

Hver uge i MAJ 2018 i FcH

MANDAG	
09.00 - 10.00	DOF Hillerød Fritidsskole Qigong ved Peter Siggaard Andersen, nærmere oplysninger Lena Becker, post@fritidsskoler.dk.
10.15 - 13.00	FOF-kursus i billedkunst Hold 1: 10.15 – 13.00. 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.
10.00 - 15.00	Åbent atelier Kom og mal i det åbne atelier - med akrylmaling og akvarel. Medbring selv dine materialer – vi støtter og sparrer med hinanden. Tovholder: 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 Lilly Mathisen samt bedstemor Liz tager imod og skaber en hyggelig ramme. Følg gruppen på Facebook: Mamma Mia Internationale mødregruppe i Hillerød.
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.
17.30 - 18.30	Advokathjælpen i Hillerød Hillerøds advokater giver gratis og anonym retshjælp til alle. Fremmødte får hjælp efter tur. 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	Klatmalarne 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 Haagen-sen. Kontakt: richard@frivilligcenter-hillerod.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 erfaring, styrke og håb om det at have en forælder, der er ramt af alkoholisme.

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. Tovholder: Tim Karl.
10.30 - 12.15	FOF-kursus i spansk Der undervises på niveau A1 af Albena Radeva. Nærmere oplysninger: FOF Nord, kontakt@fof-nord.dk. (Sidste gang 3. maj)
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.
17.00 - 20.15	FOF-kursus i yoga Nærmere oplysninger: FOF Nord, kontakt@fof-nord.dk.
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.

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 åben for nye medlemmer. Tovholder: Tim Karl.

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



Mødregruppen Mamma Mia arrangerede i april førstehjælp for og med spædbørn med Bent Kaufmann fra Røde Kors.



Det sker i MAJ 2018
i frivilligcentret

WWW.FRIVILLIGCENTER-HILLEROD.DK

Aktiviteter i dit frivilligcenter...



IDRÆT OG BEVÆGELSE FOR FLYGTNINGE

Temamøde **mandag 14. maj kl. 17.30-21.00** i Frivilligcenter Hillerød, Kedelhuset.

Idræt og bevægelse giver bedre humør, bedre helbred og masser af fællesskab. Det har flygtninge, der lige er kommet til Danmark, god brug for.

Hør om erfaringer, deltag i øvelser og få inspiration til nye aktiviteter.

Temadagen er gratis.
Arrangører: Røde Kors, DGI Nordsjælland og Frivilligcenter Hillerød



DELTAG I BYFESTEN

Er det aktuelt for jeres forening at få flere deltagere, brugere eller mennesker engageret i jeres sag?

Så grib muligheden og deltag i en fællesskabsfremmende byfest event på Posen lørdag 2. juni.

Kom til samarbejds-møde **onsdag 16. maj kl. 18.45-20.00** og hør, hvordan jeres forening eller gruppe kan være med i byfest eventen.

Tilmelding: epost@frivilligcenter-hillerod.dk



SÅDAN ENGAGERER DU FRIVILLIGE

Gratis fyraftenskurser i maj

Onsdag 16. maj, kl. 16.30-18.30:
Sådan bliver I bedre til at fordele opgaverne i jeres forening

Onsdag 23. maj, kl. 16.30-18.30:
Sådan planlægger I jeres forenings rekrutteringsindsats

Onsdag 30. maj, kl. 16.30-18.30:
Sådan fastholder I jeres frivillige

Yderligere info: aej@frivilligcenter-hillerod.dk



Dialogmøde om mangfoldig inklusion

Kom og giv feedback og input til det videre arbejde **mandag 28. maj kl. 17.00-19.00.**

Mangfoldighedsprojektet drøfter sammen med foreningsrepræsentanter og samarbejds-partnere læring, ifm. at arbejde for, at mennesker med psykisk sårbarhed og handicaps finder vej ind i forenings-fællesskaberne.

Tilmelding senest 24. maj til mr@frivilligcenter-hillerod.dk eller tlf. 4824 1907

Det sker i MAJ i frivilligcentret



Tirsdag 1., 15. og 29. 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 2., 16. og 30. 13.00 - 15.30	Åbent hus i sundhedsplejen Sundhedsplejen tilbyder spædbørnsfamilier i Hillerød Vest, Hillerødsholm og midtbyen en konsultation hos en sundhedsplejerske.
Onsdag 2. 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 2., 16. og 30. 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 2. 19.00 - 21.30	Autismeforeningen Netværksmøde for forældre til drenge på 17-20 år med autisme. Er du interesseret i at deltage, så skriv en mail til Autismeforeningen: til.formand@gmail.com.
Torsdag 3., 17. og 31. 10.00 - 12.00	Selvhjælpsgruppe: Team Overgang Tovholder: Dorte Nielsen.
Torsdag 3. 15.00 - 17.00	Planlægning af Sundhedsdag 2018 Vær med til planlægningsmøde, hvor Frivilligcenter Hillerød, Hillerød Kommune og repræsentanter for foreningerne forbereder Sundhedsdagen og fremlægger ideer til arrangementet. Datoen for sundhedsdagen er endnu ikke fastlagt. Yderligere info: info@frivilligcenter-hillerod.dk.
Torsdag 3., 17. og 31. 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 3., 17. og 31. 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.
Torsdag 3. og 31. 19.00 - 21.00	Trivselsgruppe for forældre i skilsmisse Vi samles efter princippet om hjælp til selvhjælp med fokus på at styrke din forælderrolle 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.
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.
Torsdag 3. 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 5. 14.00 - 17.00	Nyreforeningen Nordsjælland Tema: tandhygiejne. Nærmere info: Pia Trojahn, pitroka@gmail.com.
Søndag 6. 13.00 - 16.00	Selvhjælpsgruppen Indre Udvikling Afholder en session for marts 18-holdet. Vi møder op i hvidt og genskaber den gode energi fra Abadiania. Nærmere info: Marianne Knudsen, mak2801@gmail.com eller 2424 0128.
Søndag 6. 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 7. 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 7. 13.00 - 15.00	Læsekrede Q-11 Læsegruppe. Kontaktperson: Jytte Grønlund, mail@jyttetroenlund.dk.
Mandag 7. 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 7. 19.00 - 22.00	Bedre Psykiatri Generalforsamling. Nærmere info: Charlotte Tune, charlottetune@gmail.com.
Mandag 7. 19.00 - 21.00	Reparationscafé Fællesskab om og undervisning i, hvordan du kan redde dine yndlingsjeans med tyndslidte 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.
Tirsdag 8. 19.00 - 20.30	Radikale Venstre Generalforsamling. Kontakt: Christina Thorholm, chrt@hillerod.dk.
Søndag 13. 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 14. og 28. 16.00 - 18.00	Trivselsgruppe for børn i skilsmisefamilier 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 14. 17.30 - 21.00	Temamøde om idræt og bevægelse for flygtninge Røde Kors, DGI Nordsjælland og Frivilligcenter Hillerød inviterer til temamøde om idræt og bevægelse for flygtninge. Idræt og bevægelse giver bedre humør, bedre helbred og masser af fællesskab. Det har flygtninge, der lige er kommet til Danmark, god brug for. Hør om erfaringer, deltag i øvelser og få inspiration til nye aktiviteter. Temamødet er gratis. Yderligere oplysninger og tilmelding: peter.bennett@dgi.dk.

Onsdag 16. 09.00 - 11.00	Frivilligcenter Hillerød Møde for arbejdsgruppen omkring planlægning af årets FrivilligBørs d. 27. september. Hvis du ønsker at deltage i denne gruppe eller høre mere, så kontakt Tine Lisberg, tl@frivilligcenter-hillerod.dk.
Onsdag 16. 16.30 - 18.30	Fyraftenskursus for medlemmer Frivilligcentret tilbyder i maj og juni 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 16. 18.45 - 20.00	Vær med i en fællesskabsfremmende byfest event 2. juni på Posen Er det vigtigt for jeres forening at få flere deltagere, brugere eller mennesker engageret i en situation, der kan være kaotisk og vanskelig at tackle alene. Er du interesseret, så Posen 2. juni. Kom og hør, hvordan jeres forening eller gruppe kan være med i byfest eventen og et samarbejde. Tilmelding til epost@frivilligcenter-hillerod.dk.
Torsdag 17. 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.
Torsdag 17. 19.00 - 21.30	Aspigerne - netværksgruppe under Autismeforeningen Kvindegruppe, der mødes til kaffe og masser af snak. Kontakt: Elizabeth Trøstrup Christensen, dibberc@gmail.com.
Lørdag 19. 10.00 - 12.00	Trivselsgruppe for forældre i skilsmisse Vi samles efter princippet om hjælp til selvhjælp med fokus på at styrke din forælderrolle 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.
Tirsdag 22. 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 23. 16.30 - 18.30	Fyraftenskursus for medlemmer Frivilligcentret tilbyder i maj og juni 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.
Torsdag 24. 10.00 - 14.00	Frivilligcentrenes kvalitetsmodel Fagligt netværksmøde for frivilligcentre i Nordsjælland om frivilligcentrenes kvalitetsmodel. Frivilligcentrenes landsorganisation FriSe og Socialstyrelsen møder formænd og ledere fra frivilligcentre i Nordsjælland.
Torsdag 24. 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. Kontaktperson: Bente Ullits Eckmann, tlf. 4178 4148, bente.ullits@gmail.com.
Torsdag 24. 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 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	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 24. 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.
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.
Mandag 28. 17.00 - 19.00	Dialogmøde om mangfoldig inklusion Foreningsrepræsentanter og samarbejdspartnere inviteres til dialogmøde, hvor vi vil forelægge og drøfte læring ifm. at arbejde for, at mennesker med psykisk sårbarhed og handicaps finder vej ind i foreningsfællesskaberne i Hillerød – erfaret og opnået gennem mangfoldighedsprojektets første fase. Kom og giv feedback og input til det videre arbejde. Alle er velkomne, men vi vil være glade for en tilmelding senest 24. maj til projekt-koordinator Mahasiah Rasmusen, mr@frivilligcenter-hillerod.dk eller tlf. 4824 1907. Uformel snak og hygge forud for mødet, hvor vi inviterer på te/kaffe og lidt sødt fra kl. 16.30.
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. 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 30. 16.30 - 18.30	Fyraftenskursus for medlemmer Frivilligcentret tilbyder i maj og juni 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.

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.