

Hver uge i SEPTEMBER 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+ 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.
11.00-12.30	Åndehullet 2 Lungeforeningen arrangerer KOL-gymnastik med motion tilpasset personer med lungebesvær, efterfulgt af lidt kaffehygge. Tilmelding til Zanne Willemoes tlf. 2629 1526, zanne56@gmail.com.
14.00-15.30	Lungeforeningen: KOL-motionshold Rolig motion med efterfølgende samvær. Gruppen ledes af Hanne Buch. Nærmere oplysninger: stendysen@privat.dk, tlf. 2621 7872.
	Hillerød Skakklub: Træning og spil
18.00-19.30	Træning for børn og unge i alderen 6-16 år.
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 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 (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 Torsdag 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.
10.00-13.30	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. Hver gang runder vi af med en snak om vores billeder og liv. Medbring dit eget malergrej. Underviser: Tinna Monrad Klit. Kontakt: post@fritidsskoler.dk.
10.20-14.00	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: 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.

FREDAG	
09.50-12.00	Cykelgruppen Fri-hjul Fredag: Sæt styr på tilværelsen - og få vind i håret og gode ben Cykelgruppen Fri-hjul Fredag 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 17.30-18.30	Advokathjælpen i Hillerød: Retshjælp Hillerøds advokater giver gratis og anonym retshjælp til alle. Fremmødt får hjælp efter tur. Kom gerne i god tid. Hvis der er flere henvendelser, end der kan behandles i træffetiden, henvises man til den næste uges advokatvag.
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 frivilligcentret på mail: epost@frivilligcenter-hillerod.dk. Aftaler lægges i udgangspunktet tirsdage kl. 16.30-18.00.

FØLG VEJEN TIL FÆLLESSKABET

Det sker i dit frivilligcenter

SEPTEMBER 2023



Kulturmatten 8. september i frivilligcentret byder ligesom sidste år på ukrainsk og dansk sang. Den Grønne Ungdomsbevægelse står for en klima-kunstinstallation og "happenings" udenfor, og i Værkstedet kan du prøve kræfter med portrætfotografering og "lys-maling" med fotoklubben Prisme82.



FRIVILLIGFEST

Fredag 22. september kl. 18.00-23.00 i Royal Stage, Hillerød

Mad, underholdning, musik og uddeling af Hillerød Kommunes FrivilligSocialpris 2023.

Tilmelding: www.hillerod.dk/foreningsfest



Velkommen til Hillerøds

socialkompas

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

hillerod.socialkompas.dk

Det sker i SEPTEMBER i frivilligcentret



Lørdag 2. 10.00-15.00	Plantemarked i Kulturhaven Køb, salg, bytte. Giv dine overskydende planter og haveting et nyt hjem. Mød andre havefolk og kom hjem med spændende planter og ny inspiration. Kontakt: Lene Lentz, ll@haveselskabet.dk.
Lørdag 2. 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 5. 14.00-16.00	FAKS (Foreningen af Kroniske Smerteramte): Netværksmøde Der udveksles erfaringer. Nærmere info: Birte Mortensen, tlf. 7177 8218, hillerod@faks.dk.
Tirsdag 5. 19.00-21.00	Nyreforeningen Nordsjælland: Netværksmøde Netværksgruppe for nyresyge 30-60 år. Kontakt: Tina Späth, tlf. 3053 8684 eller e-mail tina@spath.dk.
Onsdag 6. og 20. 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 post-systemer. Alle er velkommen. Tovholder: Knud Jensen, jensenk4@gmail.com.
Onsdag 6. og 20. 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. Info: Eva Christensen, ec@frivilligcenter-hillerod.dk.
Onsdag 6. og 20. 18.30-20.30	Unge For Ligeværld: Klubmøde UFL er en forening for unge, et rummeligt og trygt socialt fællesskab for unge over 18 år med særlige behov, eksempelvis unge med ADHD og autisme-diagnoser. Kontakt: Caroline Andersen, ca@frivilligcenter-hillerod.dk.
Torsdag 7. 14.00-16.00	Sathya Sai Baba-centret Hillerød: Studiekreds Vi studerer Sai Babas taler og åndelige litteratur. Alle interesserede er velkomne. Tovholder: Lau Nielsen, laujnielsen@hotmail.com.
Torsdag 7. og 21. 16.00-18.00	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. Info: Eva Christensen, ec@frivilligcenter-hillerod.dk.
Torsdag 7. 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: nordsjaelland@adhd.dk.
Torsdag 7. og 21. 19.30-21.30	Hillerød Skakklub: Skakcafé Kontakt: Hans E. Jacobsen, formand@hillerodskakklub.dk.
Fredag 8. og 22. 10.00-12.00	Fibromyalgi- & Smerteforeningen: Netværksmøde Lokalgruppen holder møde hver anden fredag. Nærmere info: Helle Ninna, hellenina40@gmail.com.
Fredag 8. 16.00-22.00	Kulturnat: Frivillighed og fællesskaber i frivilligcentret Frivilligcentret holder åbent og byder folk indenfor til et indblik i og en snak om frivilligcentret. Den grønne ungdomsbevægelse laver en klima-kunstinstallation og forskellige små "happenings" uden for frivilligcentret. Familiecafeen står for ukrainsk og dansk sang og musik, og fotoklubben Prisme82 byder på muligheder for at prøve kræfter med bl.a. portrætfotografering og "lys-maling". Kontakt: epost@frivilligcenter-hillerod.dk.
Søndag 10. 10.00-19.00	Scleroseforeningen: Indsamlingsdag. Scleroseforeningens årlige indsamling til fordel for sclerose. Vi samler ind for at finde ny viden om årsagen til sclerose og til patientstøtte til scleroseramte og pårørende. Fra kl. 11.00 byder vi indsamlerne på en forfriskning i frivilligcentrets cafe. Indsamlingen foregår kl. 10.00-16.00. Tilmeld dig og læs mere om sclerose på sammenmodsclerose.dk eller scleroseforeningen.dk.
Mandag 11. 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. 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 11. 16.00-20.00	Diabetesforeningen: Cafemøde Tema: Spis Grønt. Kontakt: Birgitte Kistrup, bir.kistrup@gmail.com.
Mandag 11. 13.00-15.00	Læsekreds Q-11: Læsegruppe Alle interesserede er velkommen. Kontaktperson: Jytte Grønlund, mail@jyttegroenlund.dk.
Mandag 11. og 25. 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. Info: Eva Christensen, ec@frivilligcenter-hillerod.dk.
Mandag 11. og 25. 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.
Tirsdag 12. 19.00-21.00	Danske Slægtsforskere: Heraldikkens historie Kgl. våbenmaler og heraldisk kunstner Ronny Skov Andersen fortæller om Heraldikkens historie og indhold samt lidt om kommunevåbener. Pris: 75 kr., medlemmer 0 kr. Yderligere oplysninger: Birgit Vinholt, vinholt3400@live.dk.
Onsdag 13. 19.00-21.00	Danske Slægtsforskere og Lokalhistorisk Forening: Kildeindtastning Slægtsforskere og lokalhistorikere gennemfører fælles projekt, der hedder Kildeindtastning Rigsarkivet, Hvem boede i Frederiksborg Slotssogn for godt 100 år siden. Yderligere oplysninger: Birgit Vinholt, vinholt3400@live.dk.

Lørdag 16. 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 18. 16.00-18.00	Ny 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. Info: Eva Christensen, ec@frivilligcenter-hillerod.dk.
Mandag 18. 18.30-21.00	Nyreforeningen Nordsjælland: Sociale rettigheder og pligter Foredrag og netværksmøde med Jan Jensen, som fortæller om sociale rettigheder og pligter som nyresyg og/eller pårørende. Der serveres sandwich og drikkevarer. Tilmelding til Jette Thaarup på jt@nyre.dk eller tlf. 2281 4678.
Tirsdag 19. 14.00-16.00	Grænseforeningen: Astrids somre Forfatter Annegret Friedrichsen fortæller om sin bog 'Astrids somre', der beskriver Danmark og Tyskland i 1960-70-erne ud fra feriebarnt Astrids perspektiv. Bogen tegner et dansk-tysk tidsbillede og er en universel fortælling om at vokse ind i flere sprog og kulturer. Pris: 30 kr (inkl. kaffe og kage). Tilmelding: Bent Kauffmann, mail bent@panikrejser.dk eller tlf. 4825 2511.
Torsdag 21. 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: nordsjaelland@adhd.dk.
Fredag 22. og tirsdag 26. 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 23. 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 24. 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: slægt.dk/hillerod. Alle er velkomne, ingen tilmelding, du kommer bare. Nærmere info: Birgit Vinholt, vinholt3400@live.dk.
Søndag 24. 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 26. 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 vis epost@frivilligcenter-hillerod.dk, hvortil man også bedes tilmelde sig.
Tirsdag 26. 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 26. 17.00-19.00	Anonym konfliktrådgivning 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. Der er altid to rådgivere til stede. Rådgiverne tilbyder ikke terapi eller juridisk rådgivning. For tidsbestilling, kontakt: Kirsten, tlf. 2539 2302.
Onsdag 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. Info: Eva Christensen, ec@frivilligcenter-hillerod.dk.
Onsdag 27. 19.00-21.00	Lokalhistorisk Forening: Bevar Alleen Formand for foreningen Bevar Hillerød Sven Demant fortæller om projektet Bevar Alleen på Batzkes Bakke. Kontakt: Asger Berg, larskanit@gmail.com.
Torsdag 28. 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 28. 16.00-17.30	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 Socialkompasset, behovsaftalinger og formulering af frivilligjobopslag. Indholdet tilpasses jeres spørgsmål og ønsker. Tilmelding er ikke et krav, men man må gerne sende en mail, hvis man ved, man deltager. Yderligere info: Thilde S. Hansen, tsh@frivilligcenter-hillerod.dk

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.

Dato, tidspunkt og beskrivelse af indhold afleveres senest den 20. i måneden før.