

Hver uge i FEBRUAR 2023 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. Værkstedsværterne Lene og Lene kan kontaktes 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: Karin Blyt, info@centerformindfulliving.dk .
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. Der er i øjeblikket nogle ledige pladser. 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.
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).
10.00-13.00	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. Værkstedsværten Grete kan kontaktes via epost@frivilligcenter-hillerod.dk .
14.00-15.30	Lungeforeningen: KOL-motionshold Rolig motion med efterfølgende samvær. Gruppen ledes af Hanne Buch. Nærmere oplysninger: stendyssen@privat.dk , tlf. 2621 7872.
15.00-17.00	Hillerød Bibliotek: Fællesskab om højtlesning og litteratur (holder ferie i uge 7) Læsegruppe, der mødes til højtlesning og samtaler om stort og småt med udgangspunkt i den oplæste litteratur. Gruppen er åben for alle. Maks. 10 deltagere. Tilmelding nødvendig til ca@frivilligcenter-hillerod.dk .
16.00-17.30	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 .
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.
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. Værkstedsværten Eva kan kontaktes via epost@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 .
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 info: maryna@frivilligcenter-hillerod.dk .
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	
09.30-11.00	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. 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. 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.
10.20-14.00	FOF Nordsjælland: Spansk sprogkursus Der undervises af Albena Radeva. Info og tilmelding: kontakt.nordsjaelland@fof.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 åndehulsgruppen. Tovholdere: Marianne Henriksen og Elisabeth Nielsen.
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 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 .
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. Yderligere 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. 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.
10.00-12.00	Alzheimerforeningen: Gotvedgymnastik Gotvedgymnastik for pårørende og efterlevende til mennesker med demens med efterfølgende hyggeligt samvær og erfaringsudveksling og 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 .
HJÆLP OG RÅDGIVNING - HVER UGE	
Efter aftale	Lektiehjælp Et tilbud til alle over 15 år, der har brug for hjælp til lektier og studier inden for fag som dansk, engelsk, matematik, fysik/kemi, biologi og samfundsfag. Alle er velkomne. Bestil venligst tid ved at kontakte frivilligcentret: Ring tlf. 2750 8037, skriv til epost@frivilligcenter-hillerod.dk eller besøg os i vores åbningstid (man-tor kl. 10-16).
Efter aftale	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 ved at kontakte tovholder Jytte Behrendtz, epost@frivilligcenter-hillerod.dk . Aftaler lægges i udgangspunktet tirsdage kl. 16.30-18.00.
Hver tirsdag 17.30-18.30	Advokathjælpen i Hillerød: Retshjælp Hillerøds advokater giver gratis og anonym retshjælp til alle. Fremmødte får hjælp efter tur.

FØLG VEJEN TIL FÆLLESSKABET

Det sker i dit frivilligcenter

FEBRUAR 2023

Foråret befinder sig stadig nogle måneder væk, men forberedelserne ligger ikke stille. Haveselskabet Nordsjælland har taget de første spadestik til en tulipanpark, der forhåbentligt vokser op i græsplænen i Kulturhaven foran frivilligcentret.

KREATIV WORKSHOP: PAPIRMOSAIK

Tirsdag d. 28. februar kl. 13.30-16.30 i Værkstedet

Få en introduktion til papirmosaik - alle kan være med!

Opdag, hvordan du med simple teknikker kan klippe, pusle og lime dine egne kunstværker frem.

Medbring gerne magasiner, blade, brochurer og andet med farvestrålende billeder af fx blomster, kjoler, biler, domkirker - alt muligt!

Tilmelding på epost@frivilligcenter-hillerod.dk

Obs! Maks. 14 deltagere

Frivilligcenter Hillerøds

Generalforsamling

Torsdag d. 23. marts kl. 17.00-21.00

i Kedelhuset, Fredensvej 12b

Tilmelding senest d. 20. marts - og meget gerne før - til epost@frivilligcenter-hillerod.dk

Husk at forny medlemskabet for 2023

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 FEBRUAR i frivilligcentret



Onsdag 1. og 15. 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 2. 17.00-18.00	Team Rotary Nordsjælland: Reception til uddeling af midler Reception for modtagerne af midler fra Team Rotary Nordsjælland Puljen, hvor repræsentanter fra Team Rotary Nordsjælland overrækker de tildelte midler.
Torsdag 2. og 16. 17.30-18.30	Trivselsgruppe for børn i sorg 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 2. 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. Kontakt: Chalotte Jespersen, tlf. 2921 3380.
Lørdag 4. 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.
Tirsdag 7. 18.00-21.00	Epilepsiforeningen Kreds Nordsjælland: Ordinær generalforsamling Der serveres lidt mad og drikke og kl. 19 starter generalforsamlingen. Dagsorden ifølge vedtægterne. Tilmelding til spisning til Helle Schmidt på mail: nordsjalland@epilepsiforeningen.dk.
Onsdag 8. og 22 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 digitale postsystemer. Alle er velkommen. Tovholder: Knud Jensen, jensenk4@gmail.com.
Onsdag 8. 13.00-15.00	Kom med!: Netværksmøde Temaet på årets første netværksmøde er erfaringsdeling fra Kom med!-puljen 2022. Kom med!-netværket består af og er åbent for alle repræsentanter fra lokale foreninger og grupper samt kommunale medarbejdere, der arbejder for at bekæmpe og forebygge ensomhed blandt ældre i Hillerød Kommune. Yderligere info og tilmelding: Thilde S. Hansen, tsh@frivilligcenter-hillerod.dk.
Onsdag 8. og 22 16.00-18.00	Landsforeningen Autisme Kreds Nordsjælland: Bordrollespil hold 1 Bordrollespil med terninger, hvor deltagerne kommer rundt i forskellige tidsaldre og verdensdele. Lukket gruppe for børn og unge mellem 12 og 14 år med autismespektrumforstyrrelser. Nærmere info: Birgitte Kjær, kjaerbirgitte@gmail.com.
Onsdag 8. og 22. 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
Onsdag 8 og 22. 18.30-21.30	Landsforeningen Autisme Kreds Nordsjælland: Bordrollespil hold 2 Bordrollespil med terninger, hvor deltagerne kommer rundt i forskellige tidsaldre og verdensdele. Lukket gruppe for børn og unge mellem 12 og 14 år med autismespektrumforstyrrelser. Nærmere info: Birgitte Kjær, kjaerbirgitte@gmail.com.
Onsdag 8. 19.30-22.00	Naturhistorisk Forening: Foredrag om Snylteplanter Cand.scient. Henning Heide-Jørgensen fortæller om snylteplanter. Entré for ikke-medlemmer 50. kr. Info: Charlotte Falsmar, charlotte@falsmar.dk.
Torsdag 9. 14.30-17.30	Grænseforeningen Frederiksborg: Vandringer ved Vesterhavet Forfatter og illustratør Ulla Conrad fortæller om sin bog "Marskstien", der er nævnt i magasinet Grænsen nr. 4, 2021. Vi kommer rundt i Tøndermasken med vild natur, højt til himlen, kulturlandskab, hyggelige byer, Tønder, Møgeltønder, Højer, Rudbøl. Pris: 30 kr. (inkl. kaffe og kage). Kontakt: Bent Kauffmann, bent@panikrejser.dk.
Torsdag 9. og 23. 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.
Torsdag 9. kl. 18.00-21.00	Ordblinde/Dysleksiforeningen Nordsjælland: Generalforsamling Info: Anne Marie Knudsen, AnnaMarie@ordblind.org.
Fredag 10. og 24. 10.00-12.00	Fibromyalgi- & Smerteforeningen: Netværksmøde Lokalgruppen i Hillerød holder møde to gange om måneden. Nærmere info og tilmelding: Judi Olsen, jo@fibromyalgi.dk.
Mandag 13. 11.00-14.00	Slægtsforskningsgruppen i frivilligcentret: Åben gruppe En 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 13. 13.00-15.00	Læsekrede Q-11: Læsegruppe Alle interesserede er velkommen. Kontakt: Jytte Grønlund, mail@jyttegroenlund.dk.
Onsdag 15. og 27. 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.
Torsdag 16. 19.00-21.00	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 16. 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. Kontakt: Regina Müller, donopa@gmail.com.
Lørdag 18. 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.

Søndag 19. 09.30-17.00	Røde Kors: Kursus i førstehjælp Kurset 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 .
Tirsdag 21. 14.30-17.00	Fibromyalgi- & Smerteforeningen: Netværksmøde Lokalgruppe i Hillerød holder møde hver tredje uge. Nærmere info og tilmelding: Judi Olsen, jo@fibromyalgi.dk.
Onsdag 22. 16.00-22.00	Barokhavens Venner: Generalforsamling Kontakt: Elisabeth Askjær Enghave, 4825 2000.
Onsdag 22.. 19.00-21.15	Haveselskabet Nordsjælland: Generalforsamling og foredrag Efter den ordinære generalforsamlingen fortæller Louise Møller om træer i haven. Medlemmer gratis. Yderlige info: Lene Lentz, lenelentz@gmail.com.
Torsdag 23. 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 23. 15.00-17.15	Sathya Sai Baba: Studiekreds og sang Vi studerer Sai Babas taler og åndelige litteratur. Alle interesserede er velkomne. Tovholder: Lau Nielsen, laujnielsen@hotmail.com.
Torsdag 23. 17.00-21.00	Diabetesforeningen Hillerød-Halsnæs: Generalforsamling Kontakt: Birgitte Kistrup, 2178 3222.
Lørdag 25 12.30-16.30	ADHD-foreningen Nordsjælland: Familiecafé Åben familiecafé for børn med ADHD og lign.diagnoser og søskende og forældre, hvor vi blandt andet tegner, maler og på andre måder udtrykker os kreativt. Alle interesserede er velkomne. Kontakt: Kenneth Thinter, kenneth.thinter5@gmail.com.
Lørdag 25. 13.00-16.00	Nyreforeningen Nordsjælland: Generalforsamling Tilmelding senest 5. februar til Janni Bache på e-mail: janni@cbache.dk eller på tlf.: 4061 0387.
Søndag 26. 10.00-15.30	Hillerød Syklub: Sytæf Man møder op med sin symaskine og bruger dagen på at sy sammen med andre sy-interesserede. Info: Marie Overballe, marieoverballe@hillerøedsyklub.dk.
Søndag 26 10.30-15.30	Hillerød Skakklub: Turnering Kontakt: hejskak@gmail.com.
Mandag 27 17.30-21.30	Colitis-Crohn Foreningen Nordssjælland: Generalforsamling Kontakt: info@ccf.dk .
Tirsdag 28. 13.30-16.30	Kreativ workshop i Værkstedet: Papirmosaik - alle kan deltage Opgad, hvordan du med simple teknikker kan klippe, pusle og lime dine egne kunstværker frem. Efter en kort introduktion vælger du selv, om du vil arbejde frit eller efter skabeloner, der stilles til rådighed sammen med de øvrige materialer. Medbring gerne blade, brochurer, bøger og andet med farvestrålende billeder. Tilmelding: Skriv til epost@frivilligcenter-hillerod.dk (maks. 14 deltagere).
Tirsdag 28. 16.30-20.00	Hillerød Kvindekrisecenter: Generalforsamling Kontakt: mail@kvindecenter.dk .
Tirsdag 28. 17.00-19.00	Anonym konfliktrådgivning Afklarende samtaler for dig/er, der har brug for vejledning i en konkret konflikt, som du/ 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, eller Franziska, tlf. 2266 0112.

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

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

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

Repair Café Hillerød

3. lørdag i måneden kl. 12-15.

Næste gang 18. februar

Har du en gammel 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. Handkvinder og -mænd står klar med symaskine og skruetrækker til at hjælpe med at reparere dine sager.

Læs mere på <https://repaircafedanmark.dk>

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.