Hver uge i MAJ 2019 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**
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.

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 - 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 hækl i det kreative værksted. Medbring selv dine materialer – vi støtter og sparrer med hinanden.
Tovholder: Lilly Christensen, lillychristensen48@gmail.com.

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 Nadia Stage 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, **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.

10.30 - 14.10 **FOF-kursus i spansk**
Der undervises på niveau A1 af Albena Radeva.
Nærmere oplysninger: FOF Nord, kontakt@fof-nord.dk.

19.30 - 20.45 **Pårørende til alkoholikere (AA+ Al-Anon)**
Anonym selvhjælpsgruppe mødes om det at være pårørende til alkoholikere. 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

09.50 - 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. **(Kører ikke kristi himmelfartsdag).**

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.

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 Karll. **(Kører ikke store bededag).**

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/forælder 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.

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

FRIVILLIGCENTER HILLERØD

Engagementscafe i april med Ventilen og Red Barnets Ungdom i frivilligcentret.



Aktiviteter i dit frivilligcenter...



Onsdag 8. maj kl. 09.30 - 12.00
Hemingway Club Hillerød arrangerer foredrag om politik og økonomi i Afrika

Arrangementet er Hemingway Club Hillerøds første og vil blive indledt med en introduktion til klubben, der er et dansk socialt netværk for mænd over 60 år.

Holger Bernt Hansen, professor i Afrikastudier og tidligere leder af Center for Afrikastudier ved Københavns Universitet, holder foredrag med titlen Hvor går Afrika hen i en ny politisk og økonomisk verdensorden?

Tilmelding: info.hilleroed@hemingwayclub.dk

Hemingway Club®
Vejen til det gode liv - for voksne mænd

DEMENSVENLIGT NORDSJÆLLAND

Vi sætter fokus på demens i uge 19

Torsdag 9. maj kl. 16.00 - 18.00
markedsplads med lokale foreninger og Demensvenligt Nordsjælland ved Hillerød Musikskoles udendørsscene, Nordstensvej 1. (Hvis dårligt vejr i Støberihallen).

Boder, musik, dans og bevægelse og taler.

Mød blandt andre repræsentanter for
- Alzheimerforeningen
- Hillerød Kommune
- Rådgivnings og Aktivitetscenter
- DGI
- Aktivitetsvenner/Frivilligcenter Hillerød

MAMMA MIA
International Mødregruppe i Hillerød

Børneopdragelse mellem to kulturer

Tirsdag 21. maj kl. 11.30-13.30

Mødregruppen Mammamia inviterer til foredrag om børneopdragelse mellem to kulturer.



Psykolog Basim Osman giver råd og vejledning om de kompetencer, der er vigtige for vores børn, hvordan de opnås, og hvad det kræver af forældrene.

Foredraget i Kedelhuset er gratis men kræver tilmelding til epost@frivilligcenter-hillerod.dk med oplysning om navn og kontaktoplysninger senest torsdag den 16. maj.



Søger I nye frivillige?

Onsdag 29. maj kl 14 - 16 gennemfører Frivilligcenter Hillerød en 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!

Det sker i MAJ i frivilligcentret

FRIVILLIGCENTER HILLERØD

Onsdag 1., 15. og 29. 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 2. og 16. 10.00 - 12.00	**Selvhjælpsgruppe: Team Overgang** Tovholder: Dorte Nielsen.
Torsdag 2. 13.00-14.30	**Planlægningsmøde for Mandedag 60+** Den 3. juni kl. 16.00-19.00 holder vi inspirationsdag for Hillerøds mandlige seniorer bl.a. med foredrag af Andreas Hjorth Frandsen om hans spændende oplevelser med Sirius-patruljen, inspiration til fællesskaber/aktiviteter og fællesspisning. En planlægningsgruppe er allerede i gang - kom og vær med. Kontakt Tine Liisberg: tl@frivilligcenter-hillerod.dk.
Torsdag 2. og 23. 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 2. 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.
Torsdag 2. 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 2. 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.
Søndag 5. 10.00 - 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.
Søndag 5. 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 6. 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 7. 13.00 -15.00	**Demensuge 19: Vejledning og inspiration i frivilligcentret** Mød Hillerød Kommunes pårørendekonsulent Jette Holbek Holm i frivilligcentret. Få svar på dine spørgsmål og hør om kommunens tilbud til dig som pårørende til en sygdomsramt. Mød også repræsentanter for Aktivitetsvenner og hør, hvordan frivillige kan hjælpe personer med demens til at fortsætte et aktivt liv. Kontakt: Thilde S. Hansen, tsh@frivilligcenter-hillerod.dk.
Tirsdag 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.
Onsdag 8. 09.30 - 12.00	**Hemingway Club Hillerød – foredrag om Afrika** Holger Bernt Hansen, professor i Afrikastudier og tidligere leder af Center for Afrikastudier ved Københavns Universitet, holder foredrag med titlen: Hvor går Afrika hen i en ny politisk og økonomisk verdensorden. 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 8. 09.30 -12.00	**Demensuge 19: Vejledning og inspiration i frivilligcentret** Mød Hillerød Kommunes pårørendekonsulent Jette Holbek Holm og demenskonsulent Susie Dybing i frivilligcentret. Få svar på dine spørgsmål og hør om kommunens tilbud til dig som pårørende til en sygdomsramt. Mød også repræsentanter for Aktivitetsvenner og hør, hvordan frivillige kan hjælpe personer med demens til at fortsætte et aktivt liv. Kontakt: Thilde S. Hansen, tsh@frivilligcenter-hillerod.dk.
Onsdag 8. og 22. 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" . 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 8. 13.00 - 15.00	**Læsegruppe for mænd** Hillerød Biblioteks læsegruppe for mænd 65+ mødes i frivilligcentret for at blive introduceret til nye fællesskaber. Dagens gæst er Søren H. Sørensen fra Hemingway Club Hillerød.
Onsdag 8. 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 9. 10.00 - 18.00	**Aalborg Universitet** Projekt Livskvalitet gennemfører interviews i Frivilligcenter Hillerød. Nærmere info: Anita Egholm Jensen, aej@business.aau.dk.
Torsdag 9. og 23. 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. Gruppen er ikke åben, men der etableres løbende nye grupper.
Torsdag 9. 19.00 - 21.00	**Sathya Sai Baba - selvudvikling med åndeligt og humanitært sigte** Saicafé. Tovholder: Torben Reimann, torbenreimann@hotmail.dk. Alle interesserede er velkomne.
Fredag 10. 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 11. 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 13. og 27. 10.00 - 13.00	**Kvindekrisecentret - Lev uden vold** Netværksgruppe for tidligere voldsudsatte kvinder i samarbejde med Hillerød Kvindekrisecenter 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 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 kr. 10,-. Tovholdere: Dorte Nielsen og Elisabeth Nielsen.
Mandag 13. 13.00 - 15.00	**Læsekreds Q-11** Læsegruppe. Kontaktperson: Jytte Grønlund, mail@jyttegroenlund.dk.
Mandag 13. 16.00 - 18.00	**Trivselsgruppe for børn i skilsmissefamilier** 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.
Tirsdag 14. 08.30 - 15.00	**Hillerød Kvindekrisecenter** Netværksmøde for børnerådgivere på krisecentret i Region Nordsjælland. Nærmere info Leyla Lavrsen, ll@kvindecenter.dk.
Tirsdag 14. og 28. 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 14. 16.00 - 20.00	**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 15. og 29. 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 15. 17.00 - 18.30	**Engagementscafé – Om eventfrivillighed** Har du kun en dag, en eftermiddag, aften eller få timer til rådighed, så fortvivl ikke. Du kan alligevel bidrage og gøre en forskel for en god sag lokalt. Mød blandt andre Stafet for Livet Nødebo, der har brug for din hjælp ved årets stafet 17. og 18. august. Der er også mulighed for at høre om andre måder at engagere sig. Kontakt Anette Nielsen på info@frivilligcenter-hillerod.dk.
Onsdag 15. 18.30 - 22.00	**Nyreforeningen Nordsjælland** Netværksgruppemøde for yngre nyresyge. Nærmere info: Tina Späth, tina@familienspath.dk.
Onsdag 15. 19.00 – 22.00	**Bedre Psykiatri** Generalforsamling. Nærmere info: Charlotte Tune, charlottetune@gmail.com.
Torsdag 16. 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.
Søndag 19. 13.00 - 15.30	**Kærlighedshæren – for alle over 18 år** Et trygt sted for dig, som har svære forældrerelationer, har brudt med en forælder eller overvejer at gøre det. Vi taler om, hvordan vi har det og støtter hinanden. Her sætter vi ord på frustration, sorg og magtesløshed. Mød bare op. Vi mødes fremover næstsidste søndag i måneden. Tovholdere: Line tlf. 6064 0264 og Maria tlf. 6043 9680.
Tirsdag 21. 11.30 - 13.30	**Foredrag om børneopdragelse mellem to kulturer – Mamma Mia** Få et bud på, hvilke kompetencer der er vigtige for børn, der vokser op i en moderne og kompleks verden, når Mamma Mia - den internationale mødregruppe i Frivilligcenter Hillerød - inviterer til foredrag med psykolog Basim Osman i Kedelhuset. Tilmelding nødvendig til epost@frivilligcenter-hillerod.dk senest 16. maj.
Tirsdag 21. 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.
Onsdag 22. 09.30 - 11.30	**Hemingway Club Hillerød – foredrag om Hillerøds udvikling** Dan Riise (V) formand for arkitektur, byplan og trafikudvalget holder foredrag med titlen Hvordan skal Hillerød udvikle sig de kommende år. 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 22. 13.00 -15.00	**Kursus i demens for foreninger** Demens behøver ikke at være en stopklods for et aktivt og socialt liv. I kan gøre en forskel i jeres forening for medlemmer med demenssygdom. Deltag i et gratis kursus for foreninger i Hillerød med Susie Dybing, demenskonsulent i Hillerød Kommune, og få virksomme værktøjer, så I er klædt på til, hvis et medlem i foreningen får en demenssygdom. Hør også om tilbuddet Aktivitetsvenner, der skal hjælpe personer med demens til at leve et aktivt liv. Tilmelding på epost@frivilligcenter-hillerod.dk. Yderligere oplysninger: tsh@frivilligcenter-hillerod.dk.
Torsdag 23. 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 23. 13.30 - 17.00	**Dansk Blindesamfund – Hillerød** Årligt møde for alle frivillige, nærmere info: Jørgen Eckmann, joergen.eckmann@blind.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.
Mandag 27. 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.
Mandag 27. 18.00 - 20.00	**Hjertecafé med Hjerteforeningen** Hjertelæge Christina Alhede fortæller om atrieflimmer. **OBS!** Tilmelding til hh.hjerte@gmail.com, da vi kun må være 50 personer i Kedelhuset og vær opmærksom på tidspunktet. Det er gratis at deltage. Nærmere info: Lil Quist, hh.hjerte@gmail.com.
Mandag 27. 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 29. 14.00 -16.00	**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. Tilmelding til epost@frivilligcenter-hillerod.dk, tlf. 4824 1907.

74152
MobilePay

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.