

Hver uge i MARTS 2024 i FcH



MANDAG

- 09.30-13.00 **Malerværkstedet**
Vi maler på egne projekter og deler viden og erfaringer om teknikker, materialer og motiver. Alle er velkommen uanset niveau. Medbring selv materialer. Er du begynder, hjælper vi dig gerne i gang. Kontakt værkstedsværterne Lene og Lene via epost@frivilligcenter-hillerod.dk.
- 10.00-11.30 **Foreningen for Mindful Living: Yoga for alle**
Her er fokus på vejtrækningsøvelser, balancetræning og lettere yoga. Yderligere info: Karin Blyt, info@centerformindfulliving.dk.
- 12.00-14.00 **Styrk din krop: Træning for ældre 65+**
Alsiddig og hensyntagende træning for knap så mobile ældre 65+. Træningen foregår både stående og på stole. Efter træningen hygger vi os omkring kaffebordet. Der er i øjeblikket venteliste. Flere oplysninger: Grethe Larsen tlf. 5133 5076.
- 17.00-18.45 **NA (Narcotics Anonymous): Selvhjælpsgruppe**
For misbrugere, der er eller vil være stof- og alkoholfri. Interesserede møder bare op.
- 18.30-21.00 **Kreative mandage (første gang 11. marts)**
Hyggeligt fællesskab for unge voksne, der har lyst til at mødes nogle timer og lave en god blanding af kreative projekter. Fællesskabet er åbent. Kontakt gruppens tovholder, Livia, på tlf. 7153 6213. **OBS!** 18. marts mødes gruppen allerede kl. 15.30-17.30.

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**).
- 10.00-13.00 **Tegn, tal og mal - kreativt samvær med mulighed for at øve danskundskaber**
Vi mødes alle tirsdage, og hygger os, så kom som du er. Om du vil tegne, male eller lære lidt dansk vælger du selv. Medbring gerne egne materialer ellers hjælper vi dig i gang. Kontakt værkstedsvært Grete via epost@frivilligcenter-hillerod.dk.
- 11.00-12.30 **Lungeforeningen: Åndehullet 2**
KOL-gymnastik med motion tilpasset personer med lungebesvær, efterfulgt af kaffehygge. Tilmelding til Zanne Willemoes 2629 1526, mail: zanne56@gmail.com.
- 12.00-13.30 **Tai chi chuan: Bevægelse for alle**
Prøv en ny måde at holde kroppen i form, styrke kropskontrol og forbedre balancen. I tai chi arbejder du med alle muskler uden store kraftanstrengelser, da bevægelserne er rolige og bløde. Alle er velkommen. Kom i komfortabelt tøj og fodtøj. Info og tilmelding: Bente Andersen, tlf. 2718 4404, bentebiansersen@hotmail.com.
- 13.45-15.30 **Lungeforeningen: KOL-motionshold**
Rolid motion med efterfølgende samvær. Gruppen ledes af Hanne Buch. Kontakt: stendysen@privat.dk, tlf. 2621 7872.
- 15.00-17.00 **Hillerød Bibliotek: Fællesskab om højtlesning og litteratur**
Læsegruppe, der mødes til højtlesning og samtaler om stort og småt med udgangspunkt i den oplæste litteratur. Gruppen er åben for alle. Maks. 10 deltagere. Tilmelding til ca@frivilligcenter-hillerod.dk.
- 17.00-19.00 **Trivselsgruppe: En-som mig**
Gruppeforløb for unge (16-25 år), der oplever ensomhed og ønsker at bearbejde ensomheden sammen med andre i samme situation ved at dele tanker, erfaringer og oplevelser med hinanden. Gruppen ledes af to frivillige gruppeledere, der har erfaring med selvhjælpsarbejde og gruppeforløb. Tilmelding: selvhaelp@frivilligcenter-hillerod.dk.
- Hillerød Skakklub: Træning og spil**
Træning for børn og unge i alderen 6-16 år. Mød bare op.
Træning for seniorer. Herefter spilles der partier.

ONSDAG

- 10.00-13.30 **Kreativt værksted**
Vi mødes og er kreative med garn, nål og tråd. Alle er velkommen - uanset om man hækler, syr, strikker eller broderer. Her er plads til hyggensnak og udveksling af erfaringer, tips og tricks. Er du begynder, hjælper vi dig gerne i gang. Værkstedsværter Lone Hansen og Mirjam Jensen kan kontaktes via epost@frivilligcenter-hillerod.dk.
- 16.30-19.00 **Dansk Flygtningehjælp: Familiecafé og Hverdagsrådgivning**
Hyggeligt socialt samvær for flygtninge fra Ukraine - børn og voksne - med kaffe, te og snacks samt mulighed for hjælp til hverdagens udfordringer som ny i Danmark. Alle er velkommen. Der tales ukrainsk, russisk, dansk og engelsk. Mere info: maryna@frivilligcenter-hillerod.dk.
- 19.00-22.00 **Hillerød Syklub: Sy-onsdag**
Syfolk i alle aldre og niveauer mødes og hygger sig med deres projekter. Medbring symaskine og syprojekt. Følg os på Facebook: Hillerød Syklub. Tovholdere: Gitte: Gittesthansen@gmail.com og Marie: marie@kroman-nobel.dk
- 19.30-20.45 **AI-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.

TORSDAG

- 09.30-11.00 **Styrk din Krop: Træning for ældre 65+**
Alsiddig og hensyntagende træning for knap så mobile ældre 65+. Træningen foregår primært på stole, men også med gående og stående øvelser. Efter træning hygger vi os omkring kaffebordet. Der er i øjeblikket ledige pladser. Kontakt: Ellen Godt Hansen tlf. 2365 6878.
- 09.50-12.00 **Cykelgruppen Fri-hjul torsdag: Sæt styr på tilværelsen - og få vind i håret og gode ben**
Cykelgruppen Fri-hjul er for dig, der har en cykel og vil kunne cykle 20 km på et par timer. Nye deltagere er velkomne. Vil du med, skal du møde op ved frivilligcentret med din cykel/elcykel kl. 9.40, hvor du bliver taget godt imod af turlederne: Anne Marie, Elin og Tonny.
- 10.20-14.00 **FOF Nordsjælland: Spansk sprogkursus**
Der undervises i spansk af Albena Radeva. Info og tilmelding: kontakt.nordsjaelland@fof.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. Gymnastikken er målrettet åndehulsgruppen. Tovholdere: Marianne Henriksen og Elisabeth Nielsen.
- 13.00-15.00 **Kom med!: Gågruppe**
For dig, der ønsker en hyggelig gåtur sammen med andre. Vi mødes i frivilligcentret og går herfra i al slags vejr. Efter turen drikker vi kaffe/te sammen. Tilmelding ikke nødvendig. Gåværter: Connie Jensen og Kirsten Johansen, tlf. 3089 8086.
- 15.00-16.00 **Ældre Sagen: Ældre gymnastik**
Motion for ældre, fortrinsvis på stole. For info og tilmelding: Holger Menne Christiansen, tlf. 2235 1943.
- 16.00-17.30 **Foreningen for Mindful Living: Holistisk fitness**
Bevægelse giver liv. Holistisk fitness er en tilgang til fitness, hvor fysiske øvelser, udstrækning og ernæring kombineres med meditation og healing. Info: Venera, info@centerformindfulliving.dk
- 19.00-21.00 **Vennepunktet: Et mødested for voksne mellem 24 og 40 år**
Gruppen har til formål at hjælpe ensomme voksne ud af isolation og ensomhed samt at arrangere aktiviteter, der opbygger fællesskaber og nye venskaber. Yderligere info: signe_b@yahoo.dk.
- 19.30-21.30 **Hillerød Skakklub: Indslusning**
Nærmere info på hjemmesiden <http://hillerodskakklub.dk>.

FREDAG

- 09.50-12.00 **Cykelgruppen Fri-hjul fredag: Sæt styr på tilværelsen - og få vind i håret og gode ben**
Cykelgruppen Fri-hjul er for dig, der har en cykel og vil kunne cykle 20 km på et par timer. Nye deltagere er velkomne. Vil du med, skal du møde op ved frivilligcentret med din cykel/elcykel, hvor du bliver taget godt imod af turlederne: Preben og Lisbeth.
- 10.00-13.00 **Mænds Mødested Hillerød: Aktiviteter og hyggeligt fællesskab for mænd**
Vi mødes over en kop kaffe, og derfra er der åbent for nye tiltag og gode idéer. Er du ung (+18), midaldrende, ældre, aktiv, passiv, handicappet, enlig, ensom etc., er du meget velkommen. Vi kerer os om hinanden i et selvstændigt og uforpligtende fællesskab. Mød bare op eller kontakt Jens Martinussen, tlf. 5011 6206 eller mmhillerod@gmail.com.

HJÆLP OG RÅDGIVNING - HVER UGE

- Hver tirsdag efter aftale mellem kl. 14.30-17.00 **Sprog- og netværkscafé**
For alle over 15 år, der har brug for hjælp til lektier og studier inden for fag som dansk, engelsk, matematik, fysik/kemi, biologi, samfundsfag eller sprogtræning. Alle er velkommen. **Bestil venligst tid** ved at kontakte frivilligcentret på epost@frivilligcenter-hillerod.dk, tlf. 2750 8037 eller ved at besøge os i vores åbningstid (man-tor kl. 10-16).
- Hver tirsdag efter aftale **Økonomisk råd og vejledning**
Et tilbud til alle borgere, der har behov for økonomisk råd og vejledning baseret på hjælp til selvhjælp. Alle er velkomne. Aftaler lægges i udgangspunktet tirsdage kl. 16.30-18.00. **Bestil venligst tid** ved at kontakte epost@frivilligcenter-hillerod.dk.
- Hver tirsdag 17.30-18.30 **Advokathjælpen i Hillerød: Juridisk rådgivning**
Hillerøds advokater giver gratis og anonym retshjælp til alle. Fremmødte får hjælp efter tur. Der kan ikke bestilles tid, men man kan blive skrevet på listen ved personlig henvendelse i frivilligcentret fra kl. 16.00 den pågældende tirsdag. Ventetid må påregnes.

FØLG VEJEN TIL FÆLLESSKABET

Det sker i dit frivilligcenter

MARTS 2024



Tak til Håndlangerne for at gennemgå, fikse og smøre alle stolene i værkstedet. Håndlangerne er en aktivtetsgruppe under Mænds Mødested Hillerød, som løser forskellige praktiske opgaver i frivilligcentret - og naturligvis er der også tid til en kop kaffe og en god snak imens.

Frivilligcenter Hillerøds generalforsamling og medlemsmøde

Torsdag 21. marts kl. 17.00-20.30 i Kedelhuset, Fredensvej 12b

Tilmelding senest 18. marts - og meget gerne før - via mail til epost@frivilligcenter-hillerod.dk

Husk at forny medlemskabet af Frivilligcenter Hillerød for 2024 inden generalforsamlingen

Påskeferie

Frivilligcentret holder lukket fra skærtorsdag 28. marts til og med 2. påskedag 1. april.

Vi ønsker alle en god påske



Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12c, 3400 Hillerød, tlf. 2750 8037
Åbningstid: Mandag-torsdag kl. 10-16, fredag ifølge program, bookinger og aftaler.
Kontakt: info@frivilligcenter-hillerod.dk www.frivilligcenter-hillerod.dk
Lokalebooking: epost@frivilligcenter-hillerod.dk www.facebook.com/Frivilligcenter.hillerod

Lørdag 2. 10.30-15.00	Autismeklubben: Medlemsmøde I klubben har man mulighed for at dele sine særinteresser med andre og blive inspireret af andres viden om deres særinteresser eller deltage i andre aktiviteter som fx brætspil. Man er selv med til at bestemme, hvad der skal foregå. Nærmere info: autismeklubben.hillerod@gmail.com.
Tirsdag 5. 19.00-21.00	Haveselskabet Hillerød-Allerød: Havegrupper Havegrupper i Nordsjælland og omegn udveksler ideer og danner nye grupper. En havegruppe er et uformelt socialt havefællesskab, som typisk består af medlemmer, der bor i nærheden af hinanden og har fælles haveinteresser. Arrangementet er gratis. Yderligere oplysninger og tilmelding: Finn Hansen, 2635 0654 eller fihansen@hotmail.com.
Onsdag 6. og 20. 10.00-12.30	It-café: Rådgivning og hjælp Ældre Sagen Hillerød og Frivilligcenter Hillerøds it-frivillige hjælper onsdage i lige uger med små og store problemer på it-området. Det gælder pc'er, tablets og mobiltelefoner samt tilsvarende Apple-versioner, MitID og digitale postsystemer. Alle er velkomne. Yderligere info: Kontakt tovholder Knud Jensen, jensenk4@gmail.com.
Onsdag 6. 13.30-15.00	Frivilligcenter Hillerød: Velkomstmøde Introduktion til frivilligcentret og gensidig afstemning af forventninger for alle nye medlemsforeninger og -grupper samt nye tovholdere, aktivitetsfrivillige, bestyrelsesmedlemmer og lignende. Tilmelding: epost@frivilligcenter-hillerod.dk.
Onsdag 6. og 20. 16.00-18.00	Trivselsgruppe for børn i skilsmissefamilier En trivselsgruppe 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. Nærmere info: Eva Christensen, ec@frivilligcenter-hillerod.dk.
Onsdag 6. og 20. 18.30-20.30	Unge For Ligeværd (UFL): Klubmøde UFL-klub er en ny klub for unge i Hillerød. Vi er et rummeligt og trygt fællesskab for unge over 18 år med særlige behov. Vi hygger, spiller brætspil eller hvad vi ellers kan finde på. Du er velkommen; tilmelding ikke nødvendig. Kontakt: roymalmkvist.a@gmail.com.
Onsdag 6. 19.00-22.00	Hjerteforeningen Hillerød: Generalforsamling Yderligere oplysninger: hillerod@herteforening.dk.
Torsdag 7. og 21 16.00-18.00	Trivselsgruppe for børn med søskende med særlige behov En trivselsgruppe 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. Nærmere info: Eva Christensen, ec@frivilligcenter-hillerod.dk.
Torsdag 7. og 21. 19.00-22.00	ADHD-Foreningen Nordsjælland: Café for voksne med ADHD/ADD Caféen er et frirum, hvor du kan tale medigestillede og få støtte til de udfordringer, du oplever i hverdagen. Vi tager aktuelle emner op i forhold til hvad der rører sig i gruppen og tager en styret snak ud fra dette. Undervejs vil der blive holdt pauser og der serveres kaffe, te og småkager. Åben for medlemmer og interesserede. Man møder bare op. Kontakt nordsjaelland@adhd.dk.
Lørdag 9. og søndag 10. 08.30-18.30	Humanistisk Samfund: Forberedelse til humanistisk konfirmation Humanistisk konfirmation er en markering af overgangen fra barndom til ungdom med udgangspunkt i humanistiske værdier. Forberedelsen tager udgangspunkt i emner som livssyn, etik, menneskerettigheder, identitet og kritisk tænkning. Yerligere information: www.humanistisksamfund.dk eller kontakt@hs.dk.
Søndag 10. 12.00-16.00	Danske Slægtsforskere og Hillerød Lokalhistoriske Forening: Kildeindtastning Slægtsforskere og lokalhistorikere gennemfører fælles projektet "Kildeindtastning Rigsarkivet: Hvem boede i Frederiksborg Slotssogn for godt 100 år siden". Yderligere oplysninger: Birgit Vinholt, vinholt3400@live.dk.
Mandag 11. 11.00-14.00	Slægtsforskning: 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 10 kr. Tovholdere: Dorte Nielsen og Elisabeth Nielsen.
Mandag 11. 13.00-15.00	Læsekreds Q-11: Læsegruppe Alle interesserede er velkommen. Kontakt: Jytte Grønlund, mail@jyttegroenlund.dk.
Mandag 11. 16.30-20.30	Røde Kors: Repetitionskursus - Genoplivning med hjertestarter På kurset lærer du at give førstehjælp ved hjertestop med hjerte-lunge-redning samt brug af en hjertestarter (AED). Pris 490 kr. Tilmelding og betaling: rodekors.dk/førstehjælp.
Mandag 11. og 25. 19.00-21.00	Angstforeningen: Selvhjælpsgruppe, hvor ligesindede mødes Del dine tanker og erfaringer omkring angst og håndtering af de udfordringer, angsten kan medføre. Denne gruppe er ikke åben, men der etableres løbende nye grupper. Er du interesseret, så kontakt os på grupper@angstforeningen.dk eller tlf. 7027 1320.
Tirsdag 12. 19.30-21.30	Cyklistforbundet Hillerød: Generalforsamling Yderligere information: dcfhillerod@gmail.com eller 5190 4460.
Onsdag 13. og 27 16.30-18.30	OCD-foreningen: Lokalgruppe Hillerød Kontakt: Henrik Frandsen, questhenrik@gmail.com.
Onsdag 13.og 27. 19.00-21.00	BAL-Depressionsgruppe: Selvhjælpsgruppe under Depressionsforeningen Gruppen udveksler erfaringer om depression og bipolar affektiv lidelse (BAL) og bliver klogere på sig selv. Åben for alle DepressionsForeningens medlemmer over 18 år. Kontakt: Allan Sørensen, Allan3630@gmail.com, tlf. 2679 0264.
Torsdag 14. 14.00-17.00	Grænseforeningen: Hverdag i grænselandet Alexander Leicht Rygaard, journalist ved Grænseforeningens sekretariat, fortæller om "Hverdagsliv i grænselandet – et videoprojekt om mindretal" og tilsætter en portion personlige kommentarer og anekdoter. Pris: 30 kr. inkl. kaffe og kage. Tilmelding til formand Bent Kauffmann, mail bent@panikrejser eller tlf. 6122 9255.
Torsdag 14. 16.00-17.00.	Frivilligcenter Hillerød: Rekrutteringscafé Et åbent spørgeforum for foreninger og fællesskaber, der ønsker sparring og hjælp til rekruttering af frivillige og deltagere, fx Frivilligjob.dk, Hillerøds Socialkompas, behovsaflæring og formulering af frivilligjobopslag. Indholdet tilpasses deltagerne. Tilmelding er ikke et krav. Kontakt: Thilde S. Hansen, tsh@frivilligcenter-hillerod.dk.

Torsdag 14. 19.30-22.00	Naturhistorisk Forening: Stofskifte/Kropsstørrelse Senior Researcher ved National Institute of Aquatic Resources DTU, Tommy Norin fortæller om organismers brug af energi og krav til føde og ilt, der er tæt forbundet med deres kropsstørrelse. Med en given forøgelse af kropsstørrelsen øges stofskiftet typisk forholdsvis mindre. Entré for ikke-medlemmer 50. kr. Info: Charlotte Falsmar, charlotte@falsmar.dk.
Fredag 15. 14.00-17.00	NAUK (Netværk for Autistiske Kvinder) Nordsjælland: Netværksmøde En lokal netværksgruppe for autistiske kvinder over 18 år. Gruppen er for alle, der identificerer sig som kvinde, er autist/har en autismediagnose eller overvejer, om man har en diagnose på autismspektret. Deltagelse kræver tilmelding. Yderligere information og tilmelding: nordsjaelland@nauk.nu.
Lørdag 16. 12.00-15.00	Repair Café Hillerød Har du en håndmixer, der er i stykker, et upålideligt strygejern, en lynlås, der driller, eller en kjole, hvor sømmen er skredet, og tænker du på at kassere disse ting? Så tøv en kende. Repair Café Hillerøds handykvinder og -mænd står klar til at hjælpe med at reparere dine sager. Interesserede møder bare op. Yderligere info fås hos tovholder Vibeke Pagh på mail: vibekepagh@icloud.com.
Søndag 17. 10.00-13.00	Æbletræernes Venner: Podekursus Yderligere oplysninger: christian.egholm@hotmail.com, tlf.4092 1681.
Søndag17. 09.30-17.00	Røde Kors: Kursus i førstehjælp Kurset giver introduktion til grundlæggende førstehjælp for alle og er obligatorisk for alle, der skal tage kørekort. Introduktion til hjertestarter. Pris 620 kr. inkl. materialer og kaffe/te.Tilmelding via www.rodekors.dk.
Mandag 18. 19.00-21-00	Hillerød Bys Lokalråd: Generalforsamling Yderligere information: hillerodbyslokalraad@gmail.com.
Tirsdag 19. 18.00-19.00	Danske Slægtsforskere Hillerød og omegn: Generalforsamling Årlig generalforsamling jvf. vedtægter. Yderligere oplysninger: Birgit Vinholt, vinholt3400@live.dk.
Tirsdag 19. 18.00-19.00	Danske Slægtsforskere Hillerød og omegn: Dødsattester og skifter Arkivar og forfatter Michael Dupont fortæller, hvad sker der, når en person dør. Dødsattesterne er en kildegruppe, der benyttes mere og mere, og som bl.a. kan give oplysninger om dødsårsag og fødested. Desuden beskrives, hvordan man finder frem til et skifte, som kan give indblik i den afdøde og familiens hverdag. Yderligere oplysninger: Birgit Vinholt, vinholt3400@live.dk.
Tirsdag 19. 19.00-22.00	Æbletræernes Venner: Generalforsamling Yderligere oplysninger: christian.egholm@hotmail.com, tlf.4092 1681.
Onsdag 20. 19.00-20.30	Alzheimerforeningen Hillerød: Generalforsamling Yderligere oplysninger: alzheimer.hillerod@gmail.com.
Torsdag 21. 13.00-16.00.	Sathya Sai Baba: Medlemsmøde Medlemsmøde med spirituelt tema og andet. Kontakt: Tovholder Lau Nielsen, launielsen@hotmail.com.
Torsdag 21. 13.30-16.00	Easy Reader gruppe: Læsning og diskussion på engelsk En uformel gruppe af mennesker, der har lyst til at læse en engelsk bog og diskutere den på engelsk i hyggelige rammer. Gruppen er pt. lukket for nye deltagere, men kontakt Rita Meier, meier@post12.tele.dk.
Torsdag 21. 17.00-20.30	Frivilligcenter Hillerød: Generalforsamling Generalforsamling med efterfølgende mad og medlemsmøde. På medlemsmødet drøftes "morgendagens frivillighed og foreningsfællesskaber – muligheder og udfordringer" set fra både det lokale civilsamfunds og et lokalpolitisk perspektiv. Tre bestyrelsesmedlemmer er på valg. Forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal sendes skriftligt til formand Peter Andersen, pa@frivilligcenter-hillerod.dk, senest. 7. marts. Tilmelding senest 18. marts til epost@frivilligcenter-hillerod.dk eller tlf. 2750 8037. Husk at betale kontingent for 2024. Se dagsorden mv. på frivilligcenter-hillerod.dk.
Lørdag 23. 11.00-13.00	ADHD-Foreningen Nordsjælland: Familiecafé Åben familiecafé for børn med ADHD/ADD og søskende og forældre. Der vil være kaffe, te, saftvand og småkager. Alle interesserede er velkomne. Kontakt nordsjaelland@adhd.dk.
Søndag 24. 10.00-15.30	Hillerød Syklub: Sytræf Brug en søndag i sygrejets tegn. Vi bruger dagen på at sy, snakke og bytte mønstre og stof. Uanset om du er garvet eller nybegynder, er der masser af hygge, råd og vejledning! Vi hjælper og lærer af hinanden, og der bliver syet alt fra tøj og fastelavnskostumer til tasker og linge. Tag symaskine og dit syprojekt under armen og vær med! Følg os på Facebook: Hillerød Syklub. Tovholder Marie: marie@missoverballe.com
Tirsdag 26 13.00-15.30	Kreativ workshop: Papirmosaikker Vær med til at klippe, lime og pusle dine kunstværker frem den sidste tirsdag i måneden. Vi klipper og limer efter de lærte teknikker. Tag gerne venner med, og man kan godt være med, selvom man er nybegynder. Tovholderen Mikala kan kontaktes på epost@frivilligcenter-hillerod.dk, hvortil man også bedes tilmelde sig.
Tirsdag 26. 15.00-17.00	Amnesty International: Medlemsmøde i lokalafdeling Hillerød Lokalgruppen arbejder for menneskerettigheder for alle. Vær med til at oplyse og gøre en forskel globalt ved at arbejde lokalt. Alle interesserede er velkomne, bare mød op. Tovholder: Maggie Andersen, maggielaird@yahoo.com.



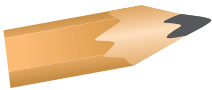
REKRUTTERINGSCAFÉ

2. torsdag i måneden kl. 16-17 - næste gang 14. marts

Kom og få sparring og hjælp til, hvordan I som forening eller fællesskab kan rekruttere frivillige, styrke jeres synlighed og/eller tiltrække deltagere. Tilmelding er ikke et krav.

Kontakt: Thilde S. Hansen, tsh@frivilligcenter-hillerod.dk

Rekrutteringscafé holdes ikke i maj pga. helligdag



Booking af lokaler foretages tirsdag formiddag og torsdag. Skriv til epost@frivilligcenter-hillerod.dk.
Alle medlemsforeninger kan få omtalt deres arrangementer holdt i frivilligcentret og Kedelhuset i månedsprogrammet.
Send tid, dato og beskrivelse senest den 20. i måneden før.