

Hver uge i OKTOBER 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+ 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 danskkundskaber 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	Åndehullet 2 Lungeforeningen. KOL-gymnastik med motion tilpasset personer med lungebesvær, efterfulgt af lidt kaffehygge. Tilmelding til Zanne Willemoes 2629 1526, mail: zanne56@gmail.com.
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.
15.00-17.00	Hillerød Bibliotek: Fællesskab om højtlesning og litteratur 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.
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, 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 nacks samt mulighed for hjælp til hverdagens udfordringer som ny i Danmark. Alle er velkomne. Der tales ukrainsk, russisk, dansk og engelsk. Mere info: maryna@frivilligcenter-hillerod.dk.
19.30-20.45	AI-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+ Alsiddig 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	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 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 der kombineres fysiske øvelser, udstrækning og ernæring med meditation og healing. Nærmere 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 muligheder for nye venskaber. Yderligere info: signe_b@yahoo.dk.
19.30-21.30	Hillerød Skakklub: Indslusning Nærmere info på hjemmesiden http://hillerodskakklub.dk.
FREDAG	
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 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	
Hver tirsdag 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 email@frivilligcenter-hillerod.dk eller besøg 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. Bestil venligst tid ved at kontakte tovholder Jytte Behrendtz, email@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

OKTOBER 2023

Sikke en fest! Frivilligfesten 22. september i Royal Stage blev med 960 frivillige fra 160 lokale foreninger og fællesskaber en sand fejring af det lokale frivillige engagement. Festen var også dette års markering af Frivillig Fredag. I den anledning overrakte borgmester Kirsten Jensen Hillerød Kommunes FrivilligSocialpris til Jan Kongerslev fra Mandeholdet i Nødebo for hans store frivillige engagement og indsats med at skabe et stærkt, socialt fællesskab om naturtræning for mænd.

Invitation:

Gode trædesten til at få de næste frivillige med i jeres forening

Det er heldigvis ikke en umulig opgave at rekruttere flere frivillige til foreningen, selvom det kan opleves sådan. Der er nogle gode trædesten, som virker for mange foreninger.

Frivilligcentrene i Nordsjælland og Ingerfair tilbyder et forløb, hvor vi sammen lægger de sten, der kan få de næste frivillige med i jeres forening. Forløbet består af:

1. Online oplæg, hvor du får viden om, hvordan forskellige generationer af danskere engagerer sig forskelligt.

2. Fællesworkshop d. 2. november kl. 17.30-20.30 i Kedelhuset, Fredensvej 12B, Hillerød, sammen med frivilligcentrene og andre foreninger.

3. Opfølgende møde med jeres lokale frivilligcenter, hvor I får sparring på det videre arbejde med rekruttering til jeres forening.

Læs mere og tilmeld jer på <https://faelleskursernordsjaelland.nemtilmeld.dk>

Søg støtte til frivilligt socialt arbejde

Nu kan der søges støtte til frivilligt socialt arbejde i 2024 gennem Hillerød Kommunes puljer til frivilligt socialt arbejde (§18) og frivillige sociale tilbud med et aktiverende eller forebyggende sigte til voksne over 60 år (§79).

Hvis din forening eller gruppe har indsatser eller planlægger aktiviteter, der lever op til kriterierne for en af de to puljer, kan I søge tilskud for 2024 ved at udfylde en ansøgning og sende til kommunen senest 30. oktober 2023.

Læs mere og ansøg på hillerod.dk/frivillig

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

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

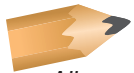
www.facebook.com/Frivilligcenter.hillerod

Det sker i OKTOBER i frivilligcentret



Søndag 1., 15. og 29. 10.30-13.00	DOF: Astrologi - kend dig selv Kurset er en blanding af teori og øvelser, hvor vi oplever horoskopet i praksis. Underviser: Tinna Monrad Klit. Kontakt: post@fritidsskoler.dk.
Mandag 2. 14.00-15.00	Frivilligcenter Hillerød: Velkomstmøde Nye medlemmer og frivillige får en introduktion til frivilligcentret og gensidig afstemning af forventninger. epost@frivilligcenter-hillerod.dk.
Tirsdag 3. 14.00-19.00	Grænseforeningen: Nazisternes sidste tilflugt Hans Christian Davidsen præsenterer sin nyeste bog, der handler om 2-300 topnazister, der efter kapitulationen i 1945 gik under jorden i nogle af Flensburgs villakvarterer. Pris: 30 kr (inkl., kaffe og kage). Tilmelding: Bent Kauffmann, mail bent@panikerjser.dk eller tlf. 4825 2511.
Onsdag 4. og 18. 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 velkomne. Tovholder: Knud Jensen, jensenk4@gmail.com.
Onsdag 4., 11. og 25 16.00-18.00	Trivselsgruppe for børn med søskende med udfordringer (8-11 år) 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 5. 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 5., 12. og 26. 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 5. og 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 interesse-rede. Man møder bare op. Kontakt: nordsjaelland@adhd.dk.
Fredag 6. og 20. 10.00-12.00	Fibromyalgi- & Smerteforeningen: Netværksmøde Lokalgruppen holder møde hver anden fredag. Nærmere info: Helle Ninna, hellenina40@gmail.com..
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 fx brætspil. Man er selv med til at bestemme, hvad der skal foregå. Nærmere info: autismeklubben.hillerod@gmail.com.
Søndag 8. 13.00-15.00	Danske Slægtsforskere og Hillerød Lokalhistoriske Forening: Kildeindtastning Slægtsforskere og lokalhistorikere gennemfører fælles projektet "Kildeindtastning Rigsarkivet: Hvem boede i Frederiksborg Slotssogn for godt 100 år siden". Yderligere oplysninger: Birgit Vinholt, vinholt3400@live.dk.
Mandag 9. 10.00-14.00	På vej på pension - fra aktivt arbejdsliv til givende seniorliv del 1 Få inspiration til at afklare dine behov og ønsker til et godt seniorliv med fællesskab og mening. Sammen vender vi de spørgsmål, der trænger sig på i overgangen fra arbejdsliv til seniorliv. Del 2 holdes 26.10. Læs mere på frivilligcenter-hillerod.dk/pension
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 10 kr. Tovholdere: 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. og 23. 16.00-18.00	Trivselsgruppe for børn med søskende med udfordringer (12-15 år) 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 9. 17.00-21.00	Røde Kors: Førstehjælpskursus til børn og babyer For nybagte forældre og til forældre med større børn. Genoplivning af børn, særlige forholdsregler ved hjertemassage og kunstigt åndedræt ved små og store børn, fjernelse af fremmedlegemer i halsen, førstehjælp ved alvorlige infektionssygdomme. Pris 490 kr. Tilmelding og betaling: rodekors.dk/førstehjælp.
Mandag 9. og 23. 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 grupper@angstforeningen.dk eller tlf. 7027 1320. Denne gruppe er ikke åben, men der etableres løbende nye grupper.
Mandag 9. 19.30-22.00	Naturhistorisk Forening: Stjernehimlen over os Astrofysiker Michael Quaade holder foredrag om nattehimlen netop nu, hvor det er mørkt nok til, at man se flere af de mere eksotiske og lyssvage objekter.. Entré for ikke-medlemmer 50. kr. Info: Charlotte Falsmar, charlotte@falsmar.dk.
Onsdag 11 09.30-12.30	Ældresagen: Aktiviteter for mænd Foredrag af tidligere flyveleder. Kontakt Lars Bo Andersen, bolars@youmail.dk eller 3113 5105.
Onsdag 11. og 25. 16.30-18.30	OCD-foreningen: Lokalgruppe Hillerød Kontakt: Henrik Frandsen, questhenrik@gmaol.com.
Onsdag 11. og 25. 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 12. 16.00-18.30	Mænds Mødested Hillerød: Opstartsmøde Alle interesserede inviteres til opstartsmøde for Mænd Mødested Hillerød. Mænds Mødested er et fællesskab, hvor alle mænd kan mødes og deltage i meningsfulde aktiviteter og hyggelige samtaler over en kop kaffe. Kom og hør mere - det er ganske uforpligtende. Mød bare op eller kontakt Jens Martinussen, tlf. 5011 6206, mmhillerod@gmail.com.
Fredag 13., 20. og 27. 09.00-12.00	Mænds Mødested Hillerød: Aktiviteter og hyggelige samtaler for mænd Mænds Mødested er for alle mænd uanset alder, baggrund og evner. Vi mødes til meningsfulde aktiviteter og hyggelige samtaler over en kop kaffe. Aktiviteterne aftaler og planlægger vi sammen efter vores ønsker og behov. Mød bare op eller kontakt Jens Martinussen, tlf. 5011 6206, mmhillerod@gmail.com.
Fredag 13. 13.00-16.00	Byvandring med kaffe og samvær Lokalhistorisk byvandring med anekdoter og fortællinger i samtale mellem Per Bohlbro, præst i Grønnevang kirke, Ole Breidahl og Hans Jultved, som er bysbarn. Mødested er kongestatu'en på Torvet. Turen varer ca. 2 timer og er ca. 8 km med stop undervejs. Vi slutter af med kaffe og kage i Frivilligcenter Hillerød. Turen er målrettet voksne og er hancapvenlig. Gratis at deltage. Tilmelding til Per Bohlbro: pb@km.dk.

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 620 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: nordsjaelland@adhd.dk.
Fredag 20. 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 20. 12.00-15.00	Repair Café Hillerød Har du en håndmixer, der er i stykker, et upåideligt 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. Yderligere info fås hos tovholder Vibeke Pagh på mail: vibekepagh@icloud.com.
Tirsdag 24. og 31. 15.00-17.00	Hillerød Bibliotek: Fællesskab om højtlesning og litteratur 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.
Tirsdag 24. 19.00-22.30	SF: Storkredsmøde Info: Flemming Thornæs: fthornaes@gmail.com.
Onsdag 25. 19.00- 23.00	ADHD Nordsjælland: ADHD og medicin Lektor Jesper Tobias Andreasen fra Københavns Universitet holder foredrag om effekten af psykofarmaka på hjernens funktion. Gratis for medlemmer af ADHD Foreningen, ikke-medlemmer 100 kr. Tilmelding: https://adhdnordsjaelland.nemtilmeld.dk/4/.
Torsdag 26. 10.00-13.30	DOF: Mal dit liv: Fortid, nutid og fremtid Med udgangspunkt i temaerne "Fortid – Nutid – Fremtid" maler vi abstrakte, konkrete og symbolske billeder om vores liv. Vi runder hver gang af med en snak om vores billeder og liv. Medbring eget malergrej. Underviser: Tinna Monrad Klit. Kontakt: post@fritidsskoler.dk.
Torsdag 26. 13.00-15.30	Sathya Sai Baba: Medlemsmøde Tovholder: Lau Nielsen, laujnielsen@hotmail.com.
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 Rita Meier, meier@post12.tele.dk
Torsdag 26. 15.30-18.00	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, behovsaflæring eller formulering af frivilligjobopslag. Indholdet tilpasses jeres spørgsmål. Tilmelding er ikke et krav. Kontakt: Thilde S. Hansen, tsh@frivilligcenter-hillerod.dk.
Torsdag 26. 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.
Torsdag 26. 19.30-22.00	Naturhistorisk Forening: Hvalernes oprindelse og udvikling Foredrag af palæontolog og geolog Bent Erik Kramer Lindow. Entré for ikke-medlemmer 50. kr. Info: Charlotte Falsmar, charlotte@falsmar.dk.
Torsdag 26 10.00-12.30.	På vej på pension - fra aktivt arbejdsliv til givende seniorliv del 2 Få indblik i de mange muligheder, som foreningslivet og de frivillige fællesskaber i Hillerød kan tilbyde seniorer. Mød foreningerne og få inspiration til, hvor du kan være med som deltager eller frivillig. Læs mere på frivilligcenter-hillerod.dk/pension
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: nordsjaelland@adhd.dk..
Søndag 29. 10.00-13.00	Danske Slægtsforskere: Åbent hus Er du og tricks i slægtsforskningen. Hvis du er 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: slægt.dk/hillerod. Alle er velkommen, ingen tilmelding, du kommer bare. Nærmere info: Birgit Vinholt, vinholt3400@live.dk.
Søndag 29. 10.00-15.30	Hillerød Syklub: Sytræf Mød op med din symaskine og brug dagen på at sy sammen med andre syinteresserede. Info: Marie Overballe, marieoverballe@hillerodsyklub.dk.
Tirsdag 31. 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 på epost@frivilligcenter-hillerod.dk, hvortil man også bedes tilmelde sig.
Tirsdag 31. 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. 16.00-18.00	UlykkesPatientForeningen: Netværksgruppe for pårørende Gruppen er et rum, hvor pårørende kan mødes og dele erfaringer med andre i samme livssituation. Gruppen er både for nye pårørende og dem, der har været pårørende i mange år. Gruppen faciliteres af en psykolog fra UlykkesPatientForeningen, som til hvert gruppemøde holder et oplæg, der danner ramme for den efterfølgende snak og erfaringsudveksling. Info: Camilla Weihe, cwe@ulykkespatient.dk, tlf. 3673 2043.
Tirsdag 31. 17.00-19.00	Anonym konfliktrådgivning Afklarende samtaler for dig/ier, 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.



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.