

Hver uge i NOVEMBER 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. Kontakt værkstedsværterne Lene og Lene via email@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. Kontakt værkstedsvært Grete via email@frivilligcenter-hillerod.dk.
11.00-12.30	Lungeforeningen: Andehullet 2 KOL-gymnastik med motion tilpasset personer med lungebesvær, efterfulgt af kaffehygge. Tilmelding til Zanne Willemoes 2629 1526, mail: zanne56@gmail.com.
13.45-15.30	Lungeforeningen: KOL-motionshold Rolig motion med efterfølgende samvær. Gruppen ledes af Hanne Buch. Nærmere oplysninger: stendysse@privat.dk, tlf. 2621 7872.
15.00-17.00	Kreative Tirsdage Målgruppen er unge voksne i sårbare positioner, som har lyst til at tage del i et socialt fællesskab med kreativt indhold. Kreativ vært hedder Tinna, og hun vil facilitere forløbene, som varierer indholdsmæssigt. Den sociale vært, Susanne, detager hver gang og søger for trygge rammer. Tilmelding: ca@frivilligcenter-hillerod.dk.
15.00-17.00	Hillerød Bibliotek: Fællesskab om højtlesning og litteratur Læsegruppe mødes til højtlesning og samtaler om stort og småt med udgangspunkt i den oplæste litteratur. Gruppen er åben for alle. Maks. 10 deltagere. Tilmelding: thti@hillerod.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. Værkstedsværter Lone Hansen og Mirjam Jensen 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, bentebianderson@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 nacks samt mulighed for hjælp til hverdagens udfordringer som ny i Danmark. Alle er velkommen. Der tales ukrainsk, russisk, dansk og engelsk. Mere info: maryna@frivilligcenter-hillerod.dk.
19.30-20.45	Al-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.
09.50-12.00	Cykelgruppen Fri-hjul torsdag: 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	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 andehulsgruppen. Tovholder: 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 og tilmelding: Holger Menne Christiansen, tlf. 2235 1943.
16.00-17.30	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: Venera, info@centerformindfulliving.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.
19.30-21.30	Hillerød Skakklub: Indslusning Nærmere info på hjemmesiden http://hillerodskakklub.dk.

FREDAG	
09.00-12.00	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, tlf. 5011 6206 eller mmhillerod@gmail.com.
09.50-12.00	Cykelgruppen Fri-hjul fredag: 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 og hyggeligt samvær, erfaringsudveksling og kaffe/te for pårørende og efterlevende til mennesker med demens. Gymnastikken varer ca 1 t 15 min, hygge ca. 45 min. Tilmelding: Nina Lerche, nina_lerche@msn.com / Edith Hansen, alzheimer.hillerod@gmail.com

HJÆLP OG RÅDGIVNING - HVER UGE	
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 email@frivilligcenter-hillerod.dk, tlf. 2750 8037 eller ved at besøge os i vores åbningstid (man-tor kl. 10-16).
Hver tirsdag 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. Aftaler lægges i udgangspunktet tirsdage kl. 16.30-18.00. Bestil venligst tid ved at kontakte email@frivilligcenter-hillerod.dk.
Hver tirsdag 17.30-18.30	Advokathjælpen i Hillerød: Retshjælp 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

NOVEMBER 2023



På Hillerøds første studiefestival den 10. oktober mødte vi unge, engagerede studerende fra Hillerøds mange uddannelser. Med udgangspunkt i spørgsmål som "Hvad gør dig glad?" og "Hvornår har du sidst gjort noget godt for andre?" fra ABC for Mental Sundhed fik vi mange gode snakke med de unge om, hvad der udgør et godt (studie)liv - og hvordan fællesskaber kan bidrage til det.



Hillerøds

socialkompas

- din vej til at finde eller synliggøre sociale fællesskaber, aktiviteter og tilbud i hele Hillerød Kommune.

hillerod.socialkompas.dk

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 Frivilligcenter Hillerød

- næste gang 18. november

Har du ting og sager, der er i stykker, og tænker du på at kassere disse ting? Så tøv en kende!

I Repair Café Hillerød står handkvinder og -mænd klar med symaskine og skruetrækker til at hjælpe med at reparere dine sager.

Læs mere på https://repaircafedanmark.dk

Det sker i NOVEMBER i frivilligcentret



Onsdag 1., 15. og 29. 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 1., 15. og 29. 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 1. 17.00-19.00	Lokalhistorisk Samvirke: Projekt Hillerød Leksikon online Workshop, hvor vi arbejder med tekst og billeder til Hillerøds Leksikon, der er et online leksikon om steder, begivenheder og personer, der har eller har haft betydning i Hillerød. Kontakt og yderligere info: Asger Berg, larskanit@gmail.com
Onsdag 1., 15. og 29. 18.30-20.30	Unge For Ligeværld (UFL): Klubmøde UFL-klub er en ny klub for unge i Hillerød. Vi er et rummeligt og trygt fællesskab for unge over 18 år med særlige behov. Vi hygger, spiller brætspil eller hvad vi ellers kan finde på. Du er velkommen; tilmelding ikke nødvendig. Kontakt: roymalmkvist.a@gmail.com.
Torsdag 2. 09.30-12.30	Ældre Sagen Hillerød: Herreværelset Spændende foredrag om prostata cancer - sygdommen, konsekvenserne og behandling. Kontakt Lars Bo Andersen, bolars@youmail.dk eller 3113 5105.
Torsdag 2. 14.00-16.00.	Sathya Sai Baba: Studiekreds Vi studerer Sai Babas taler og åndelige litteratur. Alle interesserede er velkomne. Tovholder: Lau Nielsen, laujnielsen@hotmail.com.
Torsdag 2., 16. og 29. 17.00-19.00	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. og 16. 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: nordsjaelland@adhd.dk.
Fredag 3. og 17. 10.00-12.00	Fibromyalgi- & Smerteforeningen: Netværksmøde Lokalgruppen holder møde hver anden fredag. Nærmere info: Helle Ninna, hellenina40@gmail.com..
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 fx brætspil. Man er selv med til at bestemme, hvad der skal foregå. Nærmere info: autismeklubben.hillerod@gmail.com.
Søndag 5. og 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 620 kr. inkl. materialer og kaffe/te. Tilmelding via www.rodekors.dk.
Mandag 6. og 20. 19.00-21.00	Angstforeningen: Selvhjælpsgruppe, hvor ligesindede mødes Del dine tanker og erfaringer omkring angst og håndtering af de udfordringer, angsten kan medføre. Denne gruppe er ikke åben, men der etableres løbende nye grupper. Er du interesseret, så kontakt os på grupper@angstforeningen.dk eller tlf. 7027 1320.
Onsdag 8. og 22. 16.30-18.30	OCD-foreningen: Lokalgruppe Hillerød Kontakt: Henrik Frandsen, questhenrik@gmail.com.
Onsdag 8. og 22. 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 9. 15.30-17.30	Kontinensforeningen: Julehygge Få en snak om livet med inkontinens og Kontinensforeningen. Repræsentanter fortæller om Kontinensforeningens årlige sommerhøjskole og månedlige samtalegruppe. Der er gratis kaffe og kage. Kun for medlemmer. Tilmelding: info@kontinens.org.
Torsdag 9. 16.00-18.00	Frivilligcenter Hillerød: Velkomstmøde Nye medlemmer og frivillige får en introduktion til frivilligcentret og gensidig afstemning af forventninger. Tilmelding og mere info: epost@frivilligcenter-hillerod.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.
Mandag 13. 11.00-14.00	Slægtsforskning: 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 10 kr. Tovholdere: Dorte Nielsen og Elisabeth Nielsen.
Mandag 13. 13.00-15.00	Læsekreds Q-11: Læsegruppe Alle interesserede er velkommen. Kontakt: Jytte Grønlund, mail@jyttegroenlund.dk
Mandag 13. 14.30-17.30	Foreningen Norden: Jul i Norden, Skumringstid Tidligere rektor, Ivar Berg-Sørensen læser op af den norske forfatter Ingvild H. Rishøjs bog: Stargate, en julefortælling. Efter oplæsning serveres kaffe/te og kage. Derefter kommer gode venner fra Visens Venner og synger for og med os. Yderligere info: Ethel Ejlskov, tlf. 2463 2146 eller på norden.hillerod@youmail.dk.
Mandag 13. og 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. Nærmere info: Eva Christensen, ec@frivilligcenter-hillerod.dk.
Tirsdag 14. 19.30-22.00	Hillerød Bys Lokalråd: Trafikmøde Borgermøde om trafikken i Hillerød og om stationsnær byudvikling. Oplægsholder er Otto Anker Nielsen fra Danmarks Tekniske Universitet, der er professor i gruppen for transportmodellering ved DTU's Institut for Teknologi, Ledelse og Økonomi. Yderligere info: hilleroedbyslokalraad@gmail.com.
Lørdag 18. 12.00-15.00	Repair Café Hillerød Har du en håndmixer, der er i stykker, et upådeligt strygejern, en lynlås, der driller, eller en kjole, hvor sømmen er skredet, og tænker du på at kassere disse ting? Så tøv en ken-de. Repair Café Hillerøds handkvinder og -mænd står klar til at hjælpe med at reparere dine sager. Interesserede møder bare op. Yderligere info fås hos tovholder Vibeke Pagh på mail: vibekepagh@icloud.com.

Mandag 20. 18.00-21.30	FOF Nord: Fødselsforberedelse - mini workshop Elementær viden om fødselsprocessen og teknikker. Workshopen indeholder blandt andet smertelindring, mulige komplikationer, fødeplan, vandafgang samt hvile- og pressestillinger. Fødselsforberedelsen er for par eller gravid og fødselshjælper. Underviser: Mette-Marie Hansen. Kontakt og tilmelding: nordsjaelland@fof.dk.
Mandag 20. 19.00-21.00	Naturfredningsforeningen: Årsmøde Temamøde om indsatsen for naturen i Hillerød i løbet af året - og vores planer for det kommende år. Mødet er åbent for alle - dog har kun medlemmer stemmeret. Yderligere info: hillerod@dn.dk
Tirsdag 21. 19.00-21.30	Danske Slægtsforskere: Under tøjet – undertøj Der har været tøj under tøjet i tusind år. Det har været der for at varme kroppen, beskytte eller dække over kønsdele eller fremhæve netop disse. Tøj er også mode og netop moden har skabt de mest mærkelige former for "undertøj". I dette foredrag kommer kulturhistoriker Lisa Elsbøll rundt om både det sjove, trossede og praktiske i undertøjets historie. Medlemmer har gratis adgang. Gæster betaler kr. 75,00.
Onsdag 22. 19.30-22.00	Naturhistorisk Forening: Generalforsamling og foredrag Efter generalforsamlingen holder zoolog og forfatter Lars Thomas foredrag om hjemmets småkravl. Info: Charlotte Falsmar, charlotte@falsmar.dk.
Torsdag 23. 13.00-15.00	Sathya Sai Baba: Sai Babas fødselsdag Nærmere info: tovholder: Lau Nielsen, laujnielsen@hotmail.com.
Torsdag 23. 16.30-19.00	TUFF-samarbejdet: Læringsloop Fælles lærings- og refleksionsrum for TUFF-partnere med udgangspunkt i de samarbej-der og aktiviteter, der er sat i gang og i støbeskeen. Kontakt og yderligere info: Maja Munch Nielsen, mmn@frivilligcenter-hillerod.dk
Fredag 24. 14.00-17.00	NAUK (Netværk for Autistiske Kvinder) Nordsjælland: Netværksmøde En lokal netværksgruppe for autistiske kvinder over 18 år. Gruppen er for alle, der identificerer sig som kvinde, er autist/har en autismediagnose eller overvejer, om man har en diagnose på autismespektret. Deltagelse kræver tilmelding. Yderligere information og tilmelding: nordsjaelland@nauk.nu.
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: nordsjaelland@adhd.dk.
Søndag 26. 10.00-15.30	Hillerød Syklub: Sytræf Mød op med din symaskine og brug dagen på at sy sammen med andre syinteresserede. Yderligere info: Marie Overballe, marieoverballe@hillerodsyklub.dk.
Tirsdag 28. 13.00-15.30	Kreativ workshop: Papirmosaikker Vær med til at klippe, lime og pusle dine kunstværker frem den sidste tirsdag i måneden. Vi klipper og limer efter de lærte teknikker. Tag gerne venner med, og man kan godt være med, selvom man er nybegynder. Tovholderen Mikala kan kontaktes via epost@frivilligcenter-hillerod.dk, hvortil man også bedes tilmelde sig.
Tirsdag 28. 14.00-16.00	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.
Tirsdag 31. 17.00-19.00	Åben 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.
Onsdag 29. 10.00-11.00	Dyreværnet: Frynseklivnikken Dyreværnets mobile dyreklinik – "Frynseklivnikken" – kommer på besøg. Her kan du få tilset din hund eller kat, hvis du er i målgruppen af socialt udsatte borgere. Klinikken er ikke gratis, men du betaler, hvad du kan. Ingen tilmelding, interesserede møder bare op. Yderligere oplysninger: info@dyreværnet.dk.
Torsdag 30. 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 30. 16.00-18.00	Frivilligcenter Hillerød: Rekrutteringscafé Et åbent spørgeforum for foreninger og fællesskaber, der ønsker hjælp til eller sparring om rekruttering af frivillige og deltagere, fx Frivilligjob.dk, Hillerøds Socialkompass, behovsaflarung eller formulering af frivilligjobopslag. Indholdet tilpasses jeres spørgsmål. Tilmelding er ikke et krav. Kontakt: Thilde S. Hansen, tsh@frivilligcenter-hillerod.dk.
Torsdag 30. 17.00-21.00	Røde Kors: Repetitionskursus - Genoplivning med hjertestarter På kurset lærer du at give førstehjælp ved hjertestop med hjerte-lunge-redning samt brug af en hjertestarter (AED). Pris 490 kr. Tilmelding via www.rodekors.dk.

Førstehjælpskursus

- også for dig, der skal tage kørekort

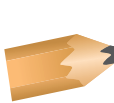
Søndag 5. og 19. november kl. 9.30-17.00 i Frivilligcenter Hillerød

Røde Kors tilbyder otte timers kursus i færdselsrelateret førstehjælp, herunder hjerte-lunge-redning med brug af hjertestarter.

Kurset er gyldigt ift. kørekort til bil, MC, knallert og traktor.

Pris: 620 kr. inkl. materialer samt kaffe/te.

Læs mere og tilmeld dig på www.rodekors.dk/førstehjælp

 Booking af lokaler foretages tirsdag formiddag og torsdag på 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.