Hver uge i NOVEMBER 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.

14.30-17.00 **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.

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 **Motion med Hillerød Motionsvenner**
Hold bevægelsesapparatet og humøret i gang med motion og afspænding. Mindre hold for seniorer med plads til flere interesserede. 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 hækl i det kreative værksted. Medbring selv dine materialer – vi støtter og sparrer med hinanden. Tovholder: Lilly Christensen, lillychristensen48@gmail.com.

15.00-16.30 **KOL-motionshold i regi af lungeforeningen**
Rolig motion med efterfølgende samvær. Der er oprettet venteliste. Gruppen ledes af Hanne Buch, nærmere oplysninger på mail: stendyssen@privat.dk, tlf. 2621 7872.

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.

19.00-21.00 **Netværket Broen**
Åben trivselsgruppe, der tilbyder fællesskab for voksne over 18 år, der er i et recovery-forløb eller har afsluttet et behandlings- eller sygdomsforløb. Mulighed for at dele erfaringer, glæder og sorger med ligesindede. Alle interesserede er velkomne.
Gruppen kan kontaktes på n-broen@frivilligcenter-hillerod.dk eller på tlf. 4824 1907.

19.30-20.45 **Pårørende til alkoholikere (Al-Anon)**
Anonym selvhjælpsgruppe mødes om det at være pårørende til alkoholikere. Vi mødes for at dele erfaringer, styrke og håb om det at være pårørende til en alkoholiker, en ven eller et familiemedlem.
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.

10.30-14.10 **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.

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: Britt Nielsen, 4021 4543.

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.

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/forældre 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.

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

FRIVILLIGCENTER HILLERØD

Fællesskabsfestivalen i oktober trak op mod 300 engagerede deltagere på biblioteket.



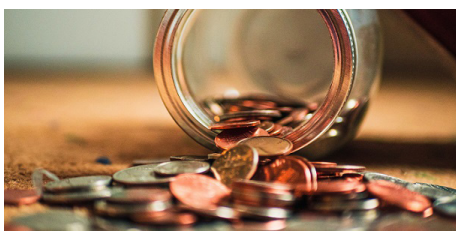




Det sker i NOVEMBER 2019 i frivilligcentret

WWW.FRIVILLIGCENTER-HILLEROD.DK

Aktiviteter i dit frivilligcenter...



Alternative veje til fundraising

Søndag 3. november og lørdag 23. november kl. 9.30-16.30
i Kedelhuset, Fredensvej 12b

To-dages kursus om andre måder at skaffe penge på end fonde og puljer:

- fem alternativer til traditionel fundraising
- ideer til at finde og vurdere relevante kilder
- inspiration til at lægge en strategi

Underviser: Lea Gry von Cotta Schønberg, leder og fundraiser i Frivilligcenter Halsnæs samt medejer og stifter af Konsulenthuset Kontingens.

FÅR DU FOR MEGET MEDICIN?

Mandag 11. november
kl. 15.00-17.00
Hjertecafé i Kedelhuset
Fredensvej 12b

Overlæge Troels Bygum Knudsen og ledende overlæge Niels Tønder fortæller om Polyfarmaciklinikken

Tilmelding nødvendig:
hh.hjerte@gmail.com

HJERTEFORENINGEN



Tag på social byvandring

Fredag 15. november kl. 14.00-17.00

På en guided tur til fods kommer du på besøg hos nogle af de fantastiske steder i Hillerød.

Mød ligesindede, find fællesskaber og få hjælp og støtte. Det kan være foreninger, udsatte grupper, væresteder og genbrugsbutikker, der gør en forskel lokalt, nationalt og internationalt.

Nærmere information om mødested fås ved tilmelding: epost@frivilligcenter-hillerod.dk.



Vær med i Sangcafeen

Vi synger hveranden tirsdag i lige uger kl. 13.30-15.00 på Fredensvej 12c

Sangcafeen danner ramme for sang, hygge og socialt samvær.
Alle borgere uanset alder eller sangtalent er velkomne og får mulighed for at synge sin favoritsang fra højskolesangbogen til akkompagnement af klaver.

Vi garanterer positiv energi og højt humør.

Medbring 10 kr. til kaffe og kage. Vel mødt!

Det sker i NOVEMBER i frivilligcentret

FRIVILLIGCENTER HILLERØD

Fredag 1. 14.30-18.00 **Frivilligcenter Hillerød - Workshop**
Workshop for unge om Facebook og frivillighed. Henvendelse: Anette Nielsen, info@frivilligcenter-hillerod.dk.

Lørdag 2. og søndag 3. 09.00-16.00 **Hjerteforeningen**
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.

Søndag 3. og 17. 09.00-14.00 **Danske Slægtsforskere**
Studiegruppe: DNA i slægtsforskningen.
Nærmere oplysninger: Birgit Vinholt, vinholt3400@live.dk.

Søndag 3. og lørdag 23. 9.30.-16.30 **Kursus: Alternative veje til fundraising**
To-dages kursus, hvor I præsenteres for fem alternativer til traditionel fundraising, I får ideer til at finde og vurdere, hvilke kilder der er mest relevante, og inspiration til at lægge en strategi for jeres arbejde med fundraising. Kurset har også fokus på den nødvendige forberedelse, og hvordan I med fordel kan kontakte en mulig bidragsyder. Underviser: Lea Gry von Cotta Schønberg, leder og fundraiser i Frivilligcenter Halsnæs samt medejer og stifter af Konsulenthuset Kontingens. Tilmelding: epost@frivilligcenter-hillerod.dk.

Mandag 4. 10.00-13.00 **Kvindekrisecentret - Lev uden vold**
Organisationen Lev Uden Vold har oprettet en selvhjælpsgruppe for tidligere voldsudsatte kvinder i samarbejde med Hillerød Kvindekrisecenter og Frivilligcenter Hillerød. Selvhjælpsgruppen mødes den første mandag i måneden. Kontakt: Mette Thyghøj, mt@levudenvold.dk, tlf. 3171 4441.

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.

Tirsdag 5. 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 5. 19.00-21.00 **Danske Slægtsforskere Hillerød**
Emne: Fødselsstiftelsen i København. Foredragsholder og slægtsforsker Hans Peter Poulsen viser en række eksempler på, hvordan protokollerne kan udnyttes. Nærmere info: Birgit Vinholt, vinholt3400@live.dk.

Onsdag 6. 09.30-12.00 **Hemingway Club Hillerød – 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 er et socialt netværk for voksne mænd i alderen 60+. Netværket bygger på frivillighed og fællesskab. Foredrag og socialt samvær. På grund af et overvældende antal tilmeldte til klubben er der desværre lukket for yderligere tilgang, men venteliste er oprettet. Møder holdes onsdage i ulige uger. Nærmere info: Søren H. Sørensen, shs@kamp.dk.

Onsdag 6. og 20. 10.00-12.30 **It-café**
Ældre Sagen og Frivilligcenter Hillerød samarbejder om en it-café. It-frivillige vil onsdage i ulige 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.

Onsdag 6. og 20. 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" i frivilligcentret. 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.

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. og 21. 16.00-18.00 **Herreværelset**
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 7. 18.30-21.30 **Nyreforeningen**
Netværksgruppemøde for yngre nyresyge. Nærmere info: Tina Späth, tina@familienspath.dk.

Torsdag 7. 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 7. og 21. 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.

Fredag 8. 10.00-12.00 **Frynseklinikken**
Dyreværnets mobile dyreklinik, Frynseklinikken, besøger Hillerød på parkeringspladsen på Fredensvej 12 bag biblioteket. Klinikken er bemandet af en meget erfaren smådyrsdyrlæge og en autoriseret veterinærsygeplejerske. Alt udstyr er på lige fod med en almindelig klinik og alle operationer foregår under nøje overvågning, nøjagtig som på en almindelig dyreklinik. Her kan du få tilset din hund eller din kat – og du betaler bare det, du kan. Yderligere oplysninger: info@dyrevaernet.dk.

Fredag 8. 15.00-17.30 **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.

Søndag 10. 14.30-18.30 **Sathya Sai Baba - selvudvikling med åndeligt og humanitært sigte**
Sang. Tovholder: Torben Reimann, torbenreimann@hotmail.dk. Alle interesserede er velkomne.

Mandag 11. og 25. 10.00-13.00 **Kvindekrisecentret - Lev Uden Vold**
Organisationen Lev Uden Vold har oprettet en netværksgruppe for tidligere voldsudsatte kvinder i samarbejde med Hillerød Kvindekrisecenter 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@levudenvold.dk, tlf. 3171 4441.

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 10 kr. Tovholdere: Dorte Nielsen og Elisabeth Nielsen.

Mandag 11. 13.00-15.00 **Læsekreds Q-11**
Læsegruppe. Kontaktperson: Jytte Grønlund, mail@jyttegroenlund.dk.

Mandag 11. 15.00-17.00 **Hjertecafé med Hjerteforeningen i Kedelhuset**
Får du for meget medicin - kom og hør når overlæge Troels Bygum Knudsen og ledende overlæge Niels Tønder fortæller om hvorfor Polyfarmaciklinikken er opstået og de foreløbige erfaringer. Tilmelding til hh.hjerte@gmail.com er en betingelse for deltagelse. Nærmere info: Lil Quist, hh.hjerte@gmail.com.

Mandag 11. og 25. 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 11. 19.00-21.30 **Kunstrunden Nordsjælland**
Generalforsamling – Nærmere info: Lena Heegaard, lena@lenah.dk.

Tirsdag 12. og 26. 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 12. 16.00-20.00 **Diabetesforeningen – café**
Hovedemnet vil være motion. Diabetessygeplejerske Janne Helbo fra Hillerød Kommune stiller sig til rådighed. Nærmere info: https://diabetes.dk/kalender.aspx

Tirsdag 12. 18.30-21.00 **Haveselskabet Nordsjælland – udendørs julepynt og indendørs julehygge**
Blomsterdekoratør Aase Hviid viser, hvad man kan lave til jul i haven. Bestyrelsen byder på gløgg og æbleskiver. Nærmere info: Lene Lentz ll@haveselskabet.dk.

Onsdag 13. og 27. 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 14. og 28. 10.00-12.00 **Selvhjælpsgruppe: Team Overgang**
Tovholder: Dorte Nielsen.

Torsdag 14. 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.

Fredag 15. 14.00-17.00 **Social byvandring**
Guided tur til fods. Undervejs vil du komme på besøg hos og høre om nogle af de fantastiske steder i Hillerød, hvor man kan møde ligesindede, finde fællesskaber og/eller få hjælp og støtte. Det være sig foreninger, som bidrager med deres frivillighed og gør en forskel for udsatte grupper, væresteder og f.eks. genbrugsbutikker, der gør en forskel lokalt, nationalt og internationalt. Der vil også være steder, hvor man selv kan engagere sig som frivillig. Nærmere information om mødested fås ved tilmelding: epost@frivilligcenter-hillerod.dk.

Mandag 18. 18.00-22.00 **Hillerød Bys Lokalråd**
Borgermøde i Kedelhuset.

Tirsdag 19. 14.00-16.15 **Dansk Blindesamfund – Hillerødklubben**
Hillerødklubben holder medlemsmøde i Kedelhuset med kaffebord og formanden for Dansk Blindesamfund Nordsjælland, Jørgen Eckmann, fortæller om, hvad der sker i kredsen og på landsplan i foreningen.
Nærmere oplysninger hos kontaktperson: Annette Gramstrup Jørgensen, annette.gramstrup@live.dk.

Tirsdag 19. 19.00-21.00 **Bedre psykiatri**
Emne: Medicin og/eller terapi i behandling af psykoser. Foredrag v/ Merete Nordentoft, professor og overlæge. Nærmere info: charlottetune@gmail.com.

Onsdag 20. 09.30-12.00 **Hemingway Club Hillerød – vand i Hillerød og omegn**
Professor Arne Villumsen fortæller blandt andet om, hvordan grundvandet dannes og præges af de jordlag, vi har i Hillerød og omegn, og hvordan vandværkerne forvandler det til drikkevand.
Hemingway Club Hillerød er et socialt netværk for voksne mænd i alderen 60+. Netværket bygger på frivillighed og fællesskab. Foredrag og socialt samvær. På grund af et overvældende antal tilmeldte til klubben er der desværre lukket for yderligere tilgang, men venteliste er oprettet.
Møder holdes onsdage i ulige uger. Nærmere info: Søren H. Sørensen, shs@kamp.dk.

Onsdag 20. 19.00-21.30 **Autismeforeningen**
Netværksmøde for forældre til piger med autisme. Er du interesseret i at deltage, så skriv en mail til Autismeforeningen: til.formand@gmail.com.

Torsdag 21. 19.00-21.30 **Aspigerne - netværksgruppe under Autismeforeningen**
Kvindegruppe, der mødes til kaffe og masser af snak.
Kontakt: Elizabeth Trøstrup Christensen, dibberc@gmail.com.

Fredag 22. 15.00-19.00 **Veterancafé i Hillerød**
Veterancafeen holder åben hver anden fredag (ulige uger). Målet er at skabe et lokalt sted og netværk, hvor veteraner og pårørende kan udveksle gode såvel som dårlige historier og oplevelser samt give og få støtte og hjælp til selvhjælp. I dag forbereder vi mad og spiser efterfølgende sammen; derfor tilmelding til veteran.cafe3400@gmail.com.

Lørdag 23. 13.30-17.30 **Sathya Sai Baba - selvudvikling med åndeligt og humanitært sigte**
Babas fødselsdag. Tovholder: Torben Reimann, torbenreimann@hotmail.dk. Alle interesserede er velkomne.

Søndag 24. 13.00-15.30 **Kærlighedshæren - for alle over 18 år**
Et trygt sted for dig, som oplever en svær forældrerelation, har brudt med en forælder eller overvejer at gøre det. I dette styrkende fællesskab sætter vi ord på den frustration, sorg og magtesløshed, som kan opleves, når man ikke har et solidt fundament i sine forældre. Du er velkommen til at kontakte os på sms eller bare møde op på dagen. Tovholdere: Line tlf. 6064 0264 og Maria tlf. 6043 9680.

Søndag 24. 14.00-16.00 **Grænseforeningen**
Forfatteren Tove Krebs Lange fortæller om sin opvækst i grænselandet og om sin udgivelse af bl.a. børnebøger også netop om grænselandet. Pris 20 kr. for medlemmer og 50 kr. for gæster.
Kontakt: Bent Kauffmann, Bent@panikrejser.dk.

Mandag 25. 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 25. 17.00-19.30 **Ældre Sagen i Kedelhuset**
Møde for nye medlemmer. Nærmere info: Vibeke Dyrelund, vibeke.dyrelund@mail.dk.

Onsdag 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.

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 for let øvede er åben for nye deltagere, men kontakt:
Gerda Nielsen, gerda.nielsen@youmail.dk, tlf. 6084 6071.

Torsdag 28. 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 28. 19.00-21.30 **Autismeforeningen: Netværksgruppemøde**
Emnet er børn med autisme og retardering i skolealderen.
Kontakt: christina3400@hotmail.com for nærmere info.

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.

Alle medlemsforeninger kan få omtalt deres arrangementer holdt i frivilligcentret og Kedelhuset i månedskalenderen. Send en beskrivelse til epost@frivilligcenter-hillerod.dksenest den 20. i måneden før.