Hver uge i NOVEMBER 2026 i FcH

MANDAG

09.30-11.30	**Foreningen for Mindful Living: Yoga for alle** Her er fokus på vejrtrækningsøvelser, balancetræning og lettere yoga. Nærmere info: mindfullivingcenterdk@gmail.com.
9.30.-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 epost@frivilligcenter-hillerod.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. 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.
18.30-21.00	**Kreative mandage** Hyggeligt fællesskab for unge voksne, der har lyst til at mødes nogle timer og lave en god blanding af kreative projekter. Vil du være med, kontakt Maja: mmn@frivilligcenter-hillerod.dk.

TIRSDAG

10.00-11.00	**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)**.
10.00-12.00	**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 epost@frivilligcenter-hillerod.dk.
12.00-13.30	**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.
13.45-15.30	**Lungeforeningen: KOL-motionshold** Rolig motion med efterfølgende samvær. Gruppen ledes af Hanne Buch. Nærmere oplysninger: stendyssen@privat.dk, tlf. 2621 7872.
17.00-18.30	**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: mindfullivingcenterdk@gmail.com.
19.30-21.00	**Prisme82: Klubaften** Fotoklub for fotointeresserede på amatørbasis. Vi mødes om interessen for det gode billede, foto-teknik, vidensdeling og hyggeligt samvær. Til klubmøderne er der forskellige temaer. Interesserede er velkomne til at kigge forbi. Indhold og yderligere oplysninger: prisme82.dk.

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. Kontaktes via epost@frivilligcenter-hillerod.dk.
12.30-16.30	**Hillerød Skakklub** Midtspil, efterårstrippel og udsatte partier. Yderligere oplysninger: http://hillerodskakklub.dk.
19.00-22.00	**Hillerød Syklub: Sy-onsdag** Syfolk på alle aldre og niveauer mødes og hygger sig med deres projekter. Medbring egen symaskine og syprojekt. Tovholdere: Gitte, gittesthansen@gmail.com, og Marie, marie@kroman-nobel.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 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.
10.00-12.30	**Håndlangerne** Aktivtetsgruppe under Mænds Mødested Hillerød, som løser praktiske opgaver i frivilligcentret - og der også tid til en kop kaffe og en god snak imens. Kontakt: Jens Martinussen, mmhillerod@gmail.com.
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, Lis Kleist tlf. 2422 4452 og Susanne Sewohl, tlf. 2696 9864.
14.00-16.00	**Trivselsgruppe for børn med søskende med særlige behov** 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.
15.00-16.00	**Ældre Sagen: Ældregymnastik** Motion for ældre, fortrinsvis på stole. Info og tilmelding: Holger Menne Christiansen, tlf. 2235 1943.
18.30-21.00	**Hillerød Skakklub: Skakcafé** 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 samt arrangere aktiviteter, der opbygger fællesskaber og 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 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	**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, mmhillerod@gmail.com.
13.30-19.00	**Autismeforeningen Nordsjælland: Bordrollespil** Bordrollespil for unge, der under ledelse af en dungeon master bruger fantasien til at bevæge sig rundt i forskellige tidsaldre og verdener. Interesserede bedes kontakte gruppens tovholder for info og tilmelding: kredsformandnsj@autismeforening.dk.

HJÆLP OG RÅDGIVNING - HVER UGE

13.00-15.00 Husk at bestille tid	**KFUM's Sociale Arbejde: Økonomi- og gældsrådgivning** Anonym rådgivning til dig, der har brug for hjælp til fx budgetlægning, skatterådgivning, gældssanering, uddannelseshjælp eller boligstøtte. Bestil tid enten via frivilligcentret på tlf. 2750 8037 eller via www.raad.dk. Via hjemmesiden er det også muligt at booke gratis rets-hjælp og konfliktmægling (begge dele online) og bisidderstøtte gennem KFUM's sociale arbejde.
13.30-17.00 Efter aftale	**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 epost@frivilligcenter-hillerod.dk, tlf. 2750 8037 eller ved at besøge os i vores åbningstid (man-tor kl. 10-16).
17.30-18.30	**Advokathjælpen i Hillerød: Juridisk rådgivning** 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 2026

FRIVILLIGCENTER HILLERØD



Ålholmskolen lagde køkken og aula til, da de frivillige madambassadører i projektet Lokale Madfællesskaber inviterede til fællesspisning. Gæsterne blev trakteret med lækre vegetarretter som svampetærte, dhal, salater, foccacia og en æblekage med knas af bl.a. spørde linser til dessert.

Gratis økonomi- og gældsrådgivning

KFUM's Sociale Arbejde tilbyder økonomirådgivning i Frivilligcenter Hillerød.

Anonym rådgivning til dig, der har brug for hjælp til:

- **budgetlægning**
- **skatterådgivning**
- **gældssanering**
- **boligydelse**
- **boligstøtte**
- **uddannelseshjælp**

Husk at bestille tid på forhånd
- enten i frivilligcentret på tlf. 2750 8037
eller via hjemmesiden www.raad.dk

KFUM'S SOCIALE ARBEJDE

It-café: Få hjælp til pc'er og mobiltelefoner

Onsdage 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 mobiltelefoner, pc'er, tablets samt Apple-versionerne vil blive forsøgt løst.



Repair Café Hillerød

Cafeen holder åbent både den første fredag og den tredje lørdag i måneden



I Repair Café Hillerød står frivillige handykvinder og -mænd klar med symaskiner og skruetrækkere til at hjælpe med at reparere dine sager.

Læs mere på https://repaircafedanmark.dk

Fredag 6. november kl. 11-15
og
lørdag 21. november kl. 12-15



FRIVILLIGCENTER HILLERØD

Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12c, 3400 Hillerød, tlf. 2750 8037
Åbningstid: Mandag-torsdag kl. 10-16, fredag ifølge program, bookinger og aftaler.

Kontakt og lokalebooking:
epost@frivilligcenter-hillerod.dk

www.frivilligcenter-hillerod.dk
www.facebook.com/Frivilligcenter.hillerod

Det sker i NOVEMBER i frivilligcentret

FRIVILLIGCENTER HILLERØD

Søndag 1. 11.00-13.30	**ADHD-Foreningen Nordsjælland: Familiecafé** For familier med børn og unge, der navigerer i en hverdag med diagnoser som ADHD, ADD, AUDHD og lignende. Der er plads til at sænke skuldrene og hygge sig med nye venner i et afslappet miljø uden fordømmende blikke. Oplev samvær og genkendelighed på tværs af generationer. Kontakt: nordsjaelland@adhd.dk.
Mandag 2, 16. og 30. 19.00-21.00	**Mandefællesskab Nordsjælland: Nærvær, refleksion og fællesskab** Et fællesskab for mænd primært i alderen 35-55 år, som har lyst til at skabe mere nærvær, refleksion og fællesskab i hverdagen. Vi taler om temaer fra livet og deler erfaringer, tanker og perspektiver. Alle bidrager til gruppen, og der er fokus på åbenhed, nærvær, respekt og på at lytte til hinanden. Det er ikke terapi eller networking, men et rum, hvor man kan være sig selv. Gruppen er fuldt optaget lige nu, men interesserede kan kontakte foreningen. Kontakt: Anders Sørensen, andersthiel@live.dk.
Tirsdag 3. og 17. 17.00-20.00	**Landsforeningen Autisme Kreds Nordsjælland: Bordrollespil (Gruppe 2)** Bordrollespil for unge, hvor deltagerne under ledelse af en dungeon master bruger fantasi og terninger til at bevæge sig rundt i forskellige tidsaldre og verdener. Interesserede bedes kontakte gruppens tovholder: Thomas, jensen_1973@hotmail.com.
Tirsdag 3. 17.00-20.00	**Cerebral Parese Foreningen: Forældregruppe** Savner du at tale med andre forældre, der ved, hvordan det kan være at have et barn med cerebral parese? Og har du lyst til at blive en del af et lokalt forældrefællesskab? Vi samler forældre til børn med CP (0-15 år) til faciliterede gruppesamtaler syv gange hen over et år. Forløbet er startet, men der er stadig enkelte ledige pladser. Yderligere oplysning og tilmelding: cpdanmark.dk.
Tirsdag 3. 19.30-22.30	**Naturhistorisk Forening: Ørrederne gyder i Havelse Å** Primus motor i Havelse Å Vandplejegruppe, Kaj Larsen, holder foredrag om vandplejen i Havelse Å og ørredens liv i Nordsjællands åer. Han fortæller samtidig om bæk-lampretten, der lever i åer med udløb i Esrum Sø. Entré for ikke-medlemmer: 50 kr. Info: Charlotte Falsmar, charlotte@falsmar.dk.
Onsdag 4. og 18. 17.00-20.00	**Autismeforeningen Nordsjælland: Bordrollespil** Bordrollespil for unge, der under ledelse af en dungeon master bruger fantasien til at bevæge sig rundt i forskellige tidsaldre og verdener. Interesserede bedes kontakte gruppens tovholder for info og tilmelding: kredsformandnsj@autismeforening.dk.
Onsdag 4. og 18. 19.00-21.00	**BAL-Depressionsgruppe: Selvhjælpsgruppe under Depressionsforeningen** Gruppen udveksler erfaringer om depression og bipolar affektiv lidelse (BAL) og bliver klogere på sig selv. Åben for alle DepressionsForeningens medlemmer over 18 år. Kontakt: Allan Sørensen, Allan3630@gmail.com, tlf. 2679 0264.
Torsdag 5. og 19 19.00-21.30	**ADHD-Foreningen Nordsjælland: Café for voksne med ADHD/ADD** Caféen er et frirum, hvor du kan tale med ligestillede og få støtte til de udfordringer, du oplever i hverdagen. Vi tager aktuelle emner op i forhold til, hvad der rører sig i gruppen og tager en styret snak ud fra dette. Undervejs vil der blive holdt pauser og der serveres kaffe, te og småkager. Åben for medlemmer og interesserede. Man møder bare op. Kontakt og yderligere info: nordsjaelland@adhd.dk.
Fredag 6. 11.00-15.00	**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 Hillerød kan hjælpe dig. En flok handykvinder og -mænd står klar med symaskine og skruetrækker til at hjælpe med at reparere dine sager. Interesserede møder bare op. Repair Café Hillerød har også åbent den tredje lørdag i måneden. Yderligere info: Vibeke Pagh, vibekepagh@icloud.com.
Søndag 8. 10.00-13.00	**Danske Slægtsforskere Hillerød og omegn: Åbent hus** Om du er ny, let øvet eller garvet slægtsforsker eller slet ikke slægtsforsker - så få inspiration til denne indholdsrige hobby. Er du nysgerrig på, hvordan du kommer i gang med at slægts forsk? Har du spørgsmål om egen forskning? Er du kørt fast i anerne? Har du problemer med at tyde kirkebøger mv? Så mød os. Vi er en flok slægtsforskere, der står til rådighed med viden og ideer. Yderligere oplysninger: vinholt3400@live.dk.
Søndag 8. og 22. 14.00-17.00	**Landsforeningen Autisme Kreds Nordsjælland: Bordrollespil (Gruppe 3)** Historiedrevet bordrollespil for unge, der under ledelse af en dungeon master begiver sig ud i eventyrverdener væbnet med fantasi og terninger. Der er p.t. ikke plads til flere faste spillere i gruppen, men man er velkommen til at være med til et par prøvespil. For info og tilmelding, kontakt: Benjamin, benja010.1911@gmail.com.
Mandag 9. 11.00-14.00	**Slægtsforskning: Åben gruppe** Åben gruppe med interesse for slægtsforskning. Nybegyndere såvel som erfarne slægts-forskere er velkomne. Vi hjælper hinanden med at komme i gang, deler gode råd og inspiration. Vi bruger også internettet i forbindelse med slægtsforskning. Medbring gerne madpakke. Tovholdere: Dorte Nielsen, dorten60@gmail.com, og Elisabeth Nielsen.
Mandag 9. 13.00-15.00	**Læsekreds Q-11: Læsegruppe** Alle interesserede er velkommen. Kontakt: Karen Marie Andersen, dahl01@godmail.dk, tlf. 3145 3085.
Mandag 9. 15.30-16.30	**Frivilligcenter Hillerød: Onboarding-møde** Introduktion til frivilligcentret og gensidig afstemning af forventninger for alle nye medlemsforeninger og -grupper, nye tovholdere, aktivitetsfrivillige, bestyrelses-medlemmer og lign. Tilmelding: epost@frivilligcenter-hillerod.dk.
Mandag 9. 17.00-19.00	**Landsforeningen for PTSD-ramte og pårørende: Netværkscafé – efterår** Vi fortsætter en serie af møder med fokus på forbindelsen mellem natur, sanser og nervesystem. Vi udforsker efteråret og naturens energi i disse måneder, hvor den forbereder sig på at gå i hi. Vi begynder med en kort stund, hvor vi lytter til naturens lyde, og derefter et kort oplæg om natur, sanser og nervesystem. Efter oplægget kan man udforske naturens sanser mere konkret. Tilmelding: https://tilmeld.lptsd.dk/event.
Mandag 9. 17.30-22.00	**Zonta Hillerød: Klubmøde** Vil du med som gæst, så kontakt Zonta Hillerød på zonta.hillerod@outlook.com.
Tirsdag 10. 10.00-12.00	**Ældre Sagen Hillerød: Fremtidsfuldmagter, arv og testamente.** Ret&Råd Advokater Nordsjælland fortæller om fremtidsfuldmagter, testamente og andre forhold, der har interesse for seniorer. Pris 30 kr. inkl. kaffe og sødt. Kun for medlemmer. Yderligere oplysninger: aeldresagen.dk/hilleroed.
Tirsdag 10. 10.30-12.30	**Under bøgetræet: Læsekreds** Yderligere oplysninger: Kirsten Goth, vibegoth@mail.dk.
Onsdag 11. og 25. 10.00-12.00	**Fibromyalgi- og Smerteforeningen: Netværksmøde for lokalgruppe** Gruppe for medlemmer af Fibromyalgi- og Smerteforeningen. Gruppen er pt. lukket for nye deltagere, men interesserede kan få hjælp til medlemskab og blive henvist til grupper ved at kontakte hovedforeningen: fsf@fibromyalgi.dk.
Onsdag 11. og 25. 10.00-12.30	**It-café: Rådgivning og hjælp** Ældre Sagen Hillerød og Frivilligcenter Hillerød samarbejder om en it-café. 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 digital post. Alle er velkommen. Kontakt: Knud Jensen, jensenk4@gmail.com.
Onsdag 11. 16.00-18.00	**Alzheimerforeningen Hillerød: Pårørendegruppe** Lukket gruppe for pårørende til yngre demensramte. Kontakt: zitachristensen@me.com.
Onsdag11. og 25. 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 oplysninger: maryna@frivilligcenter-hillerod.dk.
Onsdag 11. og 25. 17.30-20.30	**Gruppen BeYou: Fyraften for lgbt+personer i Nordsjælland** Initiativet BeYou er stedet, hvor du kan skinne med alle regnbuens farver. Det gør vi, for at du lettere kan finde det blandt de andre regnbuegrupper. Fyraftenen er for lgbt+personer i alle aldre. Aftenen er alkoholfri. Vi hygger over en kop og en kage, mingler eller netværker. Vi tager også temaer op. Vi glæder os til at se nye som gamle. Ydereligere info: beyounord@gmail.com.
Torsdag 12. 10.00-12.00	**Kulturhavens Havelaug: Havedag i Kulturhaven** Vi planter nye planter og passer haven. Alle er velkomne. Yderligere oplysninger: mn@frivilligcenter-hillerod.dk.
Fredag 13. 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.
Søndag 15. 13.00-15.00	**Danske Slægtsforskere: Slægtsforskning i 1900-tallet** Per Hundevad Andersen gennemgår de vigtigste værktøjer for 1900-tallets slægts-forskning og giver mange eksempler på, hvordan de anvendes. Tilmelding: formand@dshil.dk.
Tirsdag 17. 12.00-15.00	**Look Good Feel Better: Hudpleje- og makeupkurser** Kurser for kvinder i ambulant behandling for kræft. Kurserne holdes i små grupper med mulighed for at udveksle erfaringer med kvinder i samme situation. På kurset taler vi om hudpleje, og du får tips til at lægge en dagsmakeup og fx tegne dine bryn op. Efter kurset får du tasken med produkter med hjem. Mere info og tilmelding på www.lgfb.dk. Er kurset overtegnet, så kom på venteliste: susanne@lookgoodfeelbetter.dk.
Tirsdag 17. 13.00-15.30	**Dansk Blindesamfund, Hillerødklubben** Hyggeligt samvær over to håndmadder med en øl eller vand til, efterfulgt af kaffe, te og småkager. Tilmelding: Annette Gramstrup Jørgensen på tlf. 2826 4813.
Tirsdag 17. 19.00.21.00	**Lions Frederiksborg: Foredrag om misbrug blandt unge** Misbrugskonsulent Christina Ekman holder foredrag for voksne med temaet: Misbrug blandt unge, et forældreoplæg om unges misbrug af rusmidler og de voksnes rolle. Yderligere oplysninger: lionsfrederiksborg@gmail.com.
Onsdag 18. 19.30-22.30	**Naturhistorisk Forening: Generalforsamling og foredrag** Efter generalforsamlingen holder biolog og specialist i international naturbeskyttelse Birgith Sloth foredrag med titlen Hvem passer på vores natur. Entré for ikke-medlemmer: 50 kr. Info: Charlotte Falsmar, charlotte@falsmar.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 Hillerød kan hjælpe dig. Frivillige handykvinder og -mænd står klar med symaskine og skruetrækker til at hjælpe med at reparere dine sager. Interesserede møder bare op. Repair Café Hillerød har også åbent den første fredag i måneden. Yderligere info: Vibeke Pagh, vibekepagh@icloud.com.
Søndag 22. 10.00-15.30	**Hillerød Syklub: Sytræf** Mød op med din symaskine og brug dagen på at sy sammen med andre syinteresserede. Tovholdere: Gitte, Gittesthansen@gmail.com og Marie, marie@kroman-nobel.dk.
Mandag 23. 12.30-15.00	**Kom med!-netværksmøde** Få indblik i de frivillige fællesskabsformidleres arbejde i praksis - set fra de frivilliges, kommunale henviseres og foreningernes vinkel. Der bliver mulighed for at stille spørgsmål, netværke og tale om, hvordan vi kan styke samarbejdet om brobygning til fællesskaber for seniorer. Alle fra lokale foreninger, fællesskaber, kirker, Hillerød Kommune og andre organisationer med interesse i emnet er velkommen. Tilmelding online senest 18. november: fchilleroed.nemtilmeld.dk/37. Yderligere info: Thilde S. Hansen, tsh@frivilligcenter-hillerod.dk, tlf. 2257 6698.
Mandag 23. 13.00-15.30	**Sathya Sai Baba Gruppen i Hillerød: Sai Babas fødselsdag** Socialt spirituelt samvær, film, sang og meditation. Henvendelse til Lau J. Nielsen, laujnielsen@hotmail.com.
Tirsdag 24. 15.30-17.30	**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 24. 18.30-21.30	**Hillerød Quilterne: Syning** Vi mødes en gang om måneden for at sy patchwork både på maskine og i hånden. Man syr det, man har lyst til. Der er ingen undervisning, men vi hjælper hinanden. Yderligere oplysninger: Tina Thomsen, miti3400@outlook.dk.
Onsdag 25. 14.00-16.00	**Grænseforeningen Frederiksborg: Slesvigsk Samling** Klaus Tolstrup Petersen fortæller om Den Slesvigske Samling og sin ph.d.-afhandling om den sønderjyske bevægelse i Danmark, den danske støtte til sønderjyderne i årene 1840-1914 samt støttens inden- og udenrigspolitiske implikationer. En fortælling om det der kom forud for Grænseforeningen. Pris: 30 kr. inkl. kaffe og kage. Tilmelding på mail: bent@panikrejser.dk eller tlf. 6122 9255.
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. 19.00-21.30	**ADHD-Foreningen Nordsjælland: Café for unge (18-25 år) med ADHD/ADD** Caféen er et frirum, hvor du kan tale med ligestillede og få støtte til de udfordringer, du oplever i hverdagen. Kontakt og yderligere info: nordsjaelland@adhd.dk.

Booking af lokaler foretages tirsdag formiddag og torsdag.
Skriv til ***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.