

Hver uge i MARTS 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.
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.
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: 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	
09.30 - 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 Karll.
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.

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



Thea Bruun Jensen (l.v.) oprettede sammen med blandt andre Eva Christensen en trivselsgruppe for unge pårørende til demte.

Det sker i MARTS 2019 i frivilligcentret

WWW.FRIVILLIGCENTER-HILLEROD.DK

Aktiviteter i dit frivilligcenter...



Engagementscafé

Onsdag 6. marts kl. 16.00-17.30
Tema: "1-til-1-frivillighed"

Overvejer du, hvordan du kommer i gang med et frivilligt engagement – eller hvor du kan gøre en forskel lokalt?

Så kom til cafémøde og hils på

- Eva Lefholm, koordinator for Besøgsvenner i Ældre Sagen
- Kirsten Dalgaard, koordinator for Hillerød Motionsvenner
- Thilde Hansen, koordinator for Aktivitetsvenner

og hør bl.a. om, hvem man kan gøre en forskel for i Hillerød, hvad du kan bidrage med og selv få ud af et engagement, samt hvordan du kommer i gang.

Kontakt: Anette Nielsen på info@frivilligcenter-hillerod.dk.



Engagement og begejstring i det frivillige virke

Torsdag 21. marts kl. 17.00-18.30 i Kedelhuset, Fredensvej 12b

- Hvordan kan vi række ud efter dem, som endnu ikke er med?
- Hvad skal få dem til at engagere sig?
- Og hvad skal der til, for at folk kan andet end kigge på?

Forud for generalforsamlingen vil Esben Danielsen komme med gode tips, ideer og input. Han er direktør for Lokale og Anlægsfonden og tidligere medlem af Roskilde Festivals ledelse.

Tilmelding: epost@frivilligcenter-hillerod.dk



Søger I nye frivillige?

Tirsdag 26. marts 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!



Kom til generalforsamling i Frivilligcenter Hillerød

Torsdag 21. marts kl. 19.30-21.00 i Kedelhuset, Fredensvej 12b

Forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal sendes skriftligt pr. mail til bestyrelsesformand Peter Andersen, pazealand@hotmail.com, senest 7. marts 2019.

74152

Husk at forny medlemskabet for 2019: Kontingentet er 250 kr.

Det sker i MARTS i frivilligcentret



Fredag 1., 15. og 29. 15.00 - 18.00	Veteran­café i Hillerød Veteran ­ cafeen 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 2. 14.00 - 19.00	SF Hillerød Generalforsamling i Kedelhuset.
Søndag 3. 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 4. og 18. 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 10 gange. Hvert møde varer tre timer med pause. Kontakt: Mette Thyghøj, mt@levudenvold.dk, tlf. 3171 4441.
Mandag 4. og 18. 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.
Mandag 4. 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.
Mandag 4. 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 5. og 19. 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 5. og 19. 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.
Tirsdag 5. 19.00 - 21.00	Hillerød Bys Lokal­råd Generalforsamling i Kedelhuset.
Onsdag 6. 16.00 - 17.30	Engagements­café Temaet er: "At gøre en forskel gennem samvær og aktivitet med et andet menneske". Mød Eva Lefholm, koordinator for Besøgsvenner i Ældre Sagen, Hillerød, Kirsten Dalgaard, koordinator for Hillerød Motionsvenner samt Thilde Hansen, koordinator for Aktivitetsvenner og få bl.a. svar på, hvad der forventes, hvordan man kommer i gang, og hvem man kan gøre en forskel for lokalt et sted i Hillerød Kommune. Cafeen er åben for alle, der er nysgerrige på frivilligt engagement og særligt dig, der søger viden om det at være engageret i et andet menneske, som besøgsven, motionsven eller aktivitetsven. Det vil være dejligt med en tilmelding på epost@frivilligcenter-hillerod.dk. Engagements ­ cafeen holdes i et samarbejde mellem Ældres Sagen Hillerød, Hillerød Motionsvenner og Frivilligcenter Hillerød.
Onsdag 6. 19.00 - 21.00	Bedre Psykiatri Infomøde for nye frivillige, hvor Bedre Psykiatris mission, arbejds ­ felter og konkrete opgaver vil blive præsenteret. Frivillige sørger for et mere oplyst grundlag til at tage stilling til arbejdet i og omkring bestyrelsen. Nærmere oplysninger: Charlotte Tune, charlottetune@gmail.com, tlf. 4020 8192.
Onsdag 6. 19.00 - 21.00	Hillerød Torvemarked Generalforsamling.
Onsdag 6. og 20. 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 7. og 21. 10.00 - 12.00	Selvhjælpsgruppe: Team Overgang Tovholder: Dorte Nielsen.
Torsdag 7. og 21. 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 7. 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 7. 19.00 - 21.00	ADHD­foreningen: 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.
Mandag 11. 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 11. 13.00 - 15.00	Læse­kreds Q-11 Læsegruppe. Kontaktperson: Jytte Grønlund, mail@jyttegroenlund.dk.
Tirsdag 12. 16.00 - 20.00	Diabetes­foreningen – café Hovedemnet vil være motion. Diabetessygeplejerske Janne Helbo fra Hillerød Kommune stiller sig til rådighed. Cafeen holdes i Kedelhuset. Nærmere info: https://diabetes.dk/kalender.aspx.
Onsdag 13. 19.30 – 21.30	Dansk Cyklistforbund Hillerød Generalforsamling.
Torsdag 14. 08.00 – 13.30	Styrk din Krop Temadag for netværkets instruktører i Kedelhuset.

Torsdag 14. 17.00-19.00	Hovedpine efter hjernerystelser Hjernerystelsesforeningen arrangerer foredrag med overlæge Henrik Schytz, der vil gennemgå, hvordan hovedpine efter hjernerystelse karakteriseres, undersøges og behandles ved Dansk Hovedpinecenter. Foredraget henvender sig til patienter med hjernerystelse og deres pårørende, fagpersoner (behandlere, sagsbehandlere m.m.), og der vil være rig lejlighed til at stille spørgsmål. Tilmelding og mere info: http://paspaahovedet.dk/public_html/foredrag/.
Torsdag 14. og 28. 19.00 - 21.00	Angstforeningen – selvhjælpsgruppe, hvor ligesindede mødes Del dine tanker og erfaringer omangst 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.
Søndag 17. 14.00 - 17.00	Æbletræernes Venner holder podekursus Nærmere info Christian Sørensen, christian.egholm@hotmail.com.
Mandag 18. 19.30 - 21.00	Grænseforeningen Generalsekretær Knud Erik Therkelsen causerer over dagens Grænseforening – og hvorledes vi i fællesskab fejrer genforeningsåret 2020. Pris 20 kr. for medlemmer og 50 kr. for gæster. Kontakt: Bent Kauffmann, Bent@panikrejser.dk.
Mandag 18. 19.00 - 21.30	Barokhavens Venner Generalforsamling i Kedelhuset.
Tirsdag 19. 14.00 - 16.15	Dansk Blindesamfund – Hillerødklubben Hillerødklubben holder medlemsmøde i Kedelhuset med kaffebord og hygge. Lars Bang kigger forbi med gamle 78-plader og foredrag om de gamle revykunstnere. Nærmere oplysninger hos kontaktperson: Annette Gramstrup Jørgensen, annette.gramstrup@live.dk.
Tirsdag 19. 17.00 – 19.00	Astma-Allergi Foreningen Nordsjælland Generalforsamling.
Torsdag 21. 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 21. 17.00-18.30	Medlemsmøde: Engagement og begejstring i det frivillige virke Forud for Frivilligcenter Hillerøds generalforsamling holdes medlemsmøde i Kedelhuset, hvor Esben Danielsen, der har lang erfaring med at skabe rammer for og konkret arbejde med frivilligt engagement, holder oplæg og skaber dialog. Han er i dag direktør for Lokale og Anlægsfonden og tidligere medlem af Roskilde Festivals ledelse og spillestedsleder for Gimle i Roskilde.
19.30 - 21.00	Frivilligcenter Hillerøds generalforsamling Tilmelding til fællesspining og generalforsamling, der holdes i Kedelhuset, senest 18. marts til epost@frivilligcenter-hillerod.dk / tlf. 4824 1907 med alle deltagernes navne, e-mails og foreningens navn.
Torsdag 21. 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 selvhjælp@frivilligcenter-hillerod.dk eller ring på 4824 1907.
Søndag 24. 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 24. 13.00 - 15.30	Kærlighedshær - for alle over 18 år Et trygt sted for dig, som har svære forælderrelationer, 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 næsts ­ tdste søndag i måneden. Tovholdere: Line tlf. 6064 0264 og Maria tlf. 6043 9680.
Mandag 25. 19.00 - 22.00	Autismeforeningen Netværk ­ smøde for forældre til teenage ­ piger med autisme. Er du interesseret i at deltage, så skriv en mail til Autismeforeningen: til.formand@gmail.com.
Tirsdag 26. 10.00 -12.00	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 Facebook-side og hjemmeside. Tilmelding til epost@frivilligcenter-hillerod.dk, tlf. 4824 1907.
Onsdag 27. 19.00 - 21.00	Slægtsforskere i Hillerød og Omegn Emne: Kan DNA løse slægtens gåder? DNA i slægtsforskningens tjeneste. Nærmere info: Birgit Vinholt, vinholt3400@live.dk.
Onsdag 27. 19.00 - 21.00	Autismeforeningen Netværk ­ sgruppemøde. Er du interesseret i at deltage, så skriv en mail til Autismeforeningen: til.formand@gmail.com.
Onsdag 27. 19.00 - 22.00	ADHD Nordsjælland Medlemsmøde.
Torsdag 28. 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 åben for nye deltagere, men kontakt: liz@bjoerndal.dk.
Torsdag 28. 19.00 - 22.00	Autismeforeningen Netværk ­ smøde for forældre til børn (6-12 år) med autisme. Er du interesseret i at deltage, så skriv en mail til Autismeforeningen: til.formand@gmail.com.
Lørdag 30. 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 31. 09.30 - 15.30	Sathya Sai Baba - selvudvikling med åndeligt og humanitært sigte Medlemsmøde. Tovholder: Torben Reimann: torbenreimann@hotmail.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.