

Hver uge i JANUAR 2023 i FcH

Tjek selv, hvornår din gruppe går i gang efter juleferien

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 . (Første gang 9. januar)
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.
17.00-18.45	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: stendysse@privat.dk , tlf. 2621 7872.
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+ 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 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. Gruppen er lukket for nye medlemmer. Venteliste er oprettet. Tovholder: Tim Karl.
10.20-14.00	FOF: Spansk sprogkursus Der undervises af Albena Radeva. Info og tilmelding: FOF Nord, kontakt@fof-nord.dk .
11.00-13.30	Andehullet: 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 andehulgruppen. 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. Gåvæter: 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. Gruppen er lukket for nye medlemmer. Venteliste er oprettet. Tovholder: Tim Karl.
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 .
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

JANUAR 2023

Godt nytår! Traditionen tro indleder vi i frivilligcentret det nye år med at invitere medlemmer, frivillige, brugere og samarbejdspartnere til hyggeligt samvær over et glas bobler og lidt sødt ved den årlige nytårskur, hvor vi ser tilbage på 2022 og løfter lidt af sløret for, hvad der skal ske i 2023.

SØG MIDLER FRA

TEAM ROTARY NORDSJÆLLAND-PULJEN

Foreninger og grupper, der støtter, hjælper eller varetager interesser for socialt udsatte eller sårbare mennesker med bosted i Hillerød Kommune, kan søge midler til aktiviteter og projekter.

Send din ansøgning **senest den 29. januar** til:
rotary@frivilligcenter-hillerod.dk

Se yderligere information om betingelser og ansøgning på frivilligcentrets hjemmeside.

Midlerne uddeles ved en reception i frivilligcentret **den 2. februar kl. 17.00-18.00.**

Team Rotary

Nordsjælland

VELKOMMEN TIL

FRIVILLIGCENTRETS NYTÅRSKUR 2023

FREDAG 6. JANUAR KL. 16.00-18.00 I KEDELHUSET

Det vil glæde os at se vores medlemmer, frivillige, brugere, venner og samarbejdspartnere til hyggeligt samvær over et glas bobler og lidt sødt.

Tilmelding til epost@frivilligcenter-hillerod.dk senest 4. januar.

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 JANUAR i frivilligcentret



Onsdag 4. og 18. 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 5. 19.00-22.00	ADHD-foreningen Nordsjælland: 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. Man møder bare op. Kontakt: Chalotte Jespersen, tlf. 2921 3380.
Fredag 6. 16.00-18.00	Frivilligcenter Hillerøds nytårskur Medlemmer, frivillige, brugere, venner og samarbejdspartnere er inviteret til hyggeligt samvær over et glas bobler og lidt sødt ved den årlige nytårskur, hvor vi ser tilbage på 2022 og løfter lidt af sløret for 2023. Tilmelding til epost@frivilligcenter-hillerod.dk senest 4. januar.
Lørdag 7. 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 .
Lørdag 7. 14.30-16.30	Grænseforeningen: Nytårskur Med Eckhard Bodenstein, fhv. seminarielæktor i Flensborg og skoleleder på Sankt Petri Skolen i København, samt en tur rundt om Højskolesangbogen med Inger Kragh-Schwartz, tidl. forstander for 'Ældre på Højskole i Udlandet', og Birgit Pedersen ved klaveret. Og selvfølgelig med kaffe, kage, portvin m.m.
Søndag 8. 13.00-16.00	Danske slægtsforskere: Fæstebonden og slægtsforskeren Forfatter og foredragsholder Ulrich Alster Klug giver dels teoretisk stof vedrørende fæstere og godser, dels hjælpemidler til at finde frem til godsarkiverne og deres materialer, og endelig giver han nogle praktiske eksempler. Tilmelding og mere info: formand@dshil.dk .
Mandag 9. 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. Tovholder: Dorte Nielsen og Elisabeth Nielsen.
Mandag 9. 13.00-15.00	Læsekrede Q-11: Læsegruppe Alle interesserede er velkommen. Kontakt: Jytte Grønlund, mail@jyttegroenlund.dk .
Mandag 9. 16.00-20.00	Danske Handicaporganisationer Hillerød: Kursus - Få indflydelse i kommunen Kom og bliv klogere på politisk kommunikation, når DH Hillerød sammen med Maria Steno afholder anden del af kurset "Få indflydelse i kommunen". Der er stadig ledige pladser, og du kan godt være med, selvom du ikke har deltaget i kursets første del. Kurset henvender sig særligt til handicap- og patientforeninger. Info og tilmelding: Formand Vibeke Pagh, vibekepagh@icloud.com
Onsdag 11. og 25. 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 11. og 25. 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 11 og 25. 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 .
Søndag 15. 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 .
Mandag 16. 19.30-22.00	Naturhistorisk Forening: Foredrag - Sælerne i Danmark Professor ved Aarhus Universitet, Jonas Teilmann, fortæller om sæler i Danmark. Entré for ikke-medlemmer 50. kr. Info: Charlotte Falsmar, charlotte@falsmar.dk .
Torsdag 19. 17.00-21.00	Røde Kors: Firetimers kursus i førstehjælp Kurset dækker førstehjælpens grundregler og gælder som genopfriskning af førstehjælp. Desuden trænes kunstigt åndedræt, hjertemassage og hjertestarter. Pris 450 kr. inkl. materialer og kaffe/te. Tilmelding via www.rodekors.dk .
Torsdag 19. 19.00-22.00	ADHD-foreningen Nordsjælland: 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. Man møder bare op. Kontakt: Regina Müller, donopa@gmail.com .
Fredag 20. 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 21. 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 handykvinder og -mænd står klar til at hjælpe med at reparere dine sager. Interesserede møder bare op. Tovholder: Vibeke Pagh, vibekepagh@icloud.com .

Mandag 23. 18.25-20.30	Landsforeningen for PTSD-ramte og -pårørende: Infomøde Er du ramt af PTSD/kompleks PTSD, eller er du pårørende til en, så mød ligesindede på infomødet og få mere at vide. Foreningens formand vil fortælle om foreningens arbejde, og man får en introduktion til livet som PTSD-ramt eller -pårørende. Tilmelding påkrævet via www.lptsd.dk .
Tirsdag 24. 16.00-19.00	Frivilligcenter Hillerød: Inspirationsworkshop i Værkstedet Bestyrelsesmedlemmer, aktivitetsledere, tovholdere og andre frivillige fra lokale foreninger og -grupper inviteres til en kreativ workshop. Kom og få inspiration til, hvordan I kan bruge Værkstedet i frivilligcentret til at samle jeres medlemmer om spændende kreative aktiviteter, der giver livsglæde og fællesskabsfølelse. Tilmelding: Skriv til epost@frivilligcenter-hillerod.dk med dit navn og kontaktinfo.
Onsdag 25. 19.00-21.00	Danske Slægtsforskere: Members evening Som noget nyt vil tre medlemmer indvie andre i deres interesser. Det bliver til emner som møller på Fyn, indsamling af gamle glasbilleder – herunder skægmode igennem tiden og slægtsforskning i England. Tilmelding senest 11. januar til: formand@dshil.dk .
Torsdag 26. 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 Pahas, elinpahus@gmail.com .
Torsdag 26. 15.00-17.00	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 26. 19.30-22.00	Naturhistorisk Forening: Foredrag – Genmutationer Lektor ved Københavns Universitet, Louise von Gersdorff Jørgensen, fortæller om genmutationer hos zebrafisk. Entré for ikke-medlemmer 50. kr. Info: Charlotte Falsmar, charlotte@falsmar.dk .
Lørdag 28. 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 .
Søndag 29. 10.00-18.00	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. Info: Birgit Vinholt, vinholt3400@live.dk
Mandag 30. 17.00-19.00	Anonym konfliktrådgivning Afkørende 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. 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 31. 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, bare mød op. Tovholder: Maggie Andersen, maggielaird@yahoo.com .

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.



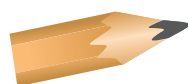
Repair Café Hillerød

3. lørdag i måneden kl. 12-15 i frivilligcentret - næste gang 21. januar

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. Handykvinder 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.