

Hver uge i APRIL 2022 i FcH

Tjek selv om din forening holder påskeferie.

MANDAG

- 10.00-11.30 **Foreningen for Mindful Living: Yoga for alle**
Her er fokus på vejtrækningsøvelser, balancetræning og lettere yoga. Nærmere info: Karin Blyt, info@centerformindfulliving.dk.
- 10.00-14.00 **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. Værkstedsværterne Lene og Lene kan kontaktes via email@frivilligcenter-hillerod.dk.
- 12.00-14.00 **Styrk din Krop: Træning for ældre 65+**
Alsiddig og hensyntagende træning for knap så mobile ældre 65+. Træningen foregår både stående og på stole. Efter træningen hygger vi os omkring kaffebordet. Der er i øjeblikket nogle ledige pladser. Flere oplysninger 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.

TIRSDAG

- 09.45-10.45 **Hillerød Motionsvenner: Motion**
Hold bevægelsesapparatet og humøret i gang med motion og afspænding på et mindre hold for seniorer. Efter motionen drikker vi en kop kaffe/te. Der er plads til, at flere kan deltage. Tovholder: Inge Pihl tlf. 2383 3342 (kun sms).
- 10.00-14.00 **Tegneværkstedet**
Vi tegner alt fra kruseduller til croquis og "mesterværker". Alle er velkommen om du er glad amatør eller rutineret tegner. Medbring selv materialer. Er du begynder, hjælper vi dig gerne i gang. Værkstedsværterne Lone og Grete kan kontaktes via email@frivilligcenter-hillerod.dk.
- 12.00-13.30 **Foreningen for Mindful Living: Holistisk fitness**
Holistisk fitness er en tilgang til fitness, hvor der kombineres fysiske øvelser, udstrækning og ernæring med meditation og healing. Nærmere info: Venera, info@centerformindfulliving.dk.
- 13.30-16.30 **Lektie- og netværkscafé**
Hjælp til lektier og studier til alle fra 15 år uanset etnisk baggrund. Vi hjælper med fag som dansk, samfundsfag, matematik, engelsk og fysik. Vi taler om stort og småt og træner det danske sprog og samfundsforståelse over en kop kaffe/te. Mød bare op.
- 14.00-15.30 **Lungeforeningen: KOL-motionshold**
Rolig motion med efterfølgende samvær. Gruppen ledes af Hanne Buch. Nærmere oplysninger: stendysen@privat.dk, tlf. 2621 7872.
- 16.30-18.00 **Økonomisk råd og vejledning**
Et tilbud til alle borgere, der har behov for økonomisk råd og vejledning baseret på hjælp til selvhjælp. Alle er velkomne. **Bestil venligst tid.**
Tovholder: Jytte Behrendtz, email@frivilligcenter-hillerod.dk.
- 17.30-18.30 **Advokathjælpen i Hillerød: Retshjælp**
Hillerøds advokater giver gratis og anonym retshjælp til alle. Fremmødte får hjælp efter tur.
- Hillerød Skakklub: Træning og spil**
18.00-19.30 Træning for børn og unge i alderen 6-16 år. Mød bare op.
19.30-20.00 Træning for seniorer. Herefter spilles der partier.

ONSDAG

- 10.00-13.30 **Kreativt værksted**
Vi mødes og er kreative med garn, nål og tråd. Alle er velkommen - uanset om du 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. Værkstedsværten Eva kan kontaktes via email@frivilligcenter-hillerod.dk.
- 11.00-12.30 **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.
- 14.00-17.00 **Værkstedsdage**
Værkstedsdage er for dig, der har lyst til at prøve kreative aktiviteter sammen med andre. Det er gratis at deltage for alle mellem 18 og 35 år, der påskønner trygge rammer pga. psykisk sårbarhed. Værkstedsdagene løber over 12 gange. Emnerne i i april: origami, påskeiljef af crepepapir, kookedama, og japanske æsker. Tilmelding nødvendig.
Kontakt Caroline Andersen, ca@frivilligcenter-hillerod.dk, tlf. 2750 8037, for info og tilmelding.
- 19.30-20.45 **Al-Anon: 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+**
Alsiddig og hensyntagende træning for knap så mobile ældre 65+. Træningen foregår primært på stole, men også med gående og stående øvelser. Efter træningen hygger vi os omkring kaffebordet. Der er i øjeblikket nogle ledige pladser. Flere oplysninger Ellen Godt Hansen tlf. 2366 6878.
- 09.50-12.00 **Cykelgruppen Fri-hjul I: 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.
- 10.20-14.00 **FOF: Spansk sprogkursus**
Underviser 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 og gående øvelser. Gruppen ledes af pensioneret fysioterapeut Kirsten Gravesen. Gymnastikken er målrettet åndehulgruppen. Tovholdere: Marianne Henriksen og Elisabeth Nielsen.
- 12.30-13.30 **Exitcirklen: Information om gruppeforløb**
Information om samtalegrupper for tidligere og aktuelt voldsramte kvinder. Grupperne faciliteres af gruppeterapeut Mette Thyghøj i samarbejde med en frivillig facilitator. Er du interesseret i at deltage eller høre mere, henvend dig til Mette Thyghøj, mette@exitcirklen.dk.
- 13.00-15.00 **Kom med!: Gågruppe**
Turen er 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. Gåvært: Connie Jensen og Kirsten Johansen, tlf. 3089 8086.
- 14.00-16.30 **Klatmalerne: Malergruppe**
Lukket netværksgruppe, som maler i værkstedet. Tovholder: Flemming Petersen.
- 15.00-16.00 **Ældre Sagen: Ældregymnastik**
Motion for ældre, fortrinsvis på stole.
Info/tilmelding: Tovholder Holger Menne Christiansen, tlf. 2235 1943.
- 19.00-21.00 **Hillerød Skakklub: Skakcafé med forskellige temaer**
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 og arrangere aktiviteter, der opbygger fællesskaber og muligheder for nye venskaber. Mere info: Signe, signe_b@yahoo.dk.

FREDAG

- 09.50-12.00 **Cykelgruppen Fri-hjul II: 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**
Pårørende og efterlevende til mennesker med demens kan deltage i Gotvedgymnastik og efterfølgende nyde hyggeligt samvær og erfaringsudveksling over en kop kaffe/te.
Tilmelding: Nina Lerche, nina_lerche@msn.com eller Edith Hansen, alzheimer.hillerod@gmail.com.

LØRDAG

- 17.00-19.00 **CA (Cocaine Anonymous)**
Selvhjælpsgruppe for misbrugere, der er eller vil være stoffri. Interesserede møder bare op. Kontakt: Thomas Engstrøm, kontakt@ca-denmark, 2743 4044.

FØLG VEJEN TIL FÆLLESSKABET

Det sker i dit frivilligcenter

APRIL 2022



Frivilligcenteret fik overrakt en donation fra Sparekassen Sjælland ved Niclas Press på knap 15.000 kr. ved et borgermøde. Pengene går ind i en pulje, som foreninger og grupper kan søge til aktiviteter til glæde for ukrainske børn og familier i Hillerød. Vil man støtte puljen, kan man overføre penge på Mobilepay Box på nr. 2275DT eller kontakte Frivilligcenter Hillerød – det gælder også hvis man ønsker at søge puljen.

Sæt kryds i kalenderen

MEDLEMSMØDE

tirsdag 3. maj kl. 17.00-21.00

Vi vil drøfte og forberede kommende aktiviteter og samarbejde herom i Frivilligcenter Hillerød, bl.a:

- Lokal Ukraineindsats
- Brobygningsprojekter
- Hillerød Kulturnat (9.9)
- Frivillig Fredag (30.9)

Invitation følger

DANSK FLYGTNINGE HJÆLP

Hjælp ukrainske flygtninge

Vær med til at starte en hverdagsrådgivning og kvindecåfé for ukrainske flygtninge. Blev en del af Dansk Flygtningehjælps frivilliggruppe **mandag 4. april kl. 17-19 i Frivilligcenter Hillerød.** Tilmelding: aclh@drc.ngo.

Hjælp lokalt

Vidste du, at vi i Hillerød Kommune har vores egen webportal med frivilligjobs? Her kan du både søge frivilligjobs og oprette jobopslag - helt gratis!



EVENT FRIVILLIG

Tilmeld dig og få besked pr. e-mail, når der er events nær dig, der mangler frivillige hænder. Det er uforpligtende at tilmelde sig mail-listen, og du kan tage stilling fra event til event, om du vil være med.

SØG FRIVILLIGE

Hvis I står og mangler frivillige til jeres forening eller gruppe, så opret et frivilligjob på Hjælp lokalt. Det er gratis, og det henvender sig direkte til folk, som gerne vil gøre en forskel lokalt med stort og småt.

www.frivilligcenter-hillerod.dk/hjaelp-lokalt



Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12c, 3400 Hillerød, Tlf. 2750 8037

info@frivilligcenter-hillerod.dk
www.frivilligcenter-hillerod.dk



www.facebook.com/Frivilligcenter.hillerod

Det sker i APRIL i frivilligcentret



Fredag 1., 8., 15. og 22. 17.00-20.00	DOF Hillerød Fritidsskole: Kursus i rollespil for begyndere (16-19 år) Har du lyst til at kaste dig ud i en magisk verden med andre eventyrere? Så er Dungeons & Dragons lige noget for dig. Kurset løber over fem gange og er for dig, der mangler nogen at spille med, men vil gerne prøve spillet og udforske storslåede kongeriger med andre helte og heltinder. Underviser: Alex Agersten. Pris 495 kr. Tilmelding via www.fritidsskoler.dk .
Søndag 3. og lørdag 30. 10.00-15.15	Danske Slægtsforskere og AOF: Undervisning Danske Slægtsforskere Hillerød og omegn holder i samarbejde med AOF kursus for øvede og garvede. Anden del er 30. april. Pris for begge kursusdage kr. 400,00. Underviser Jonna Andersen. Tilmelding via AOF Nordsjællands hjemmeside. Nærmere info: Birgit Vinholt, vinholt3400@live.dk .
Søndag 3., 10., 17. og 24. 11.00-14.00	DOF Hillerød Fritidsskole: Kursus i rollespil for begyndere (20-30 år) Har du lyst til at kaste dig ud i en magisk verden med andre eventyrere? Så er Dungeons & Dragons lige noget for dig. Kurset løber over fem gange og er for dig, der mangler nogen at spille med, men vil gerne prøve spillet og udforske storslåede kongeriger med andre helte og heltinder. Underviser: Alex Agersten. Pris 495 kr. Tilmelding via www.fritidsskoler.dk .
Søndag 3. 14.00-17.00	FAKS (Foreningen af kroniske smerteramte og pårørende): Åbent hus FAKS åbner lokalafdeling i Nordsjælland og holder i den forbindelse til åbent hus med forfriskninger, underholdning og information. Tilmelding ikke nødvendig. Yderligere oplysninger: Birte Mortensen, tlf. 7177 8218 eller hillerod@faks.dk .
Mandag 4. og 25. 16.00-18.00	Trivselsgruppe for børn i skilsmissefamilier 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. Nærmere info: Eva Christensen, ec@frivilligcenter-hillerod.dk .
Mandag 4. 17.00-19.00	Frivilliggruppe Dansk Flygtningehjælp - Opstartsmøde i Hillerød Vær med til at etablere en hverdagsrådgivning og kvindecfe for ukrainske flygtninge. Der er brug for alle gode kræfter, og alle interesserede er velkomne, især hvis du taler ukrainsk- og/eller russisk. Tilmelding: achl@drc.ngo . Yderligere information: Anne Catrine Lausten: 2042 2115.
Mandag 4. 17.30-21.00	Diabetesforeningen: Cafémøde Hovedemnet vil være motion. Diabetessygeplejerske Janne Helbo fra Hillerød Kommune stiller sig til rådighed. Alle er velkomne. Nærmere info: https://diabetes.dk/kalender.aspx .
Tirsdag 5. og 19. 17.30-18.30	Hillerød Skakklub: Skakcafé Skakcafeen er et initiativ for sårbare unge (18-35 år), som har lyst til at mødes i et roligt, rummeligt fællesskab og lære mere om skak. Der vil være te/kaffe, hygge og mulighed for at tage en ven/familie/støtte med. Vi mødes hver anden tirsdag. Kontakt: Hans E. Jacobsen (Hillerød Skakklub), hejskak@gmail.com eller Caroline Andersen (Frivilligcenter Hillerød), ca@frivilligcenter-hillerod.dk .
Onsdag 6. og 20. 10.00-12.30	It-café: Rådgivning og hjælp Ældre Sagen Hillerød og Frivilligcenter Hillerøds 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 det nye digitale postsystem. Alle er velkommen. Tovholder: Knud Jensen, jensenk4@gmail.com .
Onsdag 6. og 20. 16.00-18.00	Landsforeningen Autisme Kreds Nordsjælland: Bordrollespil Bordrollespil med terninger, hvor deltagerne kommer rundt i forskellige tidsaldre og verdensdele. Lukket gruppe for børn og unge mellem 12-14 år med autismespektrumforstyrrelser. Nærmere info: Birgitte Kjær, kjaerbirgitte@gmail.com .
Onsdag 6. 18.00-22.00	Røde Kors, Hillerød: Møde for butiksfriwillige Nærmere info: Bent Kauffmann, bentk@rodekors.dk .
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 7027 1320 eller grupper@angstforeningen.dk . Denne gruppe er ikke åben, men der etableres løbende nye grupper.
Torsdag 7. 19.00-21.30	Haveselskabet Nordsjælland: Foredrag om permahaven Permahaven, et samarbejde med naturen. Agronom, regnvandskonsulent og havenørd Eva Max Andersen fortæller om hvad det er, og hvordan man kommer i gang. Nærmere info: Anneth Langkilde, anneth@mail.dk .
Torsdag 7. 19.00-22.00	ADHD-foreningen Nordsjælland: 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.
Søndag 10. 16.15-18.30	Sathya Sai Baba: Sang Alle interesserede er velkomne. Tovholder: Lau Nielsen, laujnielsen@hotmail.com .
Mandag 11. 11.00-14.00	Slægtsforskningsgruppen i frivilligcentret: Åben gruppe En åben gruppe med interesse for slægtsforskning. Nybegyndere såvel som erfarne slægtsforskere er velkomne. Vi hjælper hinanden med at komme i gang, deler gode råd og inspiration m.v. Medbring gerne madpakke. Kaffe/te med brød koster 10 kr. Tovholdere: Dorte Nielsen og Elisabeth Nielsen.
Mandag 11. 13.00-15.00	Læsekrede Q-11: Læsegruppe Alle interesserede er velkomne. Kontaktperson: Jytte Grønlund, mail@jyttegroenlund.dk .
Mandag 11. 15.30-18.30	Hjerteforeningen Hillerød: Hjertecafé Hjertelæge Rune Boas holder foredrag om pacemaker, atrieflimren og hjertesvigt samt generelt om hjertet. Nærmere info: formand Jan Richelsen, hillerod@herteforeningen.dk .
Onsdag 13. og 27. 19.00-21.00	Bipolargruppen: Selvhjælpsgruppe under Depressionsforeningen Gruppen udveksler erfaringer og bliver klogere på sig selv. Nærmere info: Allan Sørensen, Allan3630@gmail.com .
Lørdag 16. 19.00-21.00	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 Hillerøds handykvinder og -mænd står klar til at hjælpe med at reparere dine sager. Interesserede møder bare op. Tovholder: Vibeke Pagh, vibekepagh@icloud.com .
Tirsdag 19. 13.00-16.00	Dansk Blindesamfund, Hillerødklubben: Medlemsmøde Hillerødklubben holder møde for medlemmer i Kedelhuset. Nærmere info: Annette Gramstrup Jørgensen, annette.gramstrup@live.dk .
Torsdag 21. 17.00-20.00	DH Hillerød: Årsmøde Vil man spise med, skal man tilmelde sig til: vibekepagh@icloud.com senest 14. april.

Torsdag 21. 19.00-21.00	ADHD-foreningen Nordsjælland: 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: Regina Müller, donopa@gmail.com
Torsdag 21. 19.00-21.30	Landsforeningen Autisme Kreds Nordsjælland: Netværksmøde Netværksmøde for forældre til piger med autisme. Er du interesseret i at deltage, så skriv en mail til foreningen: til.formand@gmail.com .
Fredag 22. 16.00-21.00	Danske Blindesamfund, Nordsjælland: Medlemsmøde Nærmere info: Bente Ullits Eckmann, bente.ullits@gmail.com .
Lørdag 23. 10.00-17.00	Hillerød Skakklub: Holdturnering Nærmere info på hjemmesiden http://hillerodskakklub.dk .
Lørdag 23. 10.30-15.00	Autismeklubben: Medlemsmøde I klubben har man mulighed for at dele sine særinteresser med andre og blive inspireret af andres viden om deres særinteresser eller deltage i andre aktiviteter som for eksempel brætspil. Man er selv med til at bestemme, hvad der skal foregå. Nærmere info: autismeklubben.hillerod@gmail.com .
Søndag 24. 10.00-14.30	Danske Slægtsforskere: Åbent hus Tips og tricks i slægtsforskningen. Er du interesseret i slægtsforskning, er kørt fast i anerne eller har du spørgsmål til din slægt? Vi er en gruppe erfarne slægtsforskere, der gerne vil hjælpe andre. Se også gerne vores hjemmeside: slaegt.dk/hillerod . Alle er velkommen, ingen tilmelding, du kommer bare. Nærmere info: Birgit Vinholt, vinholt3400@live.dk .
Søndag 24. 14.30-15.30	Foreningen for Mindful Living: Klangmeditation Få en super oplevelse, giv dig selv en times indre ro med klange og vibrationer fra klangskåle. Nærmere info: Karin Blyt, info@centerformindfulliving.dk .
Mandag 25. 17.00-19.00	Anonym konfliktrådgivning Konfliktrådgivning i form af afklarende samtaler for dig/er, der har brug for vejledning i en konkret konflikt, som du/I har svært ved at se jer ud af. Samtalen varer ca. 45 min., og der er altid to rådgivere til stede. Rådgiverne tilbyder ikke terapi eller juridisk rådgivning. For tidsbestilling kontakt: Kirsten, tlf. 2539 2302, eller Franziska, tlf. 2266 0112.
Tirsdag 26. 19.00-21.00	Amnesty International: Medlemsmøde i lokalafdeling Hillerød Lokalgruppen arbejder 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 26. 19.00-21.00	Haveselskabet Nordsjælland: Foredrag om ambitioner og resultater "Hjælp, jeg har fået en have". Lise Søgaard kommer og fortæller om alle sine haveambitioner, der har budt på både opture og nedture. Nærmere info Lene Lentz, ll@haveselskabet.dk .
Onsdag 27. 19.00-21.00	Grænseforeningen: Generalforsamling og "Årskavalkade 2021" Nærmere info: bent@panikrejser.dk.
Torsdag 28. 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 Elin Pahun, elinpahun@gmail.com .
Torsdag 28. 19.00-21.00	Sathya Sai Baba: Studiekreds Vi studerer Sai Babas taler og åndelige litteratur. Alle interesserede er velkomne. Tovholder: Lau Nielsen, laujnielsen@hotmail.com .
Lørdag 30. 12.30-16.30	ADHD-foreningen 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. Alle interesserede er velkomne. Kontaktperson: Stina Gleerup, fam.gleerup@hotmail.com .



Alle medlemsforeninger kan få omtalt deres arrangementer holdt i frivilligcentret og Kedelhuset i månedsprogrammet.
Kontakt epost@frivilligcenter-hillerod.dk senest den 20. i måneden før.