Hver uge i OKTOBER 2018 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.
(Aflyst 23. oktober)

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: Ruth Nielsen.

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 Tabita Annabell Jäpelt Skov 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

09.00 - 14.00 **Klatmalerne**
En netværksgruppe, som maler i atelieret. Tovholder: Flemming Petersen.

10.30 - 12.10 **FOF-kursus i spansk**
Der undervises på niveau A1 af Albena Radeva.
Nærmere oplysninger: FOF Nord, kontakt@fof-nord.dk.

19.30 - 20.45 **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: Ellen Godt Hansen, tlf. 2365 6878.

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. Venteliste er oprettet. Tovholder: Tim Karll.

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.

17.00 - 19.00 **CA (Cocaine Anonymous)**
Selvhjælpsgruppe for misbrugere, der er eller vil være stoffri. Interesserede møder bare op. Kontakt: Mia Mariegaard, mianielsen@hotmail.com.

17.00 - 20.15 **FOF-kursus – yoga**
Nærmere oplysninger: FOF Nord, kontakt@fof-nord.dk.

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 Frihjul 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.

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

FRIVILLIGCENTER HILLERØD



FrivilligBørsen 2018 i Truckhallen blev et tilløbsstykke med over 100 aftaler og 170 deltagere. Foto: Klaus Lehrmann

Det sker i OKTOBER 2018 i frivilligcentret

WWW.FRIVILLIGCENTER-HILLEROD.DK

Aktiviteter i dit frivilligcenter...

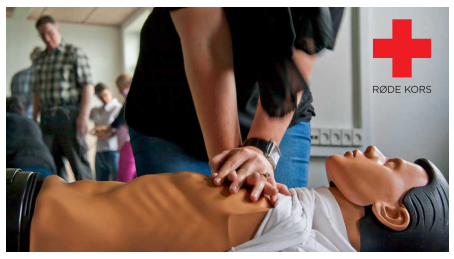
PÅRØRENDE MED KRONISK SYGDOM

Mandag 8. oktober
kl. 15.00-17.00
Hjertecafé i Kedelhuset
Fredensvej 12b.

Pårørendekonsulent i Hillerød Kommune, Jette Holm, fortæller om sit arbejde og besvarer spørgsmål om nærtstående kronisk sygdom.

Gratis adgang. Alle er velkomne

HJERTEFORENINGEN



Førstehjælpskursus

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

Røde Kors tilbyder et otte timers kursus
Lørdag 20. oktober kl. 9.30-17.30
i Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12 c.
(Bag biblioteket)

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

Pris: 575 kr. inkl. materialer samt te/kaffe.

Tilmelding og betaling:
www.rodekors.dk/førstehjælp



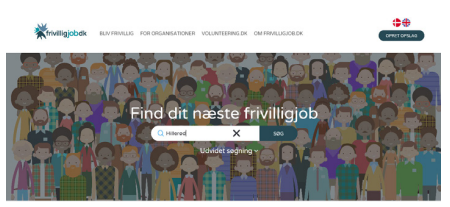
SØG MIDLER TIL FRIVILLIGT SOCIALT ARBEJDE

Nu kan du søge om støtte til frivilligt socialt arbejde via midler efter Serviceloven til frivilligt socialt arbejde (§ 18) og midler til frivillige, sociale tilbud med et aktiverende eller forebyggende sigte til folk over 60 år (§ 79).

Ansøgningsskema kan hentes på www.hillerod.dk og skal sendes til kommunen senest **onsdag 31. oktober.**

Man er velkommen til at kontakte Frivilligcenter Hillerød, hvis man ønsker hjælp og vejledning til ansøgningen.

Yderligere oplysninger fås hos udviklingskonsulent i Hillerød Kommune:
Tinne Simonsen, tins@hillerod.dk, tlf. 7232 5317.



Fyraftensworkshop: Rekrutter frivillige online

Torsdag 1. november kl. 17-20.30 i
Frivilligcenter Hillerød

Har i brug for nye eller flere frivillige til specifikke opgaver af kortere eller længere varighed, møder og events?

Så kom og få en introduktion til brugen af frivilligjob.dk.

Frivilligjob.dk er Danmarks største frivilligjob portal, som også kan bruges lokalt.

Det er gratis at deltage for medlemmer af frivilligcentret. Tilmelding nødvendigt til
epost@frivilligcenter-hillerod.dk / tlf 48241907

Det sker i OKTOBER i frivilligcentret

FRIVILLIGCENTER HILLERØD

Mandag 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.
Tirsdag 2., 16. og 30. 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 2., 16. og 30. 15.00 - 17.00	**Hjerterummet** En gruppe for kvinder, som mødes om at have en hjertesygdom. Gruppen fungerer efter selvhjælpsprincippet. Vi mødes med det formål at støtte hinanden ved hjælp af fortællinger om livet med en sygdom. Hjerteforeningen Hillerød og Frivilligcenter Hillerød tilbyder gruppen i et samarbejde. Kontaktperson: Jytte Behrendtz, epost@frivilligcenter-hillerod.dk.
Onsdag 3., 17. og 31. 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 4. og 18. 10.00 - 12.00	**Selvhjælpsgruppe: Team Overgang** Tovholder: Dorte Nielsen.
Torsdag 4. 13.00 - 15.00	**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.
Torsdag 4. og 18. 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 4., 11. og 25. 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 4. og 18. 18.00 - 19.30	**Art of Living – Workshop** Vejen til et stressfrit, sundere, gladere og mere energisk liv. Det er gratis at deltage, tilmelding Pia Skov 5222 4114 eller www.artofliving.dk.
Torsdag 4. 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, 2921 3380.
Torsdag 4. 19.00 - 21.00	**Sathya Sai Baba - selvudvikling med åndeligt og humanitært sigte** Sai Café. Tovholder: Torben Reimann: torbenreimann@hotmail.dk. Alle interesserede er velkomne.
Søndag 7. 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 8. 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 8. 13.00 - 15.00	**Læsekreds Q-11** Læsegruppe. Kontaktperson: Jytte Grønlund, mail@jyttegroenlund.dk.
Mandag 8. 15.00 - 17.00	**Hjertecafé med Hjerteforeningen** Hillerød Kommunes pårørendekonsulent Jette Holm fortæller om sit arbejde og svarer på alle de spørgsmål, der melder sig, når ens nærtstående får eller har en kronisk sygdom. Alle er velkomne i Kedelhuset - det er gratis at deltage. Nærmere info: Lil Quist, hh.hjerte@gmail.com.
Mandag 8. og 22. 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 8. 19.00 - 22.00	**Autismeforeningen** Netværksmøde for forældre til teenagepiger med autisme. Er du interesseret i at deltage, så skriv en mail til Autismeforeningen: til.formand@gmail.com.
Tirsdag 9. 16.00 - 18.00	**Diabetesforeningen - café** Cafeen afholdes i Kedelhuset og finder sted anden tirsdag i måneden. Nærmere info: Se foreningens hjemmeside.
Tirsdag 9. 19.00 - 21.00	**Hillerød & Omegns Slægtsforskere** Stiftende generalforsamling i Kedelhuset. Nærmere info: Birgit Vinholt, vinholt3400@live.dk.
Torsdag 11. og 25. 19.00 - 21.00	**Trivselsgruppe for forældre i skilsmisse** Vi samles efter princippet om hjælp til selvhjælp med fokus på at styrke din forældre-rolle i en situation, der kan være kaotisk og vanskelig at tackle alene. Er du interesseret, så kontakt koordinator Eva Christensen på selvhjaelp@frivilligcenter-hillerod.dk eller ring på 4824 1907.
Torsdag 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. 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 11. 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 12. og 26. 14.00 - 18.00	**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 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 eller Gert Andersen tlf. 2235 1555.
Søndag 14. 10.00 - 13.00	**Foreningen Efterladte efter selvmord** Selvhjælpsgruppen Walk and Talk mødes på Hillerød Station kl. 10.00, går en tur omkring slottet og drikker bagefter kaffe i Frivilligcenter Hillerød. Nærmere info: Lise Tarkiainen tlf. 3089 3576.
Tirsdag 16. 14.00 - 16.15	**Dansk Blindesamfund – Hillerødklubben** Hillerødklubben holder medlemsmøde i Kedelhuset med foredrag af Finn Sylvest Jansen, som vil fortælle om sin opvækst i Hillerød – samt sin tid som pilot i forsvaret og sidenhen om det civile liv hos Sterling. Der vil være kaffebord og mulighed for at få stillet ure om til vintertid. Nærmere oplysninger kontaktperson: Annette Gramstrup Jørgensen, annette.gramstrup@live.dk
Torsdag 18. 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 lettere øvede. Kontakt: gerda.nielsen@youmail.dk.
Lørdag 20. 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.
Mandag 22. 19.00 - 21.00	**Bedre Psykiatri. Styrkende livsfortællinger - livet med psykisk sygdom** Lotte Weaver, som er aktiv i Bedre Psykiatris Lokalforening, deler sin livsfortælling om psykisk sygdom i familien med et uddrag fra sin kommende bog "En Anden Verden". Hendes datter fik som 16-årig diagnosen affektiv bipolar sindslidelse. Aftenen byder også på samtaler i mindre grupper. Det er gratis at deltage. Alle er velkomne. Tilmelding på Lotte@Embolc.org eller på sms på 2564 6165.
Mandag 22. 19.30 - 21.30	**Barokhavens venner** Foredragsaften bl.a. om slottets Neptunspringvand, dels om et medlems livshistorie. Alle er velkommen. Nærmere info: Flemming Jensen, flejen@postkasse.com.
Tirsdag 23. og onsdag 24. 10.00 - 16.00	**Hjerteforeningen** Instruktørkursus i "Giv Liv" – nærmere info: Nanna Marie Jensen, nmjensen@hjerteforeningen.dk.
Torsdag 25. 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 lettere øvede. Kontakt: gerda.nielsen@youmail.dk
Torsdag 25. 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 25. 17.00 -19.00	**DH-Hillerød - cafémøde** Dialogmøde i Kedelhuset mellem kommunalpolitikere og handicappede/pårørende. Nærmere info: Mogens Kragh Hansen, dh-hillerod@handicap.dk.
Fredag 26. 10.00 - 12.00	**Friviligcenter Hillerød** Skolen i virkeligheden – 7. klasse besøger frivilligcentret.
Fredag 26. kl. 16.00 - 22.00 og lørdag 27./ søndag 28. kl. 09.00 - 15.00	**Art of Living Del 1** The Art of Breathing Happiness Program: Få ny energi, overskud, indre ro, glæde og meget mere. Nærmere info og tilmelding www.artofliving.dk eller 5222 4114.
Lørdag 27. 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.
Lørdag 27. 13.00 - 14.30	**Haveselskabet** Præmieoverrækkelse til vinderne af konkurrencen "Den flotteste forhave". Nærmere info: Lene Lentz, ll@haveselskabet.
Mandag 29. 10.00 - 13.00	**Kvindekrisecentret - Lev uden vold** Organisationen Lev Uden Vold opretter 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. Den mødes i alt ti gange hver anden uge. Hvert møde varer tre timer med pause. Kontakt: Mette Thyghøj, mt@levudenvold.dk tlf. 3171 4441.
Mandag 29. 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 30. 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.

74152
MobilePay

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.