

Hver uge i MARTS 2020 i FcH

MANDAG	
09.00-10.00	DOF Hillerød Fritidsskole: Qigong Qigong ved Peter Siggaard Andersen. Nærmere oplysninger: Lena Becker, post@fritidsskoler.dk.
10.15-15.45	FOF: Kursus i billedkunst Billedkunst ved Peter Siggaard Andersen. To hold. Nærmere oplysninger: FOF Nord, kontakt@fof-nord.dk.
12.00-14.00	Styrk din Krop: Træning for ældre 65+ 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	
09.45-10.45	Hillerød Motionsvenner: Motion Hold bevægelsesapparatet og humøret i gang med motion og afspænding på et mindre hold for seniorer. 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, lillychristensen48@gmail.com.
13.30-16.30	Sprog- og netværkscafé: Hjælp til lektier m.m. 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.
15.00-16.30	Lungeforeningen: KOL-motionshold Rolig motion med efterfølgende samvær. Der er oprettet venteliste. Gruppen ledes af Hanne Buch. Nærmere oplysninger på mail: stendysse@privat.dk, tlf. 2621 7872.
16.00-19.00	Juridisk\$dialog: Hjælp til lovgivning Få hjælp til at forstå den sociale lovgivning, herunder serviceloven og kommunens ansvar og sagsbehandlingsproces og få hjælp til at forstå breve og afgørelser fra udlændingemyndighederne. Book en tid på epost@frivilligcenter-hillerod.dk.
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: Retshjælp Hillerøds advokater giver gratis og anonym retshjælp til alle. Fremmødte får hjælp efter tur.
Hillerød Skakklub: Træning og spil	
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: Malergruppe En netværksgruppe, som maler i atelieret. Tovholder: Flemming Petersen.
10.00-12.30	It-café: Rådgivning og hjælp Ældre Sagen Hillerød og Frivilligcenter Hillerød samarbejder om en it-café. It-frivillige vil onsdage i ulige uger (fra 18. marts i lige 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.
19.30-20.45	Al-Anon (pårørende til alkoholikere): Selvhjælpsgruppe Anonym selvhjælpsgruppe mødes om at være pårørende eller ven til alkoholikere. Vi mødes for at dele erfaringer, styrke og håb. Alle interesserede er velkomne.
19.30-20.45	Alateen: Selvhjælpsgruppe Alateen er en selvhjælpsgruppe for teenage-pårørende til alkoholikere. Vi mødes for at dele erfaringer, styrke og håb om at have en forælder, der er ramt af alkoholisme.

TORSDAG	
09.30-11.00	Styrk din Krop: Træning for ældre 65+ 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	Cykelgruppen Fri-hjul I: 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.
10.20-13.55	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.
10.30-12.30	Reservekollegerne: Netværksgruppe for dig uden for arbejdsmarkedet Formålet er at skabe rum til at mødes i dagtiden, hvor andre er på arbejde og har et kollegafællesskab. For dig, der er under 65 år. Yderligere oplysninger: rk@frivilligcenter-hillerod.dk.
11.00-13.30	Åndehullet: 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 åndehulgruppen. Tovholder: 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: Kirsten Johansen, 3089 8086 og Minna Christensen, 2616 4119.
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	Cykelgruppen Fri-hjul II: 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. Tilmelding: Nina Lerche, nina_lerche@msn.com eller Edith Hansen, alzheimer.hillerod@gmail.com.

SØNDAG	
11.30-15.00	Dansk-Kurdisk Ungdoms- og Kulturforening: Folkedans og modersmålsundervisning Dansk-Kurdisk Ungdoms- og Kulturforening arrangerer folkedans og undervisning i kurdisk, hvor alle er velkomne.

FØLG VEJEN TIL FÆLLESSKABET

Det sker i dit frivilligcenter

MARTS 2020

"Træning i naturen" er motionstilbud, hvor du tirsdage og onsdage kan nyde naturen og få motion i det grønne sammen med andre i Præstevangsskoven. Her er deltagerne i gang ved ruinen på Fantasien Ø.

NYT

På www.frivilligjob.dk kan du søge og opslå frivilligjob. 4.marts holder frivilligcentret infomøde og efterfølgende workshop, hvor du kan lære mere om Hillerøds nye, lokale frivilligjob-portal, og få hjælp til at komme i gang med at bruge frivilligjob.dk. Tilmeld dig på epost@frivilligcenter-hillerod.dk

KRÆFTENS BEKÆMPELSE

Chauffør-medhjælper søges til genbrugsbutik i Hillerød

Hvis du har tid og lyst, så tilbyder vi et herligt fællesskab og muligheden for at gøre en forskel for kræftramte og deres pårørende.

FRIVILLIGCENTER HILLERØD

Gør en forskel med din grafik

Er du grafiker (eller godt på vej til at blive det), og kunne du tænke dig at gøre en forskel gennem din kreativitet i den frivillige sociale verden lokalt i Hillerød? Så læs her!

KONTAKT ORGANISATION

Medlemsmøde og generalforsamling
Torsdag 19. marts fra kl. 17.00 i Kedelhuset, Fredensvej 12b
Temaet for medlemsmødet er "Bæredygtige fællesskaber"
Ideer/forslag: Kontakt Anette Nielsen info@frivilligcenter-hillerod.dk
Husk at forny medlemskabet for 2020

10i20-medlemsmøder
Torsdag 26. marts kl. 10.00-12.00 og kl 19.00-21.00
Frivilligcenter Hillerød vil i 2020 holde 10 medlemsmøder. Vi vil mødes med 10-12 foreninger og grupper ad gangen, således at vi - når vi har holdt de 10 møder - har mødtes med alle vores medlemmer.
Formålet er at lære hinanden bedre at kende, få mulighed for at tale om samarbejde på tværs og at inspirere hinanden om social tilgængelighed og godt værtskab i foreningerne.
Tilmelding: epost@frivilligcenter-hillerod.dk.
Se samtlige datoer på frivilligcenter-hillerod.dk.

Alle medlemsforeninger kan få omtalt deres arrangementer holdt i frivilligcentret og Kedelhuset i månedskalenderen.
Kontakt epost@frivilligcenter-hillerod.dk senest den 20. i måneden før.

Det sker i MARTS i frivilligcentret



Søndag 1. og 15. 10.00-14.00	Danske Slægtsforskere: DNA i slægtsforskningen Studiegruppe: DNA i slægtsforskningen. Nærmere oplysninger: Birgit Vinholt, vinholt3400@live.dk.
Mandag 2., 16. og 30. 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 ti gange. Hvert møde varer tre timer med pause. Kontakt: Mette Thyghøj, mt@levuden vold.dk, tlf. 3171 4441.
Mandag 2., 16. og 30. 16.00-18.00	Trivselsgruppe for børn i skilsmissec familier 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-hillerød.dk.
Mandag 2. 19.00-21.00	Under Regnbuen: Intrømøde Under Regnbuen Hillerød er en ny, lokal netværksgruppe for LGBT+-personer. Formålet med intrømødet er at forsøge at danne et netværk og få en dialog i gang om, hvilke hyggelige og interessante aktiviteter, gruppen vil lave: Fællesspisning, filmaftener, lave events eller på anden vis sætte et "regnbue"-præg på Hillerød. Alle interesserede er velkomne.
Tirsdag 3. 15.30-17.30	Amnesty International: Medlemsmøde Medlemsmøde i lokalafdeling Hillerød. 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, maggielairst@yahoo.com.
Onsdag 4. 14.00-17.00	Frivilligcenter Hillerød: Infomøde og workshop om frivilligjob-portal Infomøde og efterfølgende workshop for repræsentanter fra foreninger og grupper samt kommunale medarbejdere, der arbejder med rekruttering af frivillige. Lær mere om Hillerøds nye, lokale frivilligjob-portal, og få hjælp til at komme i gang med at bruge frivilligjob.dk. Tilmelding til epost@frivilligcenter-hillerød.dk senest 2. marts.
Onsdag 4. 19.00-21.00	Lokalhistorisk Forening: Generalforsamling og foredrag Foredrag ved Asger Berg: "Liget i skoven". Nærmere info: Asger Berg, larskanit@gmail.com.
Onsdag 4. og 18. 19.00-21.00	Angstforeningen: Selvhjælpsgruppe 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 4. 19.30-21.30	Cyklistforbundet Hillerød: Generalforsamling Nærmere info: Leni Blensø, dcphillerød@gmail.com.
Torsdag 5. og 19. 10.00-12.00	Team Overgang: Selvhjælpsgruppe Tovholder: Dorte Nielsen.
Torsdag 5. 10.30-12.30	Reservekollegerne: Første møde i netværksgruppe for dig uden for arbejdsmarkedet Formålet er at skabe rum til at mødes i dagtiden, hvor andre er på arbejde og har et kollegafællesskab. For dig, der er under 65 år. Gruppen mødes fremover hver torsdag .Yderligere oplysninger: rk@frivilligcenter-hillerød.dk.
Torsdag 5. 17.00-19.00	Danske Handicaporganisationer Hillerød: Årsmøde Nærmere info Vibeke Pagh, vibekepagh@icloud.com.
Torsdag 5. og 19. 17.00-19.00	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-hillerød.dk.
Torsdag 5. 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: Charlotte Jespersen, tlf. 2921 3380.
Torsdag 5. 19.30-21.30	Naturhistorisk Forening: Hunderevet ved Hundested Formand for reetablering af stenrevet Hunderevet, lærer Frank Eske-Lund, vil fortælle om revets betydning for biodiversiteten, om hvad et formidlingsrev er for noget, og hvorfor det i det hele taget er en god idé med sådant et rev. Entre for ikke-medlemmer. Nærmere info: Charlotte Falsmar, charlotte@falsmar.dk.
Fredag 6. og 20. 10.00-12.00	Ældre Sagen: Bliv forfatter i dit eget værksted Gruppen mødes hver anden fredag frem til 3. april. Der vil være et emne, man skal skrive om fra gang til gang. Tovholder: Inge Espensen, inge@salpetermosevej.dk.
Lørdag 7. 14.00-18.00	Haveselskabet Nordsjælland: Workshop om præriehaven Foredrag og workshop med plantemand Finn Bruun og landskabsarkitekt Thomas Vejsnæs, der giver idéer til dit eget bed. Tilmelding senest 3. marts. Deltagergebyr: 100 kr. for medlemmer – 150 kr. for ikke-medlemmer. Nærmere info: Jytte Frederiksen, sorsortdesign@mail.dk.
Lørdag 7. 16.00-22.00	Nordsjællands Skakklub og DFUNK (Dansk Flygtningehjælps ungdom): Hygge og brætspil Kunne du tænke dig en kulturel oplevelse eller lære at spille et spændende spil, så er denne begivenhed noget for dig. Nybegynder eller erfaren, kom og vær med til en eftermiddag/aften med hygge, god mad, snak og mange forskellige spil, som skak, backgammon, dam m.m. Nærmere info: Lars Erik Linderød, 2893 2810, larslibra@hotmail.dk eller Rasmus Sundin, 4125 4932, rasmusesigurd@hotmail.com.
Søndag 8. 16.30-18.30	Sathya Sai Baba: Sang Alle interesserede er velkomne. Tovholder: Lau Nielsen, laujnielsen@hotmail.com.
Mandag 9. 11.00-14.00	Slægtsforskningsgruppen i frivilligcentret: Åben gruppe En 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 9. 13.00-15.00	Læsekreds Q-11: Læsegruppe Kontaktperson: Jytte Grønlund, mail@jyttegroenlund.dk.
Mandag 9. 15.00-17.00	Hjerteforeningen Hillerøds Hjertecafé: Et sundt liv med hjertesygdom Henrik Bjørkman giver statistiske facts om ældres sundhed og kost. Derefter oplæg ved Stine Junge Albrechtsen, klinisk diætist, om kost og kolesterol. Af hensyn til indkøb vil vi gerne have tilmelding på hh.hjerte@gmail.com.
Tirsdag 10. 19.00-21.00	Hillerød Bys Lokalråd: Generalforsamling Ordinær generalforsamling. Yderlige information: Marianne Løvdal, marianneloevdal@hotmail.com.
Torsdag 12. og 26. 16.00-18.00	Herreværelset: Selvhjælpsgruppe for mænd med hjertelidelse 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 12. og 26. 19.00-21.00	Angstforeningen: Selvhjælpsgruppe, hvor ligesindede mødes Del dine tanker og erfaringer omkring angst og håndteri ng 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 12. 19.00-22.00	Diabetesforeningen: Foredrag om diabetesbehandling på Nordsjællands Hospital Overlæge ved Nordsjællands Hospital, professor Ulrik Pedersen Bjerregaard fortæller om diabetesbehandlingen på Nordsjællands Hospital nu og fremover. Der vil være mulighed for at stille spørgsmål bagefter. Nærmere info: https://diabetes.dk/kalender.aspx.
Søndag 15. 14.30-16.30	Grænseforeningen: Foredrag om afstemningen i Sydslesvig "Genforeningen, afstemningen i zone 2 og de fortabte sydslesvigere" ved forskningschef Mogens Rostgaard Nissen fra Dansk Centralbibliotek i Flensborg. Pris 30 kr. for medlemmer og 50 kr. for gæster. Kontakt: Bent Kauffmann, bent@panikrejser.dk.
Mandag 16. og 30. 10.00-13.00	Kvindekrisecentret - Lev Uden Vold: Selvhjælpsgruppe Organisationen Lev Uden Vold har oprettet en selvhjælpsgruppe for tidligere voldsudsatte kvinder i samarbejde med Hillerød Kvindekrisecenter og Frivilligcenter Hillerød. Kontaktperson: Christina Korsgaard, tlf. 4261 6999, e-mail: hverdagensrutiner@outlook.dk.

Mandag 16. 17.00-19.30	Trivselsgruppe for unge En trivselsgruppe er et fællesskab for unge 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-hillerød.dk.
Tirsdag 17. 09.30-12.00	Hemingway Club Hillerød 2: Ernest Hemingway, mennesket, manden og myten Journalist Bo Tao Michaelis holder foredrag om den skelsættende og epokegørende forfatter Ernest Hemingway. Hans berømte skrivestil, minimalisme med det hårdkogte, nøgterne og nøgne sprog skabte skole med hans romaner og noveller fra 1920'erne og frem med romaner som 'Farvel til våbnene', 'Hvem ringer klokkerne for' og 'Den gamle mand og havet'. Hemingway Club Hillerød 2 er et socialt netværk for voksne mænd i alderen 60+. Netværket bygger på frivillighed og fællesskab. På grund af overvældende interesse er der oprettet endnu en klub, der mødes tirsdag i lige uger. Nærmere info: Søren H. Sørensen, shs@kamp.dk.
Tirsdag 17. 14.00-16.15	Dansk Blindesamfund, Hillerødklubben: Medlemsmøde Hillerødklubben holder medlemsmøde i Kedelhuset med kaffebord og hyggesnak. Nærmere oplysninger hos kontaktperson: Annette Gramstrup Jørgensen, annette.gramstrup@live.dk.
Tirsdag 17. 17.00-19.00	Frivilligcenter Hillerød: Samarbejds møde om frivilligt peer-støtte projekt Frivilligcenter Hillerød tager initiativ til at etablere en peer-støttegruppe i samarbejde med lokale psykiatreforeninger og Hille-rød Kommune. Vi inviterer til et informationsmøde, hvor vi drøfter idéen, samarbejds muligheder og form. Formålet med projektet er at bidrage til at øge livskvaliteten og mindske isolation og ensomhed blandt unge og voksne medborgere, der er i en recoveryproces gennem frivillig peer-støtte og brobygning til lokale fællesskaber. Tilmelding nødvendig: centerleder Anette Nielsen, an@frivilligcenter-hillerød.dk.
Onsdag 18. 19.00-21.00	Danske Slægtsforskere Hillerød: Generalforsamling Efter generalforsamlingen vil Per Andersen holde et oplæg om: Hvad kan du finde på hjemmesiden: Danske Slægtsforskere Danmark. Nærmere info: Birgit Vinholt, vinholt3400@live.dk.
Onsdag 18. 19.00-21.30	Autismeforeningen: Netværksmøde Netværksmøde for forældre til piger med autisme. Er du interesseret i at deltage, så skriv en mail til Autismeforeningen: til.formand@gmail.com.
Onsdag 18. 19.00 - 21.30	Aspigerne: Netværksgruppe under Autismeforeningen Kvindegruppe, der mødes til kaffe og masser af snak. Kontakt: Elizabeth Trøstrup Christensen, dibbero@gmail.com.
Torsdag 19. 17.00-21.00	Frivilligcenter Hillerød: Medlemsmøde og generalforsamling Temaet for årets medlemsmøde er "Bæredygtige fællesskaber", hvor vi sætter fokus på at få flere med i fællesskaberne som engagerede medspillere og for at få stærke og robuste fællesskaber. Kl. 19 er der fællesspisning, og fra kl. 20 generalforsamling. Tilmelding senest 15. marts 2020 til epost@frivilligcenter-hillerød.dk eller tlf. 4824 1907 med alle deltageres navne, e-mails og foreningens/gruppens navn. Kun medlemmer med gyldigt medlemskab har stemmeret ved generalforsamlingen
Torsdag 19. 19.00- 21.00	Haveselskabet Nordsjælland: Møde om havegrupper Nærmere info: Lene Lentz, ll@haveselskabet.dk.
Lør. 21. og søn. 22. 09.00-16.00	Hjerteforeningen: Kursus Kursus for nye instruktører i "Giv Liv" projektet. Er man interesseret i at høre mere om denne uddannelse, kan man rette henvendelse til Giv Liv teamet: vbhansen@hjerteforeningen.dk.
Lørdag 21. 14.00-21.30	SF Hillerød: Generalforsamling Nærmere info: Flemming Thomæs, fthomaes@gmail.com.
Søndag 22. 13.00-15.30	Kærlighedshær: Selvhjælpsgruppe Kærlighedshær - 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. Tovholdere: Line 6064 0264 og Maria 6043 9680.
Mandag 23. 19.00-20.30	Hillerød Bys Lokalråd: Foredrag om grevinde Danner Fra uægte barn til kongens hustru. Grevinde Danner og arven efter hende. Motivet for Hillerød bys skulptur på Torvet var mønsterbryder og en klog og driftig kvinde. Foredrag af cand.mag. Birgitte Nyborg. Alle er velkomne – ingen tilmelding. Yderligere information: hil-danner.dk.
Tirsdag 24. 19.00-21.00	Barorkhavens Venner: Foredrag om "De skånske lande – det tabte og genvundne Østdanmark Sverige er den nation, som Danmark flest gange har været i krig med. Journalist Kaj Spangenberg fortæller om de mange opgør med svenskerne og om svenskernes brutale "om-nationalisering" af befolkningen Skåne, Halland og Blekinge.
Tirsdag 24. 19.30 - 21.30.	Bedre Psykiatri: Generalforsamling Nærmere info: Charlotte Tune, charlottetune@gmail.com.
Onsdag 25. 16.00 -18.00	Gigtföreningen Nordsjællandskreds: Foredrag om binyrebarkhormon Behandling med binyrebarkhormon ved gift ved professor Kristian Stengaard-Pedersen. Detaljeret gennemgang af lægemidlets effekt og bivirkninger og der vil blive lejlighed til at stille spørgsmål. Tilmelding senest 18. marts til kredsformand Lizzie Lyngby, 5250 9771 , lizzilyngby@hotmail.com pris: kr. 50,- medlem – kr. 75,- ikke-medlem.
Onsdag 25. 17.00 -19.00.	Astma-Allergi Nordsjælland: Generalforsamling Nærmere info: Ingelise Biering, zbiering@mail.dk.
Torsdag 26. 10.00-12.00	Frivilligcenter Hillerød: 10i20 møde Frivilligcentret holder i 2020 10 medlemsmøder med vores medlemmer, hvor vi mødes med 10-12 foreninger og grupper med en til to personer fra foreningen ad gangen, således at vi efter de 10 møder har mødtes med alle vores medlemsforeninger. Formålet er at lære hinanden bedre at kende, få mulighed for at tale om samarbejde på tværs og for at inspirere hinanden om social tilgængelighed og godt værtskab i foreningerne. Datoer og tidspunkter findes på frivilligcenter-hillerød.dk, og tilmelding sker til epost@frivilligcenter-hillerød.dk.
Torsdag 26. 13.30-16.30	Engelsk læse- og talegruppe: Læsning og diskussion 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 26. 14.00-16.00	Sathya Sai Baba: Studiekreds Vi studerer Sai Babas taler og åndelig litteratur. Tovholder: Lau Nielsen, laujnielsen@hotmail.com. Alle interesserede er velkomne.
Torsdag 26. 19.00-21.00	Frivilligcenter Hillerød: 10i20 møde Frivilligcentret holder i 2020 10 medlemsmøder med vores medlemmer, hvor vi mødes med 10-12 foreninger og grupper med en til to personer fra foreningen ad gangen, således at vi efter de 10 møder har mødtes med alle vores medlemsforeninger. Formålet er at lære hinanden bedre at kende, få mulighed for at tale om samarbejde på tværs og for at inspirere hinanden om social tilgængelighed og godt værtskab i foreningerne. Datoer og tidspunkter findes på frivilligcenter-hillerød.dk, og tilmelding sker til epost@frivilligcenter-hillerød.dk.
Torsdag 26. 19.00-21.30	Autismeforeningen: Netværksgruppemøde Emnet er børn med autisme og retardering i skolealderen. Kontakt: christina3400@hotmail.com for nærmere info.
Lørdag 28. 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 29. 09.30-15.30	Sathya Sai Baba: medlemsmøde Vi studerer Sai Babas taler og åndelig litteratur. Tovholder: Lau Nielsen, laujnielsen@hotmail.com.
Søndag 29. 14.00-16.00	Danske Slægtsforskere Hillerød: Foredrag om skolegang og opdragelse Skolegang og opdragelse i 1800-1900-tallet ved stadsarkivar Pernille Sonne. Hvordan gik vores forfædre i skole? Vil du vide mere om indførslen af skoleloven af 1814, brug en søndag eftermiddag med børn i alderen 11-18 år. Nærmere info: Birgit Vinholt, vinholt3400@live.dk.
Tirsdag 31. 19.00 -21.00	Røde Kors: Butiksmøde Møde for frivillige medarbejdere i genbrugsbutikken.