

Hver uge i AUGUST 2026 i FcH

MANDAG	
09.30-13.00	Malerværkstedet Vi maler på egne projekter og deler viden og erfaringer om teknikker, materialer og motiver. Alle er velkommen uanset niveau. Medbring selv materialer. Er du begynder, hjælper vi dig gerne i gang. Kontakt værkstedsværterne Lene og Lene via epost@frivilligcenter-hillerod.dk.
10.00-11.30	Foreningen for Mindful Living: Yoga for alle Her er fokus på vejtrækningsøvelser, balancetræning og lettere yoga. Nærmere info: mindfullivingcenterdk@gmail.com.
12.00-14.00	Styrk din Krop: Træning for ældre 65+ Alsidig og hensyntagende træning for knap så mobile ældre 65+. Træningen foregår både stående og på stole. Efter træningen hygger vi os omkring kaffebordet. Flere oplysninger: Grethe Larsen tlf. 5133 5076.
17.00-18.45	NA (Narcotics Anonymous): Selvhjælpsgruppe For misbrugere, der er eller vil være stof- og alkoholfri. Interesserede møder bare op.
18.30-21.00	Kreative mandage Hyggeligt fællesskab for unge voksne, der har lyst til at mødes nogle timer og lave en god blanding af kreative projekter. Vil du være med, kontakt Maja: mmn@frivilligcenter-hillerod.dk.

TIRSDAG	
10.00-12.00	Tegn, tal og mal - kreativt samvær med mulighed for at øve danskundskaber Vi mødes alle tirsdage, og hygger os, så kom som du er. Om du vil tegne, male eller lære lidt dansk vælger du selv. Medbring gerne egne materialer ellers hjælper vi dig i gang. Kontakt værkstedsvært Grete via epost@frivilligcenter-hillerod.dk.
12.00-13.30	Tai chi chuan: Bevægelse for alle Prøv en ny måde at holde kroppen i form, styrke kropskontrol og forbedre balancen. I tai chi arbejder du med alle muskler uden store kraftanstrengelser, da bevægelserne er rolige og bløde. Alle er velkommen. Kom i komfortabelt tøj og fodtøj. Info og tilmelding: Bente Andersen, tlf. 2718 4404, bentebiandersen@hotmail.com.
13.45-15.30	Lungeforeningen: KOL-motionshold Rolig motion med efterfølgende samvær. Gruppen ledes af Hanne Buch. Nærmere oplysninger: stendyssen@privat.dk, tlf. 2621 7872.
17.00-18.30	Foreningen for Mindful Living: Holistisk fitness Bevægelser giver liv. Holistisk fitness er en tilgang til fitness, hvor fysiske øvelser, udstrækning og ernæring kombineres med meditation og healing. Info: mindfullivingcenterdk@gmail.com.
19.30-21.00	Prisme82: Klubaften Fotoklub for fotointeresserede på amatørbasis. Vi mødes om interessen for det gode billede, fototeknik, vidensdeling og hyggeligt samvær. Til klubmøderne er der forskellige temaer. Interesserede er velkomne til at kigge forbi. Indhold og yderligere oplysninger: prisme82.dk.

ONSDAG	
10.00-13.30	Kreativt værksted Vi mødes og er kreative med garn, nål og tråd. Alle er velkommen - uanset om man hækler, syr, strikker eller broderer. Her er plads til hyggesnak og udveksling af erfaringer, tips og tricks. Er du begynder, hjælper vi dig gerne i gang. Kontakt via epost@frivilligcenter-hillerod.dk.
19.00-22.00	Hillerød Syklub: Sy-onsdag Syfolk på alle aldre og niveauer mødes og hygger sig med deres projekter. Medbring egen symaskine og syprojekt. Tovholdere: Gitte, gittesthansen@gmail.com, og Marie, marie@kroman-nobel.dk.
19.30-20.45	AI-Anon (pårørende til alkoholikere): Selvhjælpsgruppe Anonym selvhjælpsgruppe mødes om at være pårørende eller ven til alkoholikere. Vi mødes for at dele erfaringer, styrke og håb. Alle interesserede er velkomne.

TORSDAG	
09.30-11.00	Styrk din Krop: Træning for ældre 65+ Alsidig og hensyntagende træning for knap så mobile ældre 65+. Træningen foregår primært på stole, men også med gående og stående øvelser. Efter træning hygger vi os omkring kaffebordet. Der er i øjeblikket ledige pladser. Kontakt: Ellen Godt Hansen tlf. 2365 6878. (Holder pause til september)
09.50-12.00	Cykelgruppen Fri-hjul torsdag: Sæt styr på tilværelsen - og få vind i håret og gode ben Cykelgruppen Fri-hjul er for dig, der har en cykel og vil kunne cykle 20 km på et par timer. Nye deltagere er velkomne. Vil du med, skal du møde op ved frivilligcentret med din cykel/ elcykel kl. 9.40, hvor du bliver taget godt imod af turlederne Anne Marie, Elin og Tonny.
10.00-12.30	Håndlangerne Aktivitetsgruppe under Mænds Mødested Hillerød, som løser praktiske opgaver i frivilligcentret - og der også tid til en kop kaffe og en god snak imens. Kontakt: Jens Martinussen, mmhillerod@gmail.com.
13.00-15.00	Kom med!: Gågruppe For dig, der ønsker en hyggelig gåtur sammen med andre. Vi mødes i frivilligcentret og går herfra i al slags vejr. Efter turen drikker vi kaffe/te sammen. Tilmelding ikke nødvendig. Gåværter: Connie Jensen, Lis Kleist tlf. 2422 4452 og Susanne Sewohl, tlf. 2696 9864.
15.00-16.00	Ældre Sagen: Ældregymnastik Motion for ældre, fortrinsvis på stole. Info og tilmelding: Holger Menne Christiansen, tlf. 2235 1943.
18.30-21.00	Hillerød Skakklub: Skakcafé Nærmere info på hjemmesiden http://hillerodskakklub.dk.
19.00-21.00	Vennepunktet: Et mødested for voksne mellem 24 og 40 år Gruppen har til formål at hjælpe ensomme voksne ud af isolation og ensomhed samt arrangere aktiviteter, der opbygger fællesskaber og nye venskaber. Yderligere info: signe_b@yahoo.dk.

FREDAG	
09.50-12.00	Cykelgruppen Fri-hjul fredag: Sæt styr på tilværelsen - og få vind i håret og gode ben Cykelgruppen Fri-hjul er for dig, der har en cykel og vil kunne cykle 20 km på et par timer. Nye deltagere er velkomne. Vil du med, skal du møde op ved frivilligcentret med din cykel/ elcykel, hvor du bliver taget godt imod af turlederne Preben og Lisbeth.
10.00-13.00	Mænds Mødested Hillerød: Aktiviteter og hyggeligt fællesskab for mænd Vi mødes over en kop kaffe, og derfra er der åbent for nye tiltag og gode idéer. Er du ung (+18), midaldrende, ældre, aktiv, passiv, handicappet, enlig, ensom etc., er du meget velkommen. Vi kerer os om hinanden i et selvstændigt og uforpligtende fællesskab. Mød bare op eller kontakt Jens Martinussen, mmhillerod@gmail.com.
13.30-19.00	Autismeforeningen Nordsjælland: Bordrollespil Bordrollespil for unge, der under ledelse af en dungeon master bruger fantasien til at bevæge sig rundt i forskellige tidsaldre og verdener. Interesserede bedes kontakte gruppens tovholder for info og tilmelding: kredsformandsj@autismeforening.dk.

HJÆLP OG RÅDGIVNING - HVER UGE	
Hver tirsdag 13.00-15.00 Husk at bestille tid	KFUM's Sociale Arbejde: Økonomi- og gældsrådgivning (starter 18. august) Anonym rådgivning til dig, der har brug for hjælp til fx budgetlægning, skatterådgivning, gældssanering, uddannelseshjælp eller boligstøtte. Bestil tid enten via frivilligcentret på tlf. 2750 8037 eller via www.raad.dk. Via hjemmesiden er det også muligt at booke gratis retshjælp, konfliktmægling (begge dele online) og bisidderstøtte fra KFUM's sociale arbejde.
Hver tirsdag efter aftale mellem kl. 14.30-17.00	Sprog- og netværkscafé For alle over 15 år, der har brug for hjælp til lektier og studier inden for fag som dansk, engelsk, matematik, fysik/kemi, biologi, samfundsfag eller sprogtræning. Alle er velkommen. Bestil venligst tid ved at kontakte frivilligcentret på epost@frivilligcenter-hillerod.dk, tlf. 2750 8037 eller ved at besøge os i vores åbningstid (man-tor kl. 10-16).
Hver tirsdag 17.30-18.30	Advokathjælpen i Hillerød: Juridisk rådgivning Hillerøds advokater giver gratis og anonym retshjælp til alle. Fremmødte får hjælp efter tur. Der kan ikke bestilles tid, men man kan blive skrevet på listen ved personlig henvendelse i frivilligcentret fra kl. 16.00 den pågældende tirsdag. Ventetid må påregnes.

FØLG VEJEN TIL FÆLLESSKABET

Det sker i dit frivilligcenter

AUGUST 2026



Fantastiske frivillige fra bl.a. Prisme82, Håndlangerne og Mænds Mødesteder Hillerød har i juni hjulpet med at svinge malerrullerne og sætte ny kulør på væggene på 1. salen. Vi fortsætter arbejdet i august, hvor vi har brug for nye kræfter til at få farver på de sidste vægge. Kontakt Anette på an@frivilligcenter-hillerod.dk, hvis du/l vil give en hånd med.

Ny gratis økonomi- og gældsrådgivning i Hillerød

KFUM's Sociale Arbejde tilbyder økonomirådgivning i Frivilligcenter Hillerød.

Første gang tirsdag 18. august 13.00-15.00 - derefter hver tirsdag.

Anonym rådgivning til dig, der har brug for hjælp til:

- budgetlægning
- skatterådgivning
- gældssanering
- boligydelse
- boligstøtte
- uddannelseshjælp

Husk at bestille tid på forhånd - enten i frivilligcentret på tlf. 2750 8037 eller via hjemmesiden www.raad.dk



Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12c, 3400 Hillerød, tlf. 2750 8037
Åbningstid: Mandag-torsdag kl. 10-16, fredag ifølge program, booking og aftaler.

Kontakt og lokalebooking:
epost@frivilligcenter-hillerod.dk

www.frivilligcenter-hillerod.dk
www.facebook.com/Frivilligcenter.hillerod

Det sker i AUGUST i frivilligcentret



Onsdag 5. og 19. 10.00-12.00 **Fibromyalgi- & Smerteforeningen: Netværksmøde**
Lokalgruppe, der mødes hver anden onsdag.
Yderligere info: Helle Fornæs, h_fornaes@hotmail.com.

Onsdag 5. og 19. 10.00-12.30 **It-café: Rådgivning og hjælp**
Ældre Sagen Hillerød og Frivilligcenter Hillerød samarbejder om en it-café.
It-frivillige hjælper onsdage i lige uger med små og store problemer på it-området.
Det gælder pc'er, tablets og mobiltelefoner samt tilsvarende Apple-versioner, MitID og digital post. Alle er velkommen. Kontakt: Knud Jensen, jensenk4@gmail.com.

Mandag 10. 17.30-22.00 **Zonta Hillerød: Klubmøde**
Vil du med som gæst, så kontakt Zonta Hillerød på zonta.hillerod@outlook.com.

Tirsdag 11. 12.00-15.00 **Look Good Feel Better: Hudpleje- og makeupperkurser**
Kurser for kvinder i ambulant behandling for kræft. Kurserne holdes i små grupper med mulighed for at udveksle erfaringer med kvinder i samme situation. På kurset taler vi om hudpleje, og du får tips til at lægge en dagsmakeup og fx tegne dine bryn op. Efter kurset får du tasken med produkter med hjem. Mere info og tilmelding på www.lgfb.dk. Er kurset overtegnet, så kom på venteliste: susanne@lookgoodfeelbetter.dk.

Onsdag 12. og 26. 19.00-21.00 **BAL-Depressionsgruppe: Selvhjælpsgruppe under Depressionsforeningen**
Gruppen udveksler erfaringer om depression og bipolar affektiv lidelse (BAL) og bliver klogere på sig selv. Åben for alle DepressionsForeningens medlemmer over 18 år. Kontakt: Allan Sørensen, Allan3630@gmail.com, tlf. 2679 0264.

Torsdag 13. 10.00-12.00 **Kulturhavens Havelaug: Havedag i Kulturhaven**
Vi planter nye planter og passer haven. Alle er velkomne.
Yderligere oplysninger: mn@frivilligcenter-hillerod.dk.

Torsdag 13. 16.30-18.00 **Frivilligcenter Hillerød: Planlægningsmøde for Kulturnatten**
Kom og vær med, hvis du vil være med til at lave aktiviteter i og udenfor frivilligcentret på Kulturnatten d. 4. september. Vi drøfter og planlægger idéer og muligheder, så vi kan skabe en levende og stemningsfyldt aften, hvor Kulturnattens besøgende kan møde og få indblik i vores mange, lokale fællesskaber

Torsdag 13. og 27. 17.00-20.00 **Autismeforeningen Nordsjælland: Bordrollespil**
Bordrollespil for unge, der under ledelse af en dungeon master bruger fantasien til at bevæge sig rundt i forskellige tidsaldre og verdener. Interesserede bedes kontakte gruppens tovholder for info og tilmelding: kredsformandnsj@autismeforening.dk.

Lørdag 15. 12.00-15.00 **Repair Café Hillerød**
Har du en håndmixer, der er i stykker, et upålideligt strygejern, en lynlås, der driller, eller en kjole, hvor sømmen er skredet, og tænker du på at kassere disse ting? Så tøv en kende. Repair Café Hillerød kan hjælpe dig. En flok handykvinder og -mænd står klar med symaskine og skruetrækker til at hjælpe med at reparere dine sager. Interesserede møder bare op.
Yderligere info: Vibeke Pagh, vibekepagh@icloud.com.

Tirsdag 18. 12.00-13.00 **KFUMs Sociale Arbejde: Åbning af ny Økonomi- og gældsrådgivning**
Kom og vær med, når vi sammen med KFUMs Sociale Arbejde åbner den nye rådgivning, der styrer indsatsen for borgere med økonomiske udfordringer. I den anledning holder vi en lille reception - alle er velkomne.

Tirsdag 18. og 25. 13.00-15.00 **KFUM's Sociale Arbejde: Økonomi- og gældsrådgivning**
Rådgivning hver tirsdag kl. 13.00-15.00 med start 18. august. Der skal bestilles tid på forhånd - enten i frivilligcentret via tlf. 2750 8037 eller via hjemmesiden www.raad.dk.
Via hjemmesiden er det også muligt at booke gratis retshjælp og konflikt-mægling (begge dele online) eller bisidderstøtte fra KFUMs sociale arbejde.

Onsdag 19. og 26. 12.30-16.30 **Hillerød Skakklub: Midtspil**
Dagturnering over fem runder. Denne turnering afløser de tidligere Brohusturneringer. Yderligere oplysninger: <http://hillerodskakklub.dk>.

Onsdag 19. 16.30-19.00 **Dansk Flygtningehjælp: Familiecafé og Hverdagsrådgivning**
Hyggeligt socialt samvær for flygtninge fra Ukraine - børn og voksne - med kaffe, te og snacks samt mulighed for hjælp til hverdagens udfordringer som ny i Danmark. Alle er velkommen. Der tales ukrainsk, russisk, dansk og engelsk.
Yderligere oplysninger: maryna@frivilligcenter-hillerod.dk.

Onsdag 19. 17.00-19.00 **Landsforeningen for PTSD-ramte og pårørende: Netværkscafé – sommer**
Vi fortsætter en serie af møder med fokus på forbindelsen mellem natur, sanser og nervesystem. Denne gang udforsker vi sommeren og naturens energi i de magiske måneder. Vi begynder med en kort stund, hvor vi lytter til naturens lyde for at lande roligt sammen. Derefter følger et kort oplæg om natur, sanser og nervesystem. Efter oplægget er der mulighed for at udforske naturens sanser mere konkret.
Tilmelding: <https://tilmeld.lptsd.dk/event>.

Onsdag 19. 19.30-22.30 **Naturhistorisk Forening: Planteblindhed**
Biolog Louise Isager Ahl fortæller om planteblindhed. Dvs. en manglende evne til at se eller bemærke planterne i ens omgivelser, en manglende evne til at erkende planternes betydning i biosfæren og i menneskelige anliggender samt en manglende evne til at værdsætte de æstetiske og unikke biologiske træk ved de livsformer, der tilhører planteriget.
Entré for ikke-medlemmer: 50. kr. Info: Charlotte Falsmar, charlotte@falsmar.dk.

Tirsdag 25. 16.00-17.30 **Lokale madfællesskaber: Opstartsmøde**
Mødet er en introduktion til et workshop-forløb med gensidig forventningsafstemning og mulighed for at møde de andre deltagere. Vi skaber lokale madfællesskaber med hyggeligt samvær, lækre, grønne måltider og fællesspisning. Workshoppen afvikles til efteråret på Hillerød Vest Skolen Alholm. Yderligere oplysninger og tilmelding: mn@frivilligcenter-hillerod.dk eller tlf. 2750 8037.

Tirsdag 25. 18.30-21.30 **Hillerød Quilterne: Syning**
Vi mødes en gang om måneden for at sy patchwork både på maskine og i hånden. Man syr det, man har lyst til. Der er ingen undervisning, men vi hjælper hinanden.
Yderligere oplysninger: Tina Thomsen, miti3400@outlook.dk.

Torsdag 27. 13.30-16.00 **Easy Reader gruppe: Læsning og diskussion på engelsk**
En uformel gruppe af mennesker, der har lyst til at læse en engelsk bog og diskutere den på engelsk i hyggelige rammer. Gruppen er pt. lukket for nye deltagere, men kontakt Rita Meier, meier@post12.tele.dk.

Torsdag 27. 16.00-18.00 **Trivselsgruppe for børn med søskende med særlige behov**
En trivselsgruppe 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. Tilmelding og info: Skriv til selvhjaelp@frivilligcenter-hillerod.dk.

Torsdag 27. 17.00-19.00 **Åben anonym konfliktrådgivning**
Afkørende samtaler for dig/er, der har brug for vejledning i en konkret konflikt, som du/l har svært ved at se jer ud af. Samtalen varer ca. 45 min. Der er altid to rådgivere til stede. Rådgiverne tilbyder ikke terapi eller juridisk rådgivning. For tidsbestilling, kontakt: Kirsten, tlf. 2539 2302.

Søndag 30. 10.00-15.30 **Hillerød Syklub: Sytræf**
Mød op med din symaskine og brug dagen på at sy sammen med andre syinteressererede. Tovholdere: Gitte: Gittesthansen@gmail.com og Marie: marie@kroman-nobel.dk.

Mandag 31. 19.00-21.00 **Danske Slægtsforskere: Det danske arkivvæsens historie**
Professionel slægtsforsker, cand. mag Torben Albret Kristensen gennemfører i sit foredrag en tour de force gennem de sidste 800 års arkivhistorie med særlig vægt på de sidste 150 år og ikke mindst det store arbejde, der i 1880'erne førte til oprettelsen af de tre provinsarkiver i Viborg, Odense og København.
Gratis for medlemmer. Gæster 75 kr. Yderligere oplysninger: formand@dshil.dk.



Repair Café Hillerød
3. lørdag i måneden kl. 12-15 i Frivilligcenter Hillerød
Repair Café Hillerøds handykvinder og -mænd står klar med symaskine og skruetrækker til at hjælpe med at reparere dine sager.
Læs mere på <https://repaircafedanmark.dk>
Næste gang 15. august



It-café: Få hjælp til pc'er og mobiltelefoner

Onsdage i LIGE UGER kl. 10.00-12.30 hjælper frivillige fra Ældre Sagen Hillerød og Frivilligcenter Hillerød med at løse små og store problemer på it-området.

Problemer med pc'er, mobiltelefoner, tablets samt tilsvarende Apple-versioner, MitID og digitale postsystemer vil blive forsøgt løst.



Frivillig Fredag

Fredag den 25. september 2026

Årets fejring af frivilligheden og alle jer, der gør en forskel for andre som frivillige i Hillerød.
Mere info om tid, sted og program offentliggøres senere - men sæt allerede nu kryds i kalenderen

Booking af lokaler foretages tirsdag formiddag og torsdag.
Skriv til epost@frivilligcenter-hillerod.dk.

Alle medlemsforeninger kan få omtalt deres arrangementer holdt i frivilligcentret og Kedelhuset i månedsprogrammet.
Send tid, dato og beskrivelse senest den 20. i måneden før.

