

Hver uge i AUGUST 2022 i FcH

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.
10.00-13.00	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. Værkstedsværterne Lene og Lene kan kontaktes via email@frivilligcenter-hillerod.dk.
17.00-18.45	NA (Narcotics Anonymous): Selvhjælpsgruppe For misbrugere, der er eller vil være stof- og alkoholfri. Interesserede møder bare op.
TIRSDAG	
10.00-13.00	Tegneværkstedet Vi tegner alt fra kruseduller til croquis og "mesterværker". Alle er velkomne 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 Bevægelser giver liv. 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. 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: stendysse@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.
18.00-19.30	Hillerød Skakklub: Træning og spil Træning for børn og unge i alderen 6-16 år. Mød bare op.
19.30-20.00	Træning for seniorer. Herefter spilles der partier. (Første gang 16. august)
ONSDAG	
10.00-13.30	Kreativt værksted Vi mødes og er kreative med garn, nål og tråd. Alle er velkomne - 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. 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 velkomne. Kom i komfortabelt tøj og fodtøj. Info og tilmelding: Bente Andersen, tlf. 2718 4404, bentebjandersen@hotmail.com.
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 velkomne. Der tales ukrainsk, russisk, dansk og engelsk. Yderlige info: maryna@frivilligcenter-hillerod.dk
17.30-18.45	NA (Narcotics Anonymous): Selvhjælpsgruppe for kvinder For kvindelige misbrugere, der er eller vil være stof- og alkoholfri. Interesserede møder bare op.
19.30-20.45	AI-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	
09.50-12.00	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 Karll.
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 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. 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.
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. (Første gang 18. august)
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. Info: 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 Karll.
10.00-12.00	Alzheimerforeningen: Gotvedgymnastik Gotvedgymnastik for pårørende og efterlevende til mennesker med demens og efterfølgende hyggeligt samvær og erfaringsudveksling med kaffe/te. Gymnastikken varer ca. 1 t 15 min, hygge ca. 45 min. Tilmelding: Nina Lerche, nina_lerche@msn.com eller Edith Hansen, alzheimer.hillerod@gmail.com.

Tjek selv, hvornår din forening åbner for aktiviteterne i august

FØLG VEJEN TIL FÆLLESSKABET

Det sker i dit frivilligcenter

AUGUST 2022



Den 14. august kl. 08:00 vandrer Patrick som del af March mod Ensomhed en rute på 29 kilometer fra Hillerød Rådhus til Helsingør Rådhus. Men for at komme frem har han brug for din hjælp, for konceptet er, at Patrick kun må gå, når han har følgeskab - ellers skal han stå stille. På den måde bliver vandringer symbol på vigtigheden af fællesskab og social ansvarlighed i kampen mod ensomhed. Læs mere og tilmeld dig via Facebook: facebook.com/marchmodensomhed/

Planlægning af Kulturnat i frivilligcentret

Møde for alle, der vil være med
torsdag 11. august kl. 19-21

Mærk byens puls på KULTURNATTEN

9. SEP. 22

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 AUGUST i frivilligcentret



Onsdag 3. og 17. 19.00-21.00	Bipolargruppen: Selvhjælpsgruppe under Depressionsforeningen Gruppen udveksler erfaringer og bliver klogere på sig selv. Nærmere info: Allan Sørensen, Allan3630@gmail.com.
Torsdag 4. 10.30-13.30	FAKS (Foreningen af Kroniske Smerteramte): Netværksmøde Der udveksles erfaringer. Nærmere info: Birte Mortensen, tlf. 7177 8218, hillerod@faks.dk.
Torsdag 4. og 18. 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 skriv til grupper@angstforeningen.dk . Denne gruppe er ikke åben, men der etableres løbende nye grupper.
Lørdag 6. 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 7. 09.30-17.00	Røde Kors: Kursus i førstehjælp Kurset i Kedelhuset giver introduktion til grundlæggende førstehjælp for alle og er obligatorisk for alle, der skal tage kørekort. Introduktion til hjertestarter. Pris 600 kr. inkl. materialer og kaffe/te. Tilmelding via www.rodekors.dk .
Mandag 8. 13.00-15.00	Læsekreds Q-11: Læsegruppe Alle interesserede er velkommen. Kontaktperson: Jytte Grønlund, mail@jyttegroenlund.dk.
Onsdag 10. og 24. 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 10. og 24. 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.
Torsdag 11. 10.30-12.30	Exitcirklen: Information om gruppeforløb Få 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, kan du henvende dig til Mette Thyghøj på mette@exitcirklen.dk .
Torsdag 11. 16.00-18.00	Trivselsgruppe for børn med søskende med udfordringer 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 .
Torsdag 11. 19.00-21.00	Frivilligcenter Hillerød: Møde til planlægning af Kulturnat i frivilligcentret Møde for alle, der vil være med til at skabe aktiviteter og indhold til en spændende Kulturnat i og omkring frivilligcentret under temaet "Fællesskaber og bæredygtighed". Alle gode ideer er velkomne, men vær klar til selv at løbe med bolden – meget gerne i samarbejde med andre. Tilmelding: epost@frivilligcenter-hillerod.dk
Lørdag 13. 18.00-20.00	March mod Ensomhed: Fællesspisning Når Patrick Cakirli på hans March mod Ensomhed kommer til Hillerød, markerer vi det med en hyggelig fællesspisning, hvor Patrick deltager og holder oplæg. Vi laver det som sammenskudsgilde, og opfordrer derfor alle, der tilmelder sig, til at bidrage med noget til det fælles bord. Alle er velkommen. Tilmelding: Skriv til epost@frivilligcenter-hillerod.dk og oplys kontaktoplysninger samt hvad du/l medbringer til fællesspisningen.
Søndag 14. 07.30-??	March mod Ensomhed: Hillerød til Helsingør Gå med på March mod Ensomhed på etappen fra Hillerød til Helsingør. Turen går fra Hillerød Rådhus, hvor vi fra kl. 7.30 byder på en kop kaffe og lidt let morgenmad (først til mølle), inden turen kl. 8.00 går mod Helsingør Rådhus. Du kan gå med på ruten så langt eller kort, du vil og kan. Tilmeld dig og læs mere via Facebook: facebook.com/marchmodensomhed
Onsdag 17. og 31. 16.00-18.00	Trivselsgruppe for børn i skilsmissec familier 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 .
Torsdag 18. 10.00-15.30	Fortæl for Livet: Uddannelsesdag for gruppeledere Vi dykker ned i Fortæl for Livet-gruppeforløbenes ærinde, målgruppen og metoder til at skabe et trygt rum til deling af livshistorier. Mere info: Bent Kaufman på e-mail bentk@rodekors.dk eller inklusionskonsulent i Frivilligcenter Hillerød, Caroline Andersen på ca@frivilligcenter-hillerod.dk .
Torsdag 18. 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: elizabethch@autismeforeningen.dk .
Torsdag 18. 19.00-21.30	Aspigerne: Netværksgruppe under Autismeforeningen Kvindegruppe, der mødes til kaffe og masser af snak. Kontakt: Aaf Bjørnvad, aaf.bjornvad@outlook.dk .
Fredag 19. 10.00-12.00	Fibromyalgi- & Smerteforeningen: Netværksmøde Lokalgruppen i Hillerød holder møde en gang om måneden. Nærmere info og tilmelding: Judi Olsen, jo@fibromyalgi.dk .
Lørdag 20. 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 Hillerøds handkvinder og -mænd står klar til at hjælpe med at reparere dine sager. Interesserede møder bare op. Tovholder: Vibeke Pagh, vibekepagh@icloud.com .
Onsdag 24. 19.00-21.00	Danske Slægtsforskere: Bryllupper gennem tiderne Foredrag ved Lisa Elsbøll. "Bruden var i sort" – om bryllup, brudekjoler og bryllupsbilleder gennem tiderne. På den kulturhistoriske lystvandring kommer vi også til at høre om medgift m.v. Gæster kr. 75,00, medlemmer gratis. Tilmelding pr. mail til formand@dshill.dk .
Torsdag 25. 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 25. 14.00-16.00	Kom med!-netværksmøde: Søg støtte fra Kom med!-puljen 2022 Kom med! netværksmøde for alle, der arbejder for eller har interesse i at bekæmpe og forebygge ensomhed blandt ældre i Hillerød Kommune. Fokus på mødet vil være Kom med!-puljen 2022, som støtter lokale initiativer, aktiviteter og projekter til forebyggelse af ensomhed blandt seniorer. Puljen er i år på 315.000 kr. Yderligere info og tilmelding: Thilde S. Hansen, tsh@frivilligcenter-hillerod.dk .
Lørdag 27. 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 .
Søndag 28. 10.00-13.00	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 28. 10.00-16.00	Hillerød Syklub: Sytræf Man møder op med sin symaskine og bruger dagen på at sy sammen med andre sy-interesserede. Nærmere info: Marie Overballe, marieoverballe@hillerodsyklub.dk .
Mandag 29. 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/l 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 30. 15.00-16.30	Skriveværkstedet Brænder du for kreativ skrivning? Hvad enten du har en forfatterspire gemt i maven eller blot drømmer om at blive en del af et hyggeligt skrivefællesskab, så er der plads til dig. Kathrine, som er peer-medarbejder i projekt UD I LIVET, introducerer og guider dig gennem kreative skriveøvelser. Værkstedet fortsætter i september. Kontakt: Kathrine Solvig Hansen, kasoh@hillerod.dk eller 7232 6763 eller Caroline Andersen fra Frivilligcenter Hillerød på epost@frivilligcenter-hillerod.dk .
Tirsdag 30. 15.00-17.00	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 .
Onsdag 31. 09.00-15.30	Dansk Blindesamfund: Kursus for senblinde Første del af to-dages kursus for personer, der for nylig har fået et synshandicap. Anden del gennemføres 1. september. Kontakt: Karsten Bruun: karsten.bruun@blind.dk .



KURSER I FRIVILLIGCENTER HILLERØD

24. september kl. 10.00-16.00

Brug sociale medier strategisk og effektivt

27. oktober kl. 17.00-21.00

Tag temperaturen på foreningens bestyrelse og fyr op under bestyrelsesarbejdet

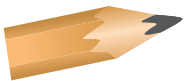
24. november kl. 9.00-16.00

Nå i mål med projektet - grundkursus for projektledere i små foreninger

Læs mere og tilmeld dig på **FRIVILLIGCENTER-HILLEROD.DK/KURSER**



Kurserne arrangeres i samarbejde med de øvrige nordsjællandske frivilligcentre og Center for Frivilligt Socialt Arbejde (CFSA)



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.