

Hver uge i SEPTEMBER 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 Alsided 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.
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	
09.30 - 11.00	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 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: stendysen@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 Træning for børn og unge i alderen 6-16 år. 18.00 - 19.30 Træning for seniorer. Herefter spilles der partier.

ONSDAG	
09.30 - 13.00	Klatmalarne 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 Alsided 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. Tovholder: 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



En ny kom med!-gågruppe går hver torsdag en tur med start og afslutning ved frivilligcentret.



ind os på Facebook

Det sker i SEPTEMBER 2019 i frivilligcentret

WWW.FRIVILLIGCENTER-HILLEROD.DK

Aktiviteter i dit frivilligcenter...



Bliv hørt på rådhuset

Onsdag 11. september kl. 16.30-20.30 i Kedehuset, Fredensvej 12b

- Forstå den kommunale verden
- Kom i dialog med embedsmænd
- Fang lokalpolitikernes opmærksomhed

Frivilligcenter Hillerød inviterer frivillige og bestyrelsesmedlemmer fra Hillerøds foreninger til kursus i lokal interessevaretagelse.
Underviser: Suzette Frovin, kommunikationskonsulent i Center for Frivilligt Socialt Arbejde



Kulturnatten 2019: I fællesskab med mænd

20. september kl. 17.00 - 21.30 får alle interesserede - men især Hillerøds mænd - en unik mulighed for at møde og høre om meningsfulde fællesskaber og aktiviteter for og med mænd.
Kig forbi og lad dig inspirere til at tage fat på en gammel hobby eller måske en ny.
Programmet offentliggøres på Frivilligcenter Hillerøds hjemmeside i ugen op til Kulturnatten.



Livet skal leves - også med demens!

Onsdag 18. september kl. 17-19 i Kedehuset, Fredensvej 12b

- Hvad er demens?
 - Hvordan kan I hjælpe, hvis et medlem får demens?
- Spændende kursus om demens for foreninger i Hillerød.

Underviser: Susie Dybing, demenskonsulent i Hillerød Kommune
Tilmelding: epost@frivilligcenter-hillerod.dk senest 15. september

FRIVILLIG FREDAG

Det gode værtskab

27. september kl. 15.00-18.30 i Støberihallen

Vi inviterer alle fra Hillerøds foreninger og grupper til en Frivillig Fredag med temaet "Det gode værtskab".

Sammen vil vi sætte fokus på kunsten at få mennesker til at føle sig velkomne.

- Workshop om "Det gode værtskab"
- Netværk og hyggeligt samvær
- Uddeling af Hillerød Kommunes FrivilligSocialpris 2019

Frivillig Fredag er den årlige fejring af det frivilligt sociale engagement.

Tilmelding: epost@frivilligcenter-hillerod.dk senest tirsdag 24. september.



Det sker i **SEPTEMBER** i frivilligcentret



Mandag 2., 16. og 30. 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.
Mandag 2., 16. og 30. 16.00 - 18.00	Trivselsgruppe for børn i skilsmisefamilier 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 2. 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 3. og 17. 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 3. 19.00 - 21.00	Danske Slægtsforskere Hillerød Emne: Pigerne fra Sprogø v/historiker Carsten Egø Nielsen. Nærmere info: Birgit Vinholt, vinholt3400@live.dk.
Onsdag 4. og 18. 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 5. og 19. 10.00 - 12.00	Selvhjælpsgruppe: Team Overgang Tovholder: Dorte Nielsen.
Torsdag 5. og 19. 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 5. 18.00 - 19.30	Veterancafé i Hillerød - flagdag Veterancafeen, der holder åben hver fredag i ulige uger, markerer flagdagen og sit et års jubilæum. Flagdagen er en markering, hvor det officielle Danmark siger tak til de kvinder og mænd, der har været udsendt på missioner for Danmark. Borgmester Kirsten Jensen, som var med ved åbningen sidste år, deltager også i år. Yderligere information: veteran.cafe3400@gmail.com.
Torsdag 5. 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. Cafeen holdes denne gang i lokale 1.2 på 1. sal. Man møder bare op. Kontaktperson: Chalotte Jespersen, tlf. 2921 3380.
Torsdag 5. 19.00 - 21.30	Haveselskabet – Den klippede have Foredrag ved Jørn Møller Jensen, der blandt andet kommer ind på emner som bunddækkeplanter, kantning af bede, plantesammenstillinger, kombinationen af sten og planter og havens arkitektur. Lidt om det havehistoriske, og så naturligvis det at klippe og forme visse af havens planter og spille på kontrasten mellem det klippede og det fritvoksede. Pris 60 kr. for medlemmer og 100 kr. for ikke medlemmer. Nærmere info: lliasoff@gmail.com.
Søndag 8. 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 9. 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 9. 13.00 - 15.00	Læsekrejs Q-11 Læsegruppe. Kontaktperson: Jytte Grønlund, mail@jyttegroenlund.dk.
Mandag 9. 15.00 - 17.00	Hjertecafé med Hjertereforeningen Philip Jones fortæller om at håndtere livet, både for pårørende og dig selv med en hjertesygdom. Hvordan får jeg mit sociale-, arbejds- og sexliv til at fungere igen. 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.
Tirsdag 10. 16.00 - 20.00	Diabetesforeningen – café Hovedemnet vil være motion. Diabetessygeplejerske Janne Helbo fra Hillerød Kommune stiller sig til rådighed. Cafeen holdes i Ateliet i frivilligcentret. Nærmere info: https://diabetes.dk/kalender.aspx.
Tirsdag 10. 17.00-20.00	Kommunikations- og inspirationsworkshop Workshop i Kedelhuset for foreninger og grupper, der ønsker at deltage i Fællesskabsfestivalen 26. oktober. Workshoppen ledes af dygtige kampagnefolk fra ABC for Mental Sundhed/Psykiatrifonden, som vil give gode ideer til, hvordan man kan kommunikere budskaberne, så deltagerne får lyst til at være med. Tilmelding til epost@frivilligcenter-hillerod.dk.
Onsdag 11. 09.30 - 12.00	Hemingway Club Hillerød – et liv i idrættens og militærets tjeneste Niels Holst-Sørensen har vundet et hav af danske mesterskaber, slået verdensrekorder og deltaget i OL i London i 1948. Han vandt guld ved EM i 1946 i 400 meter løb og sølv i 800 meter løb ved samme stævne. Ud over en karriere som verdensklasseløber kan Niels Holst-Sørensen føje disse titler til sit CV: jagerpilot, generalmajor, chef for flyvevåbnet og medlem af IOC – Den Internationale Olympiske Komité. 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 11. og 25. 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. Ingen spørgsmål er forkerte, og store problemer for brugerne er måske bare små for hjælperne.
Onsdag 11. og 25. 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.
Onsdag 11. 16.30 - 20.30	Kursus - Bliv hørt på rådhuset Viden og værktøjer til at blive bedre til at agere i den lokale politiske verden og på den måde skabe nye muligheder for jeres forening. På kurset får I grundlæggende viden om, hvordan kommunen er organiseret – og hvornår I kan være med til at påvirke de politiske beslutninger. Tilmelding til epost@frivilligcenter-hillerod.dk.
Onsdag 11. 17.00 – 20.00	Start på pigegruppe Første planlægningsmøde om ung til ung pige-kvindegruppe i Hillerød, alder 16-30 år. Initiativtager: DFUNK. Har du lyst til at deltage? Kontakt: Mirjam Trier Henten, tlf. 2721 9408 / mirjam.henten@dfunk.dk.
Torsdag 12. og 26. 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. Hjertereforeningen Hillerød og Frivilligcenter Hillerød tilbyder gruppen i et samarbejde. Kontaktperson og mere info: Niels Bergh Andersen, niels_bergh@privat.dk.

Torsdag 12. og 26. 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 13. og 27. 15.00 - 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 - 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 15. 09.00 - 14.00	Danske Slægtsforskere Studiegruppe: DNA i slægtsforskningen. Nærmere oplysninger: Birgit Vinholt, vinholt3400@live.dk.
Tirsdag 17. 14.00 - 16.15	Dansk Blindesamfund – Hillerødklubben Hillerødklubben holder medlemsmøde i Kedelhuset med kaffebord og hygge. Nærmere oplysninger hos kontaktperson: Annette Gramstrup Jørgensen, annette.gramstrup@live.dk.
Tirsdag 17. 19.00 – 21.00	Barokhavens Venner Foredrag i Kedelhuset. Nærmere info: Flemming Jensen, mail: flejen@postkasse.com.
Tirsdag 17. 19.00 - 21.30	Aspigerne - netværksgruppe under Autismeforeningen Kvindegruppe, der mødes til kaffe og masser af snak. Kontakt: Elizabeth Trøstrup Christensen, dibberc@gmail.com.
Onsdag 18. 17.00 – 19.00	Livet skal leves, også med demens - Foreningskursus I kan gøre en forskel for medlemmer af jeres forening eller gruppe, der har eller måske får en demenssygdom. Demens behøver ikke at være en stopklods for et aktivt og socialt liv. På kurset vil Susie Dybing, demenskonsulent i Hillerød Kommune, fortælle om, komme med eksempler og svare på spørgsmål om demens. Hør også om Aktivitetsvenner – et initiativ, der skal hjælpe mennesker med demens til at fortsætte et aktivt liv. Tilmelding til epost@frivilligcenter-hillerod.dk
Onsdag 18. 17.30 – 20.00	Danmarks Naturfredningsforening - årsmøde Præsident for Danmarks Naturfredningsforening Maria Reumert Gjerding indleder årsmødet med en inspirerende peptalk om kommunale klima-, miljø- og naturstrategier. Nærmere info: Jørgen Nielsen, mail: jbn.post5@gmail.com.
Torsdag 19. 18.30 -21.30	DOF Hillerød Fritidsskole holder workshop om portrætmalning Hvordan maler man et portræt? Xenia Michaelsen forklarer om teknikker, mens hun maler portrættet. Tilmelding DOF Hillerød Fritidsskole, tlf. 7020 6574, mail: post@fritidsskoler.dk. Deltagerpris 75 kr.
Torsdag 19. 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 20. 17.00-21.30	Kulturnat 2019 – kun for mænd! Vi holder åbent hus for Hillerøds mænd, der har lyst til at høre om nogle af de spændende foreninger/ grupper, der tilbyder åbne fællesskaber – kun for mænd. Så kig forbi og lad dig inspirere til at tage fat på en gammel hobby eller måske en ny. Programmet offentliggøres på Frivilligcenter Hillerøds hjemmeside i ugen op til Kulturnatten.
Søndag 22. 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 23. 18.00 – 21.00	Kræftens Bekæmpelse Alle de butiksfriwillige i IGEN-butikken mødes i Kedelhuset for vidensdeling samt ekstern information om, hvordan det går i organisationen.
Onsdag 25. 09.30 - 12.00	Hemingway Club Hillerød – Overklassen her og nu Journalist og forfatter Søren Jakobsen har skrevet to bøger om den danske overklasse Den bog, der vakte mest opsigt og måske også får nogle afledte politiske virkninger, når Folketinget genoptager arbejdet, er "Overklassemagt – på strejftog i de øverste danske magtcirkler". I Søren Jakobsens bog kortlægges den danske overklasses magt i detaljer, og det er dem, du får indblik i under foredraget og den efterfølgende spørgetid. 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.
Torsdag 26. 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 26. 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 26. 16.00 - 17.30	Informationsmøde om SeniorNET Har du lyst til at gøre en forskel for ensomme ældre i Hillerød? Så kan du blive frivillig i SeniorNET. Tilmeld dig hos John Pedersen fra Dansk Folkehjælp senest 24. september på telefon 70 220 230 eller jp@folkehjaelp.dk og modtag informationsmateriale.
Torsdag 26. 19.00 - 22.00	Grænseforeningen Besøg af en repræsentant for Grænseforeningens Ungdom, der fortæller om de unges forventninger til foreningens arbejde fremover. Pris 20 kr. for medlemmer og 50 kr. for gæster. Kontakt: Bent Kauffmann, Bent@panikrejser.dk.
Fredag 27. 15 - 18.30	Frivillig Fredag: Det gode værtskab Frivillig Fredag er den årlige fejring af det frivillige sociale engagement. Vi inviterer i år alle foreninger og grupper til en Frivillig Fredag med temaet "Det gode værtskab". Værtskab er kunsten at få mennesker til at føle sig velkomne. Som forening, gruppe eller fællesskab er det en af vores fornemmeste opgaver, når vi byder nye medlemmer, deltagere og frivillige indenfor og engagerer dem i vores fællesskab og aktiviteter. Dagen byder på workshop, hyggeligt samvær, netværk og uddeling af FrivilligSocialprisen 2019. Tilmelding til epost@frivilligcenter-hillerod.dk senest 24. september.
Lørdag 28. 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.
Mandag 30. 19.00 - 21.00	Danske Slægtsforskere Hillerød Emne: foredrag om skifter v/slægtsforsker Jørn Dietrick. Generelt om arveret og kort historisk overblik over skiftevæsenet. Herefter skifter mellem slutningen af 1700-tallet og til retsreformen i 1919 og skifter efter 1919. Specielt om skifter i København. Eksempler på hvordan man finder skifterne i Rigsarkivets database Daisy og Arkivalieronline. Nærmere info: Birgit Vinholt, vinholt3400@live.dk.



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.