

Hver uge i NOVEMBER 2017 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. 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. Tovholdere: Ruth Nielsen.
14.00 – 16.00	Alzheimerforeningens motionstilbud "Bevæg dig og bevar dig" for borgere med demens og deres pårørende. Underviser er Godtved-lærer Nina Olesen, frivillige hjælpere er Lis Bendsen og Edith Hansen. Nærmere info og tilmelding: Edith Hansen, tlf. 23729238 eller mail edithahansen@gmail.com.
14.00 - 17.00	Rotary Youth Exchange Danskundervisning for udenlandske udvekslingsstuderende bosat i Hillerød og omegn. mfs@outlook.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. 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	Klatmalerne En netværksgruppe, som maler i atelieret. Tovholder: Flemming Petersen.
09.30 - 11.00	DOF Hillerød Fritidsskole Krop og bevægelse – kursus ved Gobaneh Ella Dimma, nærmere oplysninger og tilmelding til Lena Becker, mail: post@fritidsskoler.dk.
10.00 - 14.00	Åben IT-rådgivning Kig forbi med spørgsmål på IT-området. Alle er velkomne. Tovholdere: Richard Haagensen og Daniel Andersen. 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	
09.30 - 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: Annette Schneider: tlf. 2029 4809.
09.50 - 12.00	Sæt styr på tilværelsen - og få vind i håret og gode ben Cykelgruppen Frihjul 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 - 12.10	FOF-kursus i spansk Der undervises på niveau A1 af Albena Radeva. Nærmere oplysninger: FOF Nord, kontakt@fof-nord.dk.
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.
12.30 - 14.10	FOF-kursus i engelsk Holdet er for dig, der ikke har haft engelsk før, eller som har brug for at genopfriske sproget helt fra bunden. Du vil lære at forstå, tale og skrive korte tekster med et begrænset ordforråd. Nærmere oplysninger: FOF Nord, kontakt@fof-nord.dk.
17.00 - 19.00	CA (Cocaine Anonymous) Selvhjælpsgruppe for misbrugere, der er eller vil være stoffri. Interesserede møder bare op. Kontakt: Mia Mariegaard, mianielson@hotmail.com.
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 Frihjul 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.
LØRDAG	
13.00 - 15.00	Folkedans Dansk-Kurdisk Ungdoms- og Kulturförening 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	



Øvelser på fotokursus og optakt til Frivillig Fredag.

Det sker i NOVEMBER 2017
i frivilligcentret

WWW.FRIVILLIGCENTER-HILLEROD.DK

Aktiviteter i dit frivilligcenter...



Førstehjælpskursus

- for dig der skal tage kørekort
- og for dig, der “bare” vil hjælpe

Røde Kors tilbyder et otte timers kursus
Lørdag 4. november og søndag 26. november
kl. 9.30-17.30 i Frivilligcenter Hillerød,
Fredensvej 12 c. (Bag biblioteket)

Kurset dækker blandt andet førstehjælps grundregler, undersøgelse af tilskadekommen, kendskab til hjertestarter samt fødselsrelateret førstehjælp. Desuden trænes kunstigt åndedræt og hjertemassage.

Pris: 550 kr. inkl. materialer samt te/kaffe.
Tilmelding og betaling: www.rodekors.dk/foerstehjaelp



Cafémøde for skilte forældre

Mandag 13. november kl. 19.00 - 21.00
Bettina Vestergaard, frivillig gruppeleder i Trivsels-grupperne, fortæller om skilsmisseforældres vilkår og hvilke redskaber, man med fordel kan anvende i mødet mellem barn og forældre.

Der er gratis adgang og der serveres kaffe og te.

Se frivilligcentrets hjemmeside.
For yderligere info kontakt: Eva Christensen,
ec@frivilligcenter-hillerod.dk, 4824 1907



Reparationscafé

Mandag 6. november kl. 19-21
i Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12c

Kom til reparationscafé og få hjælp og vejledning til, hvordan du kan redde dine slidte yndlingsjeans, stoppe sokker, lave dekorationer på skjorter og meget mere. Medbring dit sygrej, stofrester og det, du vil arbejde på.

Der er reparationscafé den første mandag i hver måned.
Kontakt Krestine C. Hansen på tidtilomtanke@gmail.com for mere information.



KOM TIL INSPIRATIONS- & NET-VÆRKS DAG FOR ALLE FRIVILLIGE

Lørdag 25. november kl. 9.30-15.00,
i Frederiksborgcenteret, Milnersvej 39

Spændende workshops om:

- Engager flere frivillige i hverdagens aktiviteter
 - Synlighed gennem Facebook og Twitter
 - Vejen til et mere mangfoldigt foreningsliv
 - Unge og frivillighedskultur
 - Nye veje til liv i din forening
- Læs mere og tilmeld dig på frivilligcenter-hillerod.dk

Det sker i NOVEMBER i frivilligcentret



Onsdag 1. 10.00 - 14.00	Glade Seniordage - Kulturliv og fællesskaber Litteraturlæsning og computerspil på biblioteket, sang og dans i Klaverfabrikken og møde med kulturforeninger i frivilligcentret er nogle af aktiviteterne i området ved frivilligcentret. Se mere på kommedhillerod.dk
Onsdag 1., 15. og 29. 13.00 - 15.30	Åbent hus i sundhedsplejen Sundhedsplejen tilbyder spædbørnsfamilier i Hillerød Vest, Hillerødsholm og midtbyen en konsultation hos en sundhedsplejerske.
Onsdag 1. 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 1. 19.00 - 21.00	Autismeforeningen Netværksmøde for forældre til drenge 17-20 år med autisme-diagnose. Er du interesseret i at deltage, så skriv en mail til Autismeforeningen: til.formand@gmail.com.
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., 16. og 30. 10.00 - 12.00	Selvhjælpsgruppe: Team Overgang Tovholder: Dorthe Nielsen.
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.
Torsdag 2. 18.00 - 20.00	Autismeforeningen Netværksmøde for forældre til drenge 11-15 år med autisme-diagnose. Er du interesseret i at deltage, så skriv en mail til Autismeforeningen: til.formand@gmail.com.
Fredag 3. 10.00 - 12.30	Glade Seniordage – Frivillighed og virkelyst Hør om glæder ved frivillighed og muligheder for at gøre en forskel som frivillig. Oplæg ved Frivilligcenter Hillerød, Aktive Seniorer og lokaler foreninger. Derefter debat og dialog. Se mere på kommedhillerod.dk.
Lørdag 4. 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. 550,- inkl. materialer og kaffe/te. Tilmelding via https://www.rodekors.dk.
Søndag 5. 16.30 - 18.30	Sathya Sai Baba Sang. Tovholder: Torben Reimann: torbenreimann@hotmail.dk. Alle interesserede er velkomne.
Mandag 6. og 20. 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 6. 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 m.m. Alle er velkomne – du møder bare op. Initiativtager og tovholder Krestine C. Hansen – for mere info, kontakt 4128 3451, email: tidtilomtanke@gmail.com
Tirsdag 7. 14.00 - 16.30	Krolfcafé Cafeen den første tirsdag i hver måned er for dig, der har lyst til let og sjov motion og socialt samvær. Vi starter med et spil krolf på græsplænen ved Frivilligcenter Hillerød, hvis vejret tillader det. Efterfølgende er der hygge med kaffe og kage. Kontakt: Vagn Baxter og Ole Hagman. Evt. spørgsmål til mobil 6025 1078.
Torsdag 9. 14.00 - 16.00	Sathya Sai Baba Studiekreds, hvor vi studerer Sai Babas taler og åndelig litteratur. Tovholder: Torben Reimann: torbenreimann@hotmail.dk. Alle interesserede er velkomne.
Torsdag 9. 15.00 - 17.00	Alzheimerforeningen - torsdagscafé Borgere ramt af demens og deres pårørende inviteres til hyggeligt samvær og snak om hverdagens små og store vanskeligheder. Cafeen gennemføres den anden torsdag i hver måned. Nærmere info og tilmelding: Edith Hansen, tlf. 2372 9238 eller mail edithahansen@gmail.com.
Torsdag 9 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 9. 18.00 - 22.00	Danske Handicaporganisationer - valgmode DH-Hillerød holder valgmode i Kedelhuset. Nærmere info: Mogens Kragh Hansen, mogens@pultzerne.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. Denne gruppe er ikke åben, men der etableres løbende nye grupper.
Søndag 12. 16.30 - 18.30	Sathya Sai Baba Sang. Tovholder: Torben Reimann: torbenreimann@hotmail.dk. Alle interesserede er velkomne.
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: Dorthe Nielsen og Elisabeth Nielsen.
Mandag 13. 13.00 - 15.00	Læsekrede Q-11 Læsegruppe. Kontaktperson: Jytte Grønlund, mail@jyttegroenlund.dk.

Mandag 13. og 27. 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-hillerod.dk.
Mandag 13. 19.00 - 21.00	Cafemøde for skilte forældre Bettina Vestergaard, der er frivillig gruppeleder i Trivselsgrupperne, fortæller om skilsmisseforældres vilkår og hvilke redskaber, man med fordel kan anvende i mødet mellem barn og forældre. Samtidig ønsker vi at gøre opmærksom på, at vi søger efter deltagere til den forældregruppe for skilte forældre, som blev etableret i august. Det er stadig muligt at komme med i denne trivselsgruppe. Der er gratis adgang. Der serveres kaffe og te. Se frivilligcentrets hjemmeside. For yderligere info kontakt: Eva Christensen, ec@frivilligcenter-hillerod.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. og 28. 14.00 - 16.00	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.
Tirsdag 14. 14.00 - 16.15	Dansk Blindesamfund – Hillerødklubben Hillerødklubben holder medlemsmøde i Kedelhuset. Vi får besøg af kredsformand Jørgen Eckmann og formand for Handicaprådet i Hillerød Michael Davidsen – vi skal høre noget om, hvad der foregår på landsplan såvel som kommunalt, alt imens vi nyder en lille rejemad med hvidvin til. Kontaktperson: Annette Gramstrup Jørgensen, annette.gramstrup@live.dk.
Tirsdag 14. 18.00 - 22.00	Barokhavens Venner Foredrag i Kedelhuset.
Torsdag 16. 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 åben for nye deltagere. Kontakt: gerda.nielsen@youmail.dk.
Fredag 17. kl. 18.30 – 21.30 og lørdag/søndag kl. 10.00 – 13.30	Art of Living – Glædeskursus Vejen fra et liv med elementer af angst og stress til et liv med mere glæde, harmoni og overskud. Alle kan være med. Lær åndedræsteknikken sudarshan kriya. Nærmere info og tilmelding: www.artofliving.dk eller 5222 4114.
Lørdag 18. og søndag 19. 10.00 - 15.30	FOF- kreativt kursus med Mixed Media Weekendkursus i at bruge acrylfarver og et miks af andre materialer ved Elsebeth Altschuler. Tilmelding via FOF Nord https://www.fof.dk/nord.
Torsdag 23. 19.30 - 21.00	Grænseforeningen - Danmark som kolonimagt Jørgen Storm, tidligere oberstløjtnant og lærer, fortæller om besiddelsen, udnyttelsen og udviklingen af Dansk Vestindien, bl.a. ud fra besøg på øerne. Vi kommer til at høre om øerne, slaveri, sukkerproduktion, handel, Peter von Scholten og storhedstiden herhjemme, lige som salget for 100 år siden også berøres. Pris: 30 kr. for medlemmer, gæster 50 kr. Kontakt: Bent Kauffmann, bent@panikrejser.dk.
Lørdag 25. 13.00 - 17.30	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.
Torsdag 23. 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 25 09.30 - 15.00	Inspirations- og netværksdag Frivillige, foreningsaktive og samarbejdspartnere på tværs af kultur- idræts- og socialområdet i Hillerød mødes i Frederiksborgcentret og bliver klogere på rekruttering og ledelse af frivillige. Programmet indeholder oplæg og workshops. Tilmelding senest fredag 10. november til epost@frivilligcenter-hillerod.dk.
Søndag 26. 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. 550,- inkl. materialer og kaffe/te. Tilmelding via https://www.rodekors.dk.
Søndag 26. 13.00 – 16.00	Haveselskabet Nordsjælland - inspiration til jul og advent Blomsterdekoratører Gitte Maangnesen demonstrerer, hvorledes vi kan bruge materialer fra naturen og haver, når vi skal lave dekorationer og krans til julen. Bestyrelsen byder på gløgg og æbleskiver. Tilmelding og kontakt: Jytte Frederiksen, solsortdesign14@gmail.com.
Mandag 27. 18.00 - 20.00	Autismeforeningen Netværksmøde for forældre til teenagepiger med autisme-diagnose. Er du interesseret i at deltage, så skriv en mail til Autismeforeningen: til.formand@gmail.com.
Mandag 27. 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 28. 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.
Torsdag 30. 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. Kontakt: gerda.nielsen@youmail.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.