

Hver uge i OKTOBER 2019 i FcH

MANDAG	
09.00-10.00	DOF Hillerød Fritidsskole Qigong ved Peter Siggaard Andersen, nærmere oplysninger Lena Becker, post@fritidsskoler.dk. OBS! Der holdes pause i uge 42, 43 og 44.
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. OBS! Der holdes pause i uge 42, 43 og 44.
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 hæk i det kreative værksted. Medbring selv dine materialer – vi støtter og sparrer med hinanden. Tovholder: Lilly Christensen lillichristensen48@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.
19.30-20.45	Pårørende til alkoholikere (AI-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 Karl.
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 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. 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.



Det sker i OKTOBER 2019 i frivilligcentret

WWW.FRIVILLIGCENTER-HILLEROD.DK

Aktiviteter i dit frivilligcenter...

Caféaften om forebyggelse af selvmord

Torsdag 10. oktober kl. 18-21 i Kedelhuset, Fredensvej 12b

Kender du én, der har det svært, eller vil du vide mere om forebyggelse af selvmord? Så mød op, når Hillerød Udsatteråd inviterer til caféaften i anledning af Danmarks Mentale Sundhedsdag.

Tilmelding på mail amarc@hillerod.dk eller mød op. Alle er velkomne.

Program kan ses på www.hillerod.dk under Nyheder.

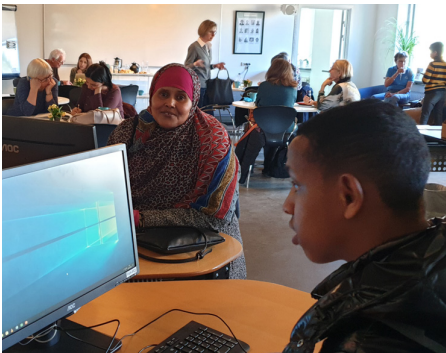


Få hjælp til pc'er og mobiltelefoner i it-cafeen

Hver onsdag i ulige uger kl. 10.00-12.30 vil it-frivillige fra Ældre Sagen og Frivilligcenter Hillerød hjælpe med små og store problemer på it-området.

Alle problemer med pc'er, tablets og mobiltelefoner samt tilsvarende Apple-versioner vil blive forsøgt løst.

It-cafeen er et samarbejde mellem Ældre Sagen og Frivilligcenter Hillerød og bliver gennemført i Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12c.



Sprog- og netværkscafé

Mandage kl. 14.30 - 17.00

Få hjælp til:

- lektier
- at forbedre sprogkunderskaber i dansk
- at forstå officielle papirer

Vi glæder os til at se dig i Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12c, 4824 1907

A FOR AKVARELMALING	B FOR BORDTENNIS	C FOR CYKLING	D FOR DUKKETATER
E FOR ESORT	F FOR FÆLLESSPIGNER	G FOR GÅTURE	H FOR HUNDETRÆNING
I FOR IT	J FOR JULEKLIP	K FOR KAFFESLABBERAS	L FOR LYSTFISKE
M FOR MADLAVNING	N FOR NØRKLERI	O FOR ORIGAMI	P FOR PUSLESPI
Q FOR QIGONG	R FOR RØNING	S FOR SKAK	T FOR TRÆNING I NATUREN
U FOR UDLEJNING	V FOR VINTERBADNING	X FOR XYLOFON	Y FOR YOGA
Z FOR ZOOLOGI	Æ FOR ÆLEGTÆKNING	Ø FOR ØLBRYGNING	Å FOR ÅNDSFÆLLER

HVAD GØR DIG GLAD?

Find ud af det eller få inspiration på Hillerøds første Fællesskabsfestival

Lørdag d. 26. oktober 2019 kl. 11.00-15.00 på Hillerød Bibliotek

Det sker i OKTOBER i frivilligcentret



Tirsdag 1.,15. og 29. 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.
Onsdag 2.-16. og 30. 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 3., 17. og 31. 10.00-12.00	Selvhjælpsgruppe: Team Overgang Tovholder: Dorte Nielsen.
Torsdag 3. 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 3. 19.00-21.00	ADHD-foreningen: Café for voksne med ADHD Cafeen er et frirum, hvor du kan tale medigestillede 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.
Søndag 6. og 20. 09.00-14.00	Danske Slægtsforskere Studiegruppe: DNA i slægtsforskningen. Nærmere oplysninger: Birgit Vinholt, vinholt3400@live.dk.
Søndag 6. 10.00-15.00	Alzheimerforeningen Vi starter med at gå rundt om Slotssøen og senere uddeles Naboprisen. Nærmere info: Forkvinde Edith Hansen, alzheimer.hillerod@gmail.com.
Mandag 7. 15.00-17.00	Hjertecafé med Hjerterforeningen Søren Zöga Diederichsen om hjertets rytme og pacemakere. Alle er velkomne i Kedelhuset. Det er gratis at deltage, der er ingen tilmelding, men kom i god tid. Nærmere info: Lil Quist, hh.hjerte@gmail.com.
Mandag 7. 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 8. 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.
Onsdag 9. 09.30-12.00	Hemingway Club Hillerød – Hillerød Supersygehus Projektdirektør Henrik Schødt's er ansvarlig for byggeprojektet af det kommende sygehus til 4,6 mia. kr., som skal være færdig i 2022. Han fortæller blandt andet om de fysiske rammer og en omfattende organisationsændring. Der skal tages højde for de kommende patienters forventninger og de trends, der påvirker vores samfund og dermed hospitaler. 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 9. og 23. 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 9. og 23. 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 dine billetter til arrangementer m.v.
Torsdag 10. og 24. 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. Hjerterforeningen Hillerød og Frivilligcenter Hillerød tilbyder gruppen i et samarbejde. Kontaktperson og mere info: Niels Bergh Andersen, niels_bergh@privat.dk.
Torsdag 10. 18.00-21.00	Udsatterådet – Caféaften om forebyggelse af selvmord Kender du én, der har det svært, eller vil du vide mere om forebyggelse af selvmord? Så mød op, når Hillerød Udsatteråd holder caféaften i Kedelhuset i anledning af Danmarks Mentale Sundhedsdag. Alle er velkomne. Program kan ses på www.hillerod.dk under Nyheder. Tilmelding ikke nødvendig. Mere information på mail: amarc@hillerod.dk.
Torsdag 10. og 24. 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 11. 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. Men cafeen er 25. oktober erstattet af en tur til Frøslevlejren lørdag 26. oktober. Yderligere information: veteran.cafe3400@gmail.com.
Søndag 13. 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 14. og 28. 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@levudenvold.dk, tlf. 3171 4441.

Forsidefoto:
Louise Rønne Green (t.v.) og Ditte Aagaard (t.h.), Salto, modtog på Frivillig Fredag FrivilligSocialprisen af borgmester Kirsten Jensen.
Foto: Klaus Lehrmann

Mandag 14. 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 14. 13.00-15.00	Læsekrede Q-11 Læsegruppe. Kontaktperson: Jytte Grønlund, mail@jyttegroenlund.dk.
Mandag 21. og 28. 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.
Tirsdag 22. 14.00-16.15	Dansk Blindesamfund – Hillerødklubben Hillerødklubben holder medlemsmøde i Kedelhuset med kaffebord og foredrag ved Einar Gade-Jørgensen "De baltiske lande i 80 dage" – en rundrejse tilbage i 1992. Nærmere oplysninger hos kontaktperson: Annette Gramstrup Jørgensen, annette.gramstrup@live.dk.
Tirsdag 22. 19.00-21.30	Barokhavens Venner Forfatteren Anne Grethe Steensig fortæller om Louise (1851-1926) prinsesse af Sverige/ Norge og fra 1906 dronning af Danmark og gift med Frederik VIII. Nærmere info: Flemming Jensen, mail: flejen@postkasse.com.
Onsdag 23. 09.30-12.00	Hemingway Club Hillerød – Danmarks Smukkeste Sømil Mangeårig skipper Finn Sylvest Jensen fortæller om sejlads på Slotssøen igennem tiderne og giver et historisk foredrag om Frederiksborg Slot. Ved hjælp af 80 billeder kommer man med på sejlturen og hører desuden om selve færgen og rederiet. 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 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.
Torsdag 24. 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.
Torsdag 24. 19.00 -21.00	Mongol Rally Tre piger fra Hillerød kørte i slutningen af august over mållinjen til "The Greatest Motoring Adventure on the Planet": Mongol Rally. De vil gerne dele deres vilde oplevelser med interesserede. Entre: 50 kr.
Lørdag 26. 11.00-15.00	Fællesskabsfestival Vær med, når vi slår dørene op til Hillerøds første Fællesskabsfestival og spørger "Hvad gør dig glad?". Kom og tag del, vær nysgerrig, få inspiration eller sæt gang i nye fællesskaber og meningsfulde aktiviteter for dig selv og sammen med andre. Ud over aktiviteter er der foredrag, musik, mad, hygge og en masse dejlige mennesker. Følg med på Facebook og vores hjemmeside, hvor du også finder programmet. Initiativtagerne til festivalen er Handicaprådet i Hillerød Kommune, Hillerød Bibliotekerne og Frivilligcenter Hillerød.
Lørdag 26. 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 27. 09.30-15.30	Sathya Sai Baba – selvudvikling med åndeligt og humanitært sigte Medlemsmøde. Tovholder: Torben Reimann, torbenreimann@hotmail.dk. Alle interesserede er velkomne.
Søndag 27. 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.
Mandag 28. 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.
Onsdag 30. 16.00-17.30	Grønseforeningen Anni Matthiesen, mangeårig, engageret formand for Folketingets Sydslesvigudvalg fortæller om oplevelser for og mod mindretallet, det fremtidige arbejde til gavn for det danske mindretal, som for det gode samarbejde i grønselandet. Pris 30 kr. for kaffe og kage. Kontakt: Bent Kauffmann, bent@panikrejser.dk.
Onsdag 30. 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.
Torsdag 31. 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 31. 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 31. 19.00-21.30	Autismeforeningen: Netværksgruppemøde Emnet er børn med autisme og retardering i skolealderen. Kontakt: christina3400@hotmail.com for nærmere info.



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