 19.00 **NA (Narcotics Anonymous)**
Selvhjælpsgruppe for misbrugere, der er eller vil være stof- og alkoholfri. Interesserede møder bare op. **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

11.00 - 14.00 **Kreativt Værksted**
Kom og mal, strik eller hækl i det kreative værksted. Medbring selv dine materialer – vi støtter og sparrer med hinanden.
Tovholder: Lilly Christensen, lillychristensen48@gmail.com.

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.
OBS! Sidste gang før ferie er 11. juni.

17.30 - 18.30 **Advokathjælpen i Hillerød**
Hillerøds advokater giver gratis og anonym retshjælp til alle. Fremmødte får hjælp efter tur. **OBS! Holder ferielukket hele juli.**

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.

18.00 - 21.00 **Maleaften**
Har du lyst til at male, være kreativ og have godt samvær med andre? Mangler du pladsen til staffelierne eller ideerne til at male? Så vær med i vores gruppe ”Maleaften”. Du behøver ikke tilmelde dig, men møder bare op de dage, du kan. Alle er velkomne - store som små. Medbring egne materialer (ikke oliemaling), godt humør og evt. lidt mad. Vi glæder os til at se dig. Nærmere oplysninger:
Frederikke Jørløv, frederikke02@gmail.com. **Også i juli.**

19.30 - 20.45 **Pårørende til alkoholikere (AA+ Al-Anon)**
Anonym selvhjælpsgruppe mødes om det at være pårørende til alkoholikere. 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 erfaringer, 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 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 Karll. **Også i juli.**

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.
Også i juli.

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 Karll. **Også i juli.**

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 **Folkedans og modersmålsundervisning**
Dansk-Kurdisk Ungdoms- og Kulturforening arrangerer folkedans, hvor alle er velkomne.

Tjek selv, om din forening holder sommerferie

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

FRIVILLIGCENTER HILLERØD

Uge 19 var demensuge, og det blev markeret ved demensvenlige aktiviteter i ugens løb og en event ved Støberihallen 9. maj.



Det sker i JUNI/JULI 2019 i frivilligcentret

WWW.FRIVILLIGCENTER-HILLEROD.DK

Aktiviteter i dit frivilligcenter...



INSPIRATIONSAFTEN FOR MÆND 60+

MANDAG 3. JUNI KL. 16.00-19.30
i Støberihallen, Nordstensvej 1.

- Andreas Hjorth Frandsen fortæller røverhistorier fra Siriuspatruljen
- Lad dig inspirere af andre mænd til en vej med energi og livskvalitet

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

Arrangører: Hillerød Kommune, GrønnegadeCentret, Ældre Sagen Hillerød og Frivilligcenter Hillerød



KOM TIL MALEAFTEN

Hver **onsdag kl.18-21** i Frivilligcenter Hillerød

(Første gang onsdag 5. juni)

Mangler du pladsen til staffelierne eller ideerne til at male? Så kom og vær med i vores gruppe ”Maleaften”

Du møder bare op de dage, du kan.
Medbring egne materialer (ikke oliemaling), godt humør og evt. lidt mad.

Kontakt: Frederikke Jørløv
frederikke.02@gmail.com



NETVÆRKET BROEN

Netværket Broen er en åben trivselsgruppe, der tilbyder et nyt fællesskab for voksne over 18 år, som er i et recovery-forløb eller har afsluttet et behandlings- eller sygdomsforløb.

Hver **onsdag kl. 19-21** i Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12c. Første gang 12. juni.

Deltagerne kan dele erfaringer, glæder og sorger med ligesindede, der (gen)kender de udfordringer, mange mennesker, der har været syge i sindet, kan stå i eller har gennemlevet.

Netværket kan kontaktes gennem Frivilligcenter Hillerød på epost@frivilligcenter-hillerod.dk eller telefon 4824 1907.



Det sker i JUNI i frivilligcentret

Søndag 2. 11.00 - 13.00	**Foreningen Efterladte efter selvmord** Selvhjælpsgruppen Walk and Talk mødes på Hillerød Station kl. 10.00, går en tur omkring slottet og drikker bagefter kaffe i Frivilligcenter Hillerød. Nærmere info: Lise Tarkiainen tlf. 3089 3576.
Mandag 3. 16.00 - 19.30	**Inspirationsaften for Hillerøds mænd 60+** Hillerød Kommune, GrønnegadeCentret, Ældre Sagen Hillerød og Frivilligcenter Hillerød gennemfører en inspirationsaften i Støberihallenmt for Hillerøds mænd 60+ om deltagelse og fællesskaber. Der vil være oplæg og personlige historier fra mandlige seniorer, der er engageret som frivillige i det lokale foreningsliv. Vi slutter mødet med fællesspisning. Tilmelding: epost@frivilligcenter-hillerod.dk.
Mandag 3. 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 4. 12.00 - 14.00	**Motion på Hjertestien** Frivilligcenter Hillerød, Ældre Sagen Hillerød og Hjerteforeningen Hillerød holder infomøde for deltagerne på ventelisten.
Onsdag 5. 09.30 - 11.30	**Hemingway Club Hillerød – foredrag om Rusland og Putin** Henrik Iversen, tidligere ambassadør i bl.a. Rusland, holder foredraget "Løst og fast om Rusland og Putin". Mange aktuelle emner (militær balance, hacking, krigen i Syrien) vil blive berørt. Hemingway Club Hillerød er et socialt netværk for voksne mænd i alderen 60+. Netværket bygger på frivillighed og fællesskab. Foredrag og socialt samvær. Alle mænd er velkomne. Møder holdes onsdage i ulige uger. Nærmere info: Søren H. Sørensen, shs@kamp.dk.
Onsdag 5. 18.00 - 21.00	**Start på Maleaften** Har du lyst til at male, være kreativ og have godt samvær med andre? Så vær med i vores gruppe "maleaften", der mødes hver onsdag. Nærmere oplysninger: Frederikke Jørløv, frederikke02@gmail.com.
Torsdag 6. 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 6. 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.
Torsdag 6. 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.
Torsdag 6. og 20. 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 6. 19.00 - 21.30	**Aspigerne - netværksgruppe under Autismeforeningen** Kvindegruppe, der mødes til kaffe og masser af snak. Kontakt: Elizabeth Trøstrup Christensen, dibberc@gmail.com.
Fredag 7. og 24. 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 - over en kop kaffe eller te – kan udveksle gode såvel som dårlige historier og oplevelser samt give og få støtte og hjælp til selvhjælp. Yderligere information: veteran.cafe3400@gmail.com.
Lørdag 8. 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 9. og 23. 10.00 - 14.00	**Danske Slægtsforskere** Studiegruppe: DNA i slægtsforskningen. Nærmere oplysninger: Birgit Vinholt, vinholt3400@live.dk.
Tirsdag 11. og 25. 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 11. 16.00 - 18.00	**Cafeen - Diabetesforeningen Hillerød-Halsnæs lokalforening** Hovedemnet vil være motion. Diabetessygeplejerske Janne Helbo fra Hillerød Kommune stiller sig til rådighed. Cafeen holdes i Kedelhuset. Kontakt: Birgitte Kistrup, bir.kistrup@gmail.com.
Onsdag 12. 09.00 - 12.00	**Hillerød Skakklub** Præsentation af skak som fritidsaktivitet for autistiske unge v/Mikael Ilve fra STU-Sputnik. Nærmere info: Hans Jacobsen, hejskak@gmail.com.
Onsdag 12. og 26. 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 12., 19. og 26. 19.00 - 21.00	**Netværket Broen** Åben trivselsgruppe, der tilbyder fællesskab for voksne over 18 år, der er i et recovery-forløb eller har afsluttet et behandlings- eller sygdomsforløb. Mulighed for at dele erfaringer, glæder og sorger med ligesindede. Alle interesserede er velkomne. Gruppen kan kontaktes gennem Frivilligcenter Hillerød, epost@frivilligcenter-hillerod.dk eller 4824 1907.
Torsdag 13. 19.00 - 21.00	**Sathya Sai Baba - selvudvikling med åndeligt og humanitært sigte** Vi holder afslutning, hvor vi studerer Sai Babas taler og åndelig litteratur. Tovholder: Torben Reimann, torbenreimann@hotmail.dk. Alle interesserede er velkomne.
Torsdag 13. 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 selvhjaelp@frivilligcenter-hillerod.dk eller ring på 4824 1907.
Mandag 17. 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 17. 19.00 - 22.00	**Autismeforeningen** Netværksmøde for forældre til teenagepiger med autisme. Er du interesseret i at deltage, så skriv en mail til Autismeforeningen: til.formand@gmail.com.
Onsdag 19. 09.30 - 11.30	**Hemingway Club Hillerød – foredrag om klimaforandringer i et politisk perspektiv** Professor emeritus, dr.scient. Johannes Krüger, Institut for Geovidenskab og Naturforvaltning, KU, holder foredrag med titlen "Med kikkerten for det andet øje". Hemingway Club Hillerød er et socialt netværk for voksne mænd i alderen 60+. Netværket bygger på frivillighed og fællesskab. Foredrag og socialt samvær. Alle mænd er velkomne. Møder holdes onsdage i ulige uger. Nærmere info: Søren H. Sørensen, shs@kamp.dk.
Onsdag 19. 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 dine billetter til arrangementer m.v.
Søndag 23. 13.00 - 15.30	**Kærlighedshæren - for alle over 18 år** Et trygt sted for dig, som oplever en svær forældrerelation, har brudt med en forælder eller overvejer at gøre det. I dette styrkende fællesskab sætter vi ord på den frustration, sorg og magtesløshed, som kan opleves, når man ikke har et solidt fundament i sine forældre. Du er velkommen til at kontakte os på sms eller bare møde op på dagen. Tovholdere: Line tlf. 6064 0264 og Maria tlf. 6043 9680.
24., 25., 27. og 28. 09.00 - 13.30	**FOF Lær at skrive en bog** Nærmere oplysninger: FOF Nord, kontakt@fof-nord.dk.
24. til 30.	**Mød verden lokalt** International workcamp med 12 unge fra bl.a. Mexico, Tyrkiet og Sydkorea samt to danske ledere rykker ind for at deltage i at planlægge og afholde en masse spænde børneaktiviteter i hele Kulturaksen i uge 27. Værterne for workcampen er biblioteket, Klaverfabrikken, Børnehuset Buen og frivilligcentret i et samarbejde med Adventure Park og Street-Lab. Vi glæder os til at se Hillerøds børn og voksne til en festlig sommerferieuge. Se hele kataloget på frivilligcenter-hillerod.dk.
Mandag 24. 10.00 - 13.00	**Kvindekrisecentret - Lev uden vold** Netværksgruppe for tidligere voldsudsatte kvinder i samarbejde med Hillerød Krisecenter og Frivilligcenter Hillerød. Netværksgruppen 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 24. 10.00 - 18.00	**Aalborg Universitet** Projekt Livskvalitet gennemfører interviews i Frivilligcenter Hillerød. Nærmere info: Anita Egholm Jensen, aej@business.aau.dk.
Mandag 24. 17.00 - 19.00	**Trivselsgruppe for unge pårørende til demente** 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. Mødet holdes i Kedelhuset.
Tirsdag 25. 15.30 - 17.30	**Amnesty International** Medlemsmøde i lokalafdeling Hillerød/Allerød. 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.
Torsdag 27. 19.00 - 21.30	**Autismeforeningen** Netværksmøde for forældre til børn med autisme 6-12 år. Er du interesseret i at deltage, så skriv en mail til Autismeforeningen: til.formand@gmail.com.
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.

Det sker i JULI i frivilligcentret

1. til 5.	**Mød verden lokalt** International workcamp med 12 unge fra bl.a. Mexico, Tyrkiet og Sydkorea samt to danske ledere rykker ind for at deltage i at planlægge og afholde en masse spænde børneaktiviteter i hele Kulturaksen i uge 27. Værterne for workcampen er biblioteket, Klaverfabrikken, Børnehuset Buen og frivilligcentret i et samarbejde med Adventure Park og Street-Lab. Vi glæder os til at se Hillerøds børn og voksne til en festlig sommerferieuge. Se hele kataloget på frivilligcenter-hillerod.dk.
Søndag 7. 10.00 - 14.00	**Danske Slægtsforskere** Studiegruppe: DNA i slægtsforskningen. Nærmere oplysninger: Birgit Vinholt, vinholt3400@live.dk.

74152
MobilePay

Alle medlemsforeninger kan få omtalt deres arrangementer holdt i frivilligcentret og Kedelhuset i månedskalenderen.
Send en beskrivelse til epost@frivilligcenter-hillerod.dk.
På grund af sommerferien skal tekst til august-programmet afleveres allerede 27.juni.